

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### Struktur Teks Eksposisi

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat menganalisis struktur teks eksposisi dengan cermat, teliti dan penuh tanggung jawab, sehingga dapat diterapkan dalam penyusunan teks eksposisi pada kehidupan sehari-hari.

#### B. Uraian Materi

##### Struktur Teks Eksposisi

Pada modul sebelumnya, kita sudah mempelajari isi teks eksposisi. Nah, berarti kalian sudah mendapat gambaran tentang suatu teks eksposisi. Sekarang marilah kita mempelajari struktur teks eksposisi.

Setiap teks memang memiliki struktur agar penyusunan teks jauh lebih baik dan benar. Seperti halnya teks eksposisi, dimana ada struktur pada saat pembuatan maupun penyusunan teksnya. Struktur teks eksposisi tentunya sangat penting sekali pada saat pembuatan teksnya.

Teks eksposisi dibangun oleh tiga struktur yang membangun teks tersebut menjadi sebuah teks eksposisi. Ketiga struktur tersebut adalah sebagai berikut.

##### 1. **Pernyataan Pendapat (tesis)**

Merupakan bagian teks yang berisikan pernyataan pendapat (tesis) sang penulis. Bagian ini juga biasa disebut sebagai bagian pembuka.

Pernyataan pendapat adalah suatu pernyataan yang berisikan gagasan, ide, opini, pikiran, anggapan ataupun argumentasi yang dikemukakan seseorang terhadap suatu peristiwa, keadaan, kebenaran, tanpa dipengaruhi oleh orang lain.

##### 2. **Argumentasi**

Merupakan unsur penjabar untuk mendukung tesis yang disampaikan, berisikan alasan yang dapat memperkuat argumen penulis dalam memperkuat ataupun menolak suatu gagasan. Argumentasi dapat berupa alasan logis, data hasil temuan, fakta-fakta, bahkan pernyataan para ahli. Argumen yang baik harus mampu mendukung pendapat yang disampaikan penulis atau pembicara.

Ciri-ciri kalimat argumentasi

- a. Berisikan ide-ide, gagasan, pandangan, point of view, atau pendapat seseorang mengenai suatu masalah.
- b. Berisikan data-data valid, resmi, fakta faktual, objektif, atau hasil riset seorang ilmuan guna memperkuat argumen yang diutarakan sehingga pembaca merasa yakin dengan argument tersebut.
- c. Merumuskan sebuah permasalahan dengan cara kritis, analisis, logis, dan analog.
- d. Ditutup dengan pembahasan secara universal atau sebuah kesimpulan menyeluruh mengenai suatu permasalahan dan solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

### 3. Penegasan Ulang Pendapat

Merupakan bagian yang berisi penegasan ulang pendapat sang penulis. yaitu bagian yang bertujuan menegaskan pendapat awal serta menambah rekomendasi atau saran.

Bacalah contoh teks eksposisi berikut!

### Pembangunan dan Bencana Lingkungan



Sumber:<http://beritadaerah.co.id/>

Bumi saat ini sedang menghadapi berbagai masalah lingkungan yang serius. Enam masalah lingkungan yang utama tersebut adalah ledakan jumlah penduduk, penipisan sumber daya alam, perubahan iklim global, kepunahan tumbuhan dan hewan, kerusakan habitat alam, serta peningkatan polusi dan kemiskinan. Itu dapat dibayangkan betapa besar kerusakan alam yang terjadi karena jumlah populasi yang besar, konsumsi sumber daya alam dan polusi yang meningkat, sedangkan teknologi saat ini belum dapat menyelesaikan permasalahan tersebut.

Para ahli menyimpulkan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh praktik pembangunan yang tidak memerhatikan kelestarian alam, atau disebut pembangunan yang tidak berkelanjutan. Seharusnya, konsep pembangunan adalah memenuhi kebutuhan manusia saat ini dengan mempertimbangkan kebutuhan generasi mendatang dalam memenuhi kebutuhannya.

Penerapan konsep pembangunan berkelanjutan pada saat ini ternyata jauh dari harapan. Kesulitan penerapannya terutama terjadi di negara berkembang, salah satunya Indonesia. Sebagai contoh, setiap tahun di negara kita diperkirakan terjadi penebangan hutan seluas 3.180.243 ha (atau seluas 50 kali luas kota Jakarta). Hal ini juga diikuti oleh punahnya flora dan fauna langka. Kenyataan ini sangat jelas menggambarkan kehancuran alam yang terjadi saat ini yang diikuti bencana bagi manusia.

Pada tahun 2005 - 2006 tercatat, telah terjadi 330 bencana banjir, 69 bencana tanah longsor, 7 bencana letusan gunung berapi, 241 gempa bumi, dan 13 bencana tsunami. Bencana longsor dan banjir itu disebabkan oleh perusakan hutan dan pembangunan yang mengabaikan kondisi alam.

Bencana alam lain yang menimbulkan jumlah korban banyak terjadi karena praktik pembangunan yang dilakukan tanpa memerhatikan potensi bencana. Misalnya, banjir yang terjadi di Jakarta pada Februari 2007, dapat dipahami sebagai dampak pembangunan kota yang mengabaikan pelestarian lingkungan.

Menurut tim ahli Pusat Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Air, penyebab utama banjir di Jakarta ialah pembangunan kota yang mengabaikan fungsi daerah resapan air dan tampungan air. Hal ini diperparah dengan saluran drainase kota yang tidak terencana dan tidak terawat serta tumpukan sampah dan limbah di sungai. Akhirnya debit air hujan yang tinggi menyebabkan bencana banjir yang tidak terelakkan.

Masalah lingkungan di atas merupakan masalah serius yang harus segera diatasi. Meskipun tidak mungkin mengatasi keenam masalah utama lingkungan tersebut, setidaknya harus dicari solusi untuk mencegah bertambah buruknya kondisi bumi.

*Sumber: www.buletinpilar.com dengan penyesuaian*

Teks eksposisi di atas dibangun berdasarkan struktur yang lengkap. Perlu anak-anak ketahui ketahui struktur pada teks eksposisi di atas adalah sebagai berikut.

### Pembangunan dan Bencana Lingkungan.

Tesis/ Pernyataan Pendapat	Bumi saat ini sedang menghadapi berbagai masalah lingkungan yang serius. Enam masalah lingkungan yang utama adalah ledakan jumlah penduduk, penipisan sumber daya alam, perubahan iklim global, kepunahan tumbuhan dan hewan, kerusakan habitat alam, serta peningkatan polusi dan kemiskinan. Dari hal itu dapat dibayangkan betapa besar kerusakan alam yang terjadi karena jumlah populasi yang besar, konsumsi sumber daya alam dan polusi yang meningkat, sedangkan teknologi saat ini belum dapat menyelesaikan permasalahan tersebut.
Argumentasi	Para ahli menyimpulkan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh praktik pembangunan yang tidak memperhatikan kelestarian alam, atau disebut pembangunan yang tidak berkelanjutan. Seharusnya, konsep pembangunan adalah memenuhi kebutuhan manusia saat ini dengan mempertimbangkan kebutuhan generasi mendatang dalam memenuhi kebutuhannya.
Argumentasi	Penerapan konsep pembangunan berkelanjutan pada saat ini ternyata jauh dari harapan. Kesulitan penerapannya terutama terjadi di negara berkembang, salah satunya Indonesia. Sebagai contoh, setiap tahun di negara kita diperkirakan terjadi penebangan hutan seluas 3.180.243 ha (atau seluas 50 kali luas kota Jakarta). Hal ini juga diikuti oleh punahnya flora dan fauna langka. Kenyataan ini sangat jelas menggambarkan kehancuran alam yang terjadi saat ini yang diikuti bencana bagi manusia.

Argumentasi	Pada tahun 2005-2006 tercatat terjadi 330 bencana banjir, 69 bencana tanah longsor, 7 bencana letusan gunung berapi, 241 gempa bumi, dan 13 bencana tsunami. Bencana longsor dan banjir itu disebabkan oleh perusakan hutan dan pembangunan yang mengabaikan kondisi alam.
Argumentasi	Bencana alam lain yang menimbulkan jumlah korban banyak terjadi karena praktik pembangunan yang dilakukan tanpa memerhatikan potensi bencana. Misalnya, banjir yang terjadi di Jakarta pada Februari 2007, dapat dipahami sebagai dampak pembangunan kota yang mengabaikan kerusakan lingkungan dan bencana alam.
Argumentasi	Menurut tim ahli Pusat Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Air, penyebab utama banjir di Jakarta ialah pembangunan kota yang mengabaikan fungsi daerah resapan air dan tampungan air. Hal ini diperparah dengan saluran drainase kota yang tidak terencana dan tidak terawat serta tumpukan sampah dan limbah di sungai. Akhirnya debit air hujan yang tinggi menyebabkan bencana banjir yang tidak terelakkan.
Penegasan Ulang dan rekomendasi	Masalah lingkungan di atas merupakan masalah serius yang harus segera diatasi. Meskipun tidak mungkin mengatasi keenam masalah utama lingkungan tersebut, setidaknya harus dicari solusi untuk mencegah bertambah buruknya kondisi bumi.

### C. Rangkuman

Teks eksposisi dibangun oleh tiga struktur yang membangun teks tersebut menjadi sebuah teks eksposisi. Ketiga struktur tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pernyataan Pendapat (tesis)  
Merupakan bagian teks yang berisikan pernyataan pendapat (tesis) sang penulis. Bagian ini juga biasa disebut sebagai bagian pembuka.
2. Argumentasi  
Merupakan unsur penjelas untuk mendukung tesis yang disampaikan, berisikan alasan yang dapat memperkuat argumen penulis dalam memperkuat ataupun menolak suatu gagasan.
3. Penegasan Ulang Pendapat  
Merupakan bagian yang berisi penegasan ulang pendapat sang penulis. yaitu bagian yang bertujuan menegaskan pendapat awal serta menambah rekomendasi atau saran

## D. Penugasan Mandiri

Bacalah teks eksposisi berikut!

### Khasiat dan Manfaat Lebah



<https://pendidikanpedia.com/teks-eksposisi/contoh/>

Lebah merupakan hewan yang termasuk ke dalam kelompok serangga dan berasal dari *familia Apidae*.

Meski lebah berbadan kecil, jangan pandang mereka sembarangan. Banyak khasiat dan manfaat yang bisa didapat dari seekor lebah.

Manfaat lebah bisa didapat dari sarang, dan cairan yang dihasilkannya, yaitu madu. Semua itu merupakan khasiat besar dengan nilai ekonomi yang tidak murah. Madu yang dihasilkan oleh lebah mengandung banyak khasiat bagi tubuh. Di dalamnya terdapat banyak vitamin yang bermacam-macam dan juga mineral. Ada juga kandungan enzim yang baik bagi kesehatan tubuh.

Tidak hanya menghasilkan madu, lebah juga memiliki *bee pollen*. *Bee pollen* ini juga mempunyai khasiat yang sangat baik bagi tubuh.

Sebut saja bisa menyembuhkan varises, radang sendi dan permasalahan kesehatan lainnya.

Karena aneka ragam khasiatnya tersebut, banyak orang yang mencari dan ingin mendapatkan *bee pollen* walaupun harganya sangat mahal di pasaran.

Selain itu ada lagi yang namanya *royal jelly*. *Royal jelly* ini merupakan makanan sehari-hari para ratu lebah.

Khasiatnya yaitu dapat memulihkan energi dan memenuhi kebutuhan mineral serta vitamin tubuh. Manfaat-manfaat lebah di atas sangat cocok bagi kamu yang beraktivitas padat dan memiliki banyak pekerjaan.

Dengan berbagai kandungan mineral, vitamin dan enzim yang baik bagi tubuh, lebah mempunyai banyak khasiat untuk kesehatan manusia.

Karena produk-produk yang dihasilkannya, kini lebah tidak lagi dianggap sebagai musuh manusia. Melainkan dijadikan sebagai salah satu sumber berbagai macam khasiat baik.

Setelah kamu membaca teks tersebut, selanjutnya ikutilah instruksi di bawah ini!

1. Tentukan gagasan atau pendapat yang disampaikan penulis dalam tekstersebut!
2. Argumen apa yang disampaikan oleh penulis untuk mendukung pendapatnya?
3. Apakah rekomendasi yang disampaikan oleh penulis?

Tuliskan hasil analisismu dalam format penilaian berikut ini!

Pendapat yang disampaikan	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Argumen yang disampaikan	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Rekomendasi	<hr/> <hr/> <hr/>

### E. Latihan Soal

1. Jelaskan struktur teks eksposisi!
2. Buatlah tiga kalimat berisikan argumen berdasarkan gambar di bawah ini!



<https://pendidikanpedia.com/teks-eksposisi/contoh/>

3. Buatlah teks eksposisi menggunakan struktur yang lengkap dengan tema lingkungan hidup!

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### Kebahasaan Teks Eksposisi

#### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan kalian dapat menganalisis kebahasaan teks eksposisi dengan cermat, teliti dan penuh tanggung jawab agar dapat diterapkan dalam menyusun teks eksposisi pada kehidupan sehari-hari.

#### B. Uraian Materi

##### Kaidah Kebahasaan Teks Eksposisi

Untuk mengetahui kaidah kebahasaan teks eksposisi, perhatikan contoh teks eksposisi berikut!

##### Untung Rugi Perdagangan Bebas

Perdagangan bebas yang diusung oleh sebuah negara dipastikan dapat menguntungkan atau merugikan negara yang bersangkutan. Dampak negatif kebijakan politik negara di sektor ekonomi ini mudah kita temukan di Indonesia.

Perdagangan luar negeri memang berperan penting untuk menciptakan Penggunaan sumber daya secara efisien. Setiap negara akan memproduksi barang SDesialisasinya dan produksi itu memberikan keunggulan mutlak untuk meningkatkan Pendapatan nasionalnya. Kenaikan pendapatan semacam itu tidak akan diperoleh jika perdagangan antarnegara dibatasi.

Penjelasan mengenai perdagangan bebas tidak hanya berkisar pada keunggulan mutlak, tetapi juga keunggulan komparatif. Sebagai ilustrasi, Inggris dapat memproduksi satu unit pakaian dalam satu tahun dengan tenaga seratus orang buruh dan satu unit anggur dengan tenaga 120 buruh. Sementara itu, Portugal hanya memerlukan sembilan puluh orang buruh untuk satu unit pakaian dan delapan puluh orang buruh untuk satu unit anggur.

Dalam ilustrasi tersebut, Portugal memiliki keunggulan mutlak dalam dua barang tersebut. Namun, Inggris dan Portugal masih akan mendapatkan untung apabila mereka memiliki hubungan perdagangan. Portugal lebih beruntung jika memproduksi anggur dan Inggris tidak terlalu merugi jika memproduksi pakaian. Dengan memproduksi barang yang unggul secara komparatif, dua negara itu dapat meraih untung. Dengan menekankan keuntungan spesialisasi dan pertukaran, perdagangan internasional dapat meningkatkan efisiensi, perolehan laba dan standar hidup, serta jumlah komoditas yang tersedia.

Di sisi lain, gerakan proteksionisme tetap menentang teori pasar bebas. Pendukung perdagangan bebas sering dicap sebagai kelompok neoliberalis, kapitalis, dan probarang impor atau pro-asing. Pemerintah diminta tidak terlalu liberal agar kesejahteraan nasional meningkat. Dalam hal ini, pemerintah Indonesia terbukti membuat neraca perdagangan makin tidak berimbang. Pertumbuhan ekspor lebih rendah daripada impor. Indikatornya terlihat dari rendahnya rata-rata bea masuk barang impor ke Indonesia.

"Saat ini bea masuk barang impor yang diterapkan pemerintah rata-rata 6,8

persen,” kata seorang peneliti ekonomi Indonesia. Ekonom itu membandingkan Indonesia dengan negara lain, seperti Cina yang telah mematok tarif bea masuknya rata-rata 10 persen. Politik antidumping Indonesia sangat lemah akibatnya kinerja impor meningkat dan kinerja ekspor menurun.

Penerapan perdagangan bebas masih perlu kita pertimbangkan dan Indonesia harus lebih berhati-hati. Selama dampak negatif belum dapat terukur, Indonesia tidak dapat mengharapkan perolehan untung dari perdagangan bebas. Kerugian negara akan sangat besar ketika kita salah langkah menerapkan perdagangan bebas.

(Sumber: *Kemdikbud*, 2014)

Perhatikan pilihan kata dan penggunaan kalimat dalam teks eksposisi yang berjudul “Untung Rugi Perdagangan Bebas”. Teks tersebut ataupun teks eksposisi lainnya memiliki kaidah-kaidah kebahasaan sebagai berikut.

1. Menggunakan kata-kata teknis atau peristilahan yang berkenaan dengan masalah utama (topik) yang dibahasnya.  
Istilah adalah kata atau frasa (kombinasi kata-kata) yang digunakan sebagai nama atau simbol dan yang dengan hati-hati mengekspresikan makna suatu konsep, proses, kondisi atau karakteristik yang unik dalam bidang tertentu, seperti sains, teknologi, seni dan sebagainya.  
Jika topik tentang kebahasaan, maka istilah-istilah yang muncul dalam teks tersebut adalah ragam bahasa, ragam baku, kaidah bahasa, berbahasa Indonesia yang baik dan benar, makna (kata), bahasa asing, bahasa gaul.
2. Menggunakan kata-kata yang menunjukkan hubungan penyebaban untuk menyatakan sesuatu yang argumentatif (hubungan kausalitas). Misalnya, jika, maka, sebab, disebabkan, karena, dengan demikian, akibatnya, oleh karena itu.  
contoh:
  - a. Saya melihat ketidakberesan mereka berbahasa, antara lain, disebabkan oleh kekurangwibawaan bahasa Indonesia itu sendiri di mata mereka.
  - b. Politik antidumping Indonesia sangat lemah akibatnya kinerja impor meningkat dan kinerja ekspor menurun.
3. Menggunakan kata-kata yang menyatakan hubungan temporal (sebelum itu, kemudian, pada akhirnya, sebaliknya) ataupun perbandingan/pertentangan (sementara itu, sedangkan berbeda halnya, namun). Kata-kata itu digunakan untuk menyampaikan urutan argumentasi/fakta ataupun penolakan/pententangan terhadap argumen lainnya.  
Contoh:
  - a. Ia kemudian nyeletuk, "Gua apa: Gua Selarong atau Gua Jepang?" 2) Namun, tidak demikian dengan acara-acara televisi dan radio.
  - b. Sementara itu, Portugal hanya memerlukan sembilan puluh orang buruh untuk satu unit pakaian dan delapan puluh orang buruh untuk satu unit anggur.
4. Menggunakan kata-kata kerja mental (mental verb), yakni kata kerja yang menyatakan kegiatan abstrak, sebagai bentuk aktivitas pikiran. Kata-kata yang dimaksud, misalnya, memperhatikan, menggambarkan, mengetahui, memahami, berkeyakinan, berpikir. Kata-kata lainnya adalah memprihatinkan, memperkirakan, mengagumi, menduga, berpendapat, berasumsi, dan



menyimpulkan. Kata-kata tersebut digunakan dalam pernyataan-pernyataan yang mengungkapkan pendapat penulis terkait dengan masalah yang dibahasnya.

Contoh:

- a. Tak menyangka, salah seorang siswa di samping saya juga memperhatikan percakapan mereka.
- b. Peristiwa tersebut menggambarkan bahwa ada dua kelompok siswa yang memiliki sikap berbahasa yang berbeda di sekolah tersebut.
- c. Proses tersebut melibatkan emosi, penalaran, dan keterampilan secara serempak dalam suatu komunikasi edukatif.
- d. Prasangka baik saya, bukannya mereka tidak memahami akan perlunya ketertiban berbahasa di lingkungan sekolah.

5. Menggunakan kata-kata perujukan, seperti menurut, berdasarkan..., merujuk...

Contoh:

- a. Menurut beberapa penelitian, kesantunan juga melekat dengan kepribadian suatu bangsa ataupun kelompok masyarakat.
- b. Dengan merujuk pada fenomena tersebut, tampaknya terdapat penurunan standar moral, agama, dan tata nilai yang berlaku dalam masyarakat itu.

6. Menggunakan kata-kata persuasif, seperti hendaklah, sebaiknya, diharapkan, perlu, harus, seharusnya.

Contoh:

- a. Para siswa justru harus menunjukkan kelas tersendiri dalam hal berbahasa.
- b. Dengan makna tersebut, kata gua seharusnya ditujukan untuk penyebutan nama tempat, seperti Gua Selarong, Gua Jepang, Gua Pemijahan, dan seterusnya; dan bukannya orang (persona).
- c. Penerapan perdagangan bebas masih perlu kita pertimbangkan dan Indonesia harus lebih berhati-hati.

## C. Rangkuman

### Unsur Kebahasaan Teks Eksposisi

Pada umumnya, teks eksposisi memiliki kaidah kebahasaan sebagai berikut:

1. Menggunakan kata-kata teknis atau peristilahan  
Istilah adalah kata atau frasa (kombinasi kata-kata) yang digunakan sebagai nama atau simbol dan yang dengan hati-hati mengekspresikan makna suatu konsep, proses, kondisi atau karakteristik yang unik dalam bidang tertentu, seperti sains, teknologi, seni dan sebagainya.
2. Menggunakan kata-kata yang menunjukkan hubungan penyebaban untuk menyatakan sesuatu yang argumentatif (hubungan kausalitas).
3. Menggunakan kata-kata yang menyatakan hubungan temporal (sebelum itu, kemudian, pada akhirnya, sebaliknya) ataupun perbandingan/pertentangan (sementara itu, sedangkan berbeda halnya, namun). Kata-kata itu digunakan untuk menyampaikan urutan argumentasi/fakta ataupun penolakan/penentangan terhadap argumen lainnya.
4. Menggunakan kata-kata kerja mental (mental verb), yakni kata kerja yang menyatakan kegiatan abstrak, sebagai bentuk aktivitas pikiran.
5. Menggunakan kata-kata perujukan, seperti menurut, berdasarkan..., merujuk...
6. Menggunakan kata-kata persuasif, seperti hendaklah, sebaiknya, diharapkan, perlu, harus, seharusnya.

## D. Penugasan Mandiri

Bacalah teks eksposisi berikut ini, lalu analisislah kaidah kebahasaannya!

### Olahraga yang Tepat bagi Tubuh Masing-Masing



<https://pendidikanpedia.com/teks-eksposisi/contoh/>

Olahraga tentu memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Jika sering berolahraga maka tubuh akan kembali segar dan bugar. Namun penting diketahui untuk memilih jenis olahraga yang tepat bagi tubuh masing-masing. Misalnya kita harus tahu kondisi jantung kita apakah kuat atau tidak untuk berolahraga dalam periode waktu yang lama. Karena setiap orang mempunyai kekuatan jantung yang berbeda-beda. Jadi jenis olahraganya tidak bisa disamaratakan. Oleh karena itu penting untuk mengetahui jenis olahraga yang tepat bagi tubuh masing-masing.

Olahraga merupakan kegiatan mengolah tubuh yang menyenangkan dan semua orang bisa melakukannya. Contoh olahraga antara lain lari, sepak bola, bulu tangkis, renang dan lain sebagainya. Selain menyenangkan, olahraga juga membawa banyak sekali manfaat bagi tubuh dan bisa membuat tubuh lebih sehat.

Setelah berolahraga biasanya kita akan merasakan suasana tubuh yang segar dan bugar. Selain itu, olahraga juga bisa membuat suasana hati senang. Karena olahraga juga bisa menjadi media pelepas stres atau beban pikiran. Manfaat olahraga salah satunya dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang berguna supaya tubuh terhindar dari penyakit kognitif. Seperti penurunan sistem kerja otak atau kepikunan.

Seseorang dengan tekanan darah yang tinggi sangat dianjurkan untuk rutin berolahraga. Karena tekanan darah tinggi bisa menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi tidak lancar. Berolahraga secara rutin dapat membantu memperlancar peredaran aliran darah di dalam tubuh bagi penderita darah tinggi.

Rutin berolahraga juga bisa menyehatkan jantung. Namun harus dipahami juga apakah kondisi jantungnya kuat atau tidak jika melakukan olahraga-olahraga yang diinginkan. Misalnya orang dengan penyakit jantung biasanya kurang kuat saat melakukan olahraga renang, lari atau olahraga berat lainnya. Kasus seperti ini sering sekali kita temui. Kadang orang melakukan olahraga tapi tidak melihat kekuatan

jantungnya terlebih dahulu. Bukannya membuat tubuh lebih sehat, tapi malah membuat keadaan semakin buruk bagi jantungnya.

Sudah sering sekali terjadi kasus seseorang yang sedang berolahraga tiba-tiba jatuh pingsan dan harus segera dilarikan ke rumah sakit. Hal tersebut terjadi bisa karena riwayat penyakit jantung yang pernah dideritanya. Sehingga tubuhnya tidak kuat dan malah menimbulkan serangan jantung mendadak karena aktivitas menguras tenaga yang sedang dilakukannya. Hasilnya ia jatuh pingsan.

Bila kondisi tubuh normal, maka olahraga sangat disarankan untuk dilakukan. Bahkan baiknya olahraga dilakukan minimal 1 kali dalam seminggu. Jika dilakukan secara rutin maka tubuh akan lebih sehat dan kuat menahan serangan berbagai penyakit. Karena dengan berolahraga kekebalan tubuh juga semakin meningkat. Tubuh orang yang sering berolahraga akan tetap sehat dan lebih kuat terhindar dari berbagai penyakit.

Jadi pastikan dan ketahui kondisi tubuh terlebih dahulu sebelum berolahraga, apakah sanggup atau tidak untuk melakukannya. Kalau tubuh tidak kuat, bukan kesehatan yang didapat, melainkan penyakit baru yang akan memperburuk kondisi.

Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh jika dilakukan secara teratur. Manfaat olahraga antara lain memperbaiki *mood* dan suasana hati, terhindar dari berbagai penyakit, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan metabolisme tubuh. Meskipun begitu, tidak sedikit juga orang yang melakukan olahraga dengan salah hingga berakhir di ranjang rumah sakit. Hal tersebut terjadi karena ia tidak bisa memahami kondisi dan keadaan tubuhnya sendiri.

Maka dari itu, pastikan kondisi tubuh terlebih dahulu sebelum melakukan olahraga berat yang menguras banyak tenaga. Dan pastikan kamu memilih jenis olahraga yang tepat dan sesuai dengan tubuh kamu.

Tuliskan jawabanmu pada format penilaian di bawah ini!

Kaidah Kebahasaan	Contoh dalam Kalimat
1. Kata teknis	
2. Pernyataan hubungan penyebab (konjungsi kausalitas)	
3. Pernyataan hubungan waktu (konjungsi temporal)	
4. Kata kerja mental	
5. Kata rujukan	
6. kata persuasif	

## E. Latihan Soal

1. Tentukan makna kata teknis di bawah ini:
  - a. Aktivitas
  - b. Metabolisme
  - c. Komparatif
2. Buatlah kalimat dengan menggunakan kata kerja mental!
3. Lengkapi kalimat di bawah ini dengan konjungsi kausalitas!

Para ahli menyimpulkan bahwa masalah tersebut ... oleh praktik pembangunan yang tidak memperhatikan kelestarian alam atau disebut pembangunan yang tidak berkelanjutan.

4. Buatlah sebuah contoh kalimat menggunakan kata rujukan!
5. Buatlah sebuah kalimat yang bermakna persuasif!