

LKPD 5

AYO KITA DENGAR LUP-DUB!!!

NAMA LENGKAP :
KELAS :

HARI/ TANGGAL :

KOMPETENSI DASAR :

4.7 Menyajikan hasil percobaan pengaruh aktivitas (jenis, intensitas, atau durasi) pada frekuensi denyut jantung

TUJUAN PEMBELAJARAN :

- Setelah melakukan praktik diharapkan siswa mampu memahami faktor aktivitas terhadap frekuensi denyut jantung
- Setelah menganalisis peserta didik mampu mengaitkan frekuensi denyut jantung dengan masuknya kadar oksigen ke tubuh dan gangguan jantung dengan tepat

Peringatan !

Pada saat melakukan aktivitas berlari, pastikan menggunakan sepatu dan melakukan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera

ILUSTRASI

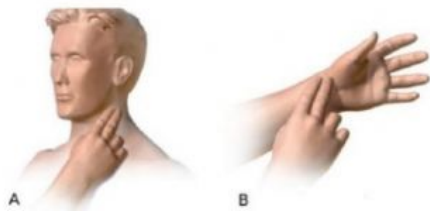
Melakukan aktivitas seperti olahraga memang menyehatkan, tetapi harus disesuaikan dengan kondisi kesehatan terutama kesehatan jantung. Sayangnya, masalah kesehatan jantung sering kali tak diketahui, karena tidak menimbulkan gejala dan tidak pernah cek kesehatan. Ahli jantung dari Rumah Sakit Mount Elizabeth, Singapura, Dinesh Nair menceritakan, kerap menemui pasien yang mengalami serangan jantung saat olahraga, seperti marathon. Tanpa pernah periksa kesehatan jantung, ternyata sudah ada penyumbatan di pembuluh darahnya. Yomi Wardhana dari komunitas lari Indo Runners juga menceritakan, saat usia 35 tahun dirinya baru menyadari memiliki masalah katup jantung bocor (Kompas,2016).

ALAT DAN BAHAN!

1. Stopwatch (bisa dari HP atau lihat jam tangan)
2. Jantung siswa
3. Pulpen/ pensil

CARA KERJA!

1. Lihat LKPD yang sudah di share, buatlah jawaban sementara/ hipotesis kalian pada permasalahan yang akan diselesaikan. Setelah itu lakukan langkah selanjutnya.



Cara merasakan denyut jantung

Sumber : <https://www.tokopedia.com/blog/detak-jantung-normal-dan-cara-menghitungnya-hlt/>

2. Sebelum percobaan coba hitung detak jantung kalian saat duduk selama 1 menit. Setelah itu dicatat hasilnya pada LKPD
3. Setelah itu kalian berdiri, hitung lagi detak jantung kalian selama 1 menit. Catat pada LKPD
4. Setelah itu kalian berjalan santai selama 1 menit. Setelah itu langsung hitung detak jantung selama 1 menit. Catat pada LKPD
5. Kemudian berlari kalian selama 1 menit. Setelah itu langsung hitung detak jantung selama 1 menit. Catat pada LKPD
6. Kemudian kalian melakukan squat jump sebanyak 10 kali, setelah itu langsung hitung detak jantung kalian selama 1 menit. Catat dalam LKPD
7. Analisis data yang sudah kalian dapatkan, sebagai penguatan bisa mencari sumber dari literature buku teks, jurnal, artikel, internet.

PENGARUH AKTIVITAS TERHADAP FREKUENSI DETAK JANTUNG DAN JUMLAH OKSIGEN YANG DIBUTUHKAN

HIPOTESIS AWAL

HASIL DATA

AKTIFITAS	FREKUENSI DETAK JANTUNG
Duduk	.../1menit
Berdiri	.../1menit
Berjalan	.../1menit
Berlari	.../1menit
Squat jump	.../1menit

ANALISIS PERTANYAAN!!!



1. Mengapa kita dapat menghitung denyut jantung dengan cara menghitung denyut nadi? Apakah frekuensi denyut jantung sama dengan denyut nadi?

2. Manakah di antara kegiatan berjalan selama 1 menit dan berlari selama 1 menit yang menyebabkan frekuensi denyut jantung paling tinggi? Mengapa demikian?

3. Manakah di antara kegiatan berlari selama 1 menit dan squat jump selama 1 menit yang menyebabkan frekuensi denyut jantung paling tinggi? Mengapa demikian?

4. Bagaimana pengaruh frekuensi detak jantung dengan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh!

5. Dari ilustrasi dan hasil yang telah diperoleh, dapatkah frekuensi denyut nadi dapat memprediksi penyakit seseorang?

6. Jika terdapat seseorang yang memiliki denyut nadi sebesar 300/menit, termasuk normal kah orang tersebut? Atau memiliki penyakit / kelainan?

KESIMPULAN HASIL PRAKTIKUM

Refleksi!!!!

Isilah penilaian diri ini dengan sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya sesuai dengan perasaan kalian ketika mengerjakan suplemen bahan materi ini!

1. Bubuhkanlah tanda centang (✓) pada salah satu gambar yang dapat mewakili perasaan kalian setelah mempelajari materi ini!



2. Apa yang sudah kalian pelajari?

.....
.....
.....

3. Bagian apa yang belum kalian kuasai?

.....
.....
.....

4. Sebutkan hal yang menarik dari aktivitas pembelajaran yang sudah kalian lakukan! Berikan alasannya!

.....
.....
.....

5. Sebutkan hal yang tidak menarik dari aktivitas pembelajaran yang sudah kalian lakukan! Berikan alasannya!

.....
.....
.....