



LEMBAR HASIL PRAKTIKUM PENGARUH AKTIVITAS TERHADAP DENYUT JANTUNG

A. Identitas

Kelas :

Nama : 1.

Kelompok 2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

B. Rumusan Masalah

C. Hipotesis percobaan

D. Variabel percobaan

a. Variabel kontrol :

.....



b. Variabel bebas :

.....

c. Variabel terikat :

.....

E Hasil Percobaan

Nama Siswa	Jenis Aktivitas dan Intensitasnya			
	Duduk Tenang		Berlari-lari kecil	
	1menit	2 menit	1menit	2 menit
Rata-rata				

F. Diskusi

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 duduk tenang selama 1 menit dan berlari selama 1menit yang menyebabkan frekuensi denyut jantung paling tinggi? Mengapa demikian?



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

4. Menurutmu apakah jenis dan intensitas dalam beraktivitas memengaruhi frekuensi denyut jantung? Jelaskan!

5. Menurutmu apakah beraktivitas seperti olahraga dapat memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah? Mengapa?

6. Kesimpulan