



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

MENYELIDIKI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI FREKUENSI DENYUT NADI

KELAS:

KELOMPOK:

NAMA KELOMPOK:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Untuk Peserta Didik SMP/MTs Sederajat Kelas VIII Semester I



AYO KITA LAKUKAN PENYELIDIKAN!

Aktivitas 2. Menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi frekuensi denyut nadi

Buatlah kelompok yang terdiri dari 5-6 orang, terdiri dari laki-laki dan perempuan. Tentukan 4 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan untuk melakukan aktivitas dan menghitung denyut nadi, memperhatikan *stopwatch*, serta mencatat hasil penyelidikan. Bekerjasamalah dengan baik dalam pembagian tugas!

A. Apa tujuan penyelidikan ini?

1. Untuk menyelidiki frekuensi denyut nadi pada aktivitas yang berbeda.
2. Untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah denyut nadi.

B. Apa yang kamu perlukan?

1. Alat tulis
2. *Stopwatch*

C. Apa yang harus kamu lakukan?

Kegiatan I

1. Duduklah dengan tenang selama 1 menit.
2. Temukan denyut nadi pada pergelangan tanganmu menggunakan jari telunjuk dan jari tengah seperti yang ditunjukkan pada gambar di samping.



Gambar 8. Menghitung denyut nadi
Sumber: pyfahealth.com

3. Hitung denyut nadimu selama 1 menit.
4. Catat hasil perhitunganmu pada Tabel 2.

Kegiatan II

1. Berlarilah di tempat selama 2 menit.
2. Hitung kembali denyut nadimu selama 1 menit.
3. Catatlah hasil perhitunganmu pada Tabel 2.

Tabel 2. Frekuensi denyut nadi pada beberapa aktivitas

No.	Nama	Frekuensi Denyut Nadi Tiap Menit	
		Sebelum Berlari	Setelah Berlari

D. Apa yang perlu kamu diskusikan?

1. Apakah terdapat perbedaan frekuensi denyut nadi sebelum dan sesudah berlari? Mengapa demikian?

Jawab:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Apakah jenis kelamin mempengaruhi frekuensi denyut nadi? Mengapa demikian?

Jawab:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Mengapa kita dapat menghitung frekuensi denyut jantung dengan cara menghitung denyut nadi? Apakah terdapat kesamaan antara frekuensi denyut jantung dengan frekuensi denyut nadi?

Jawab:

.....

.....

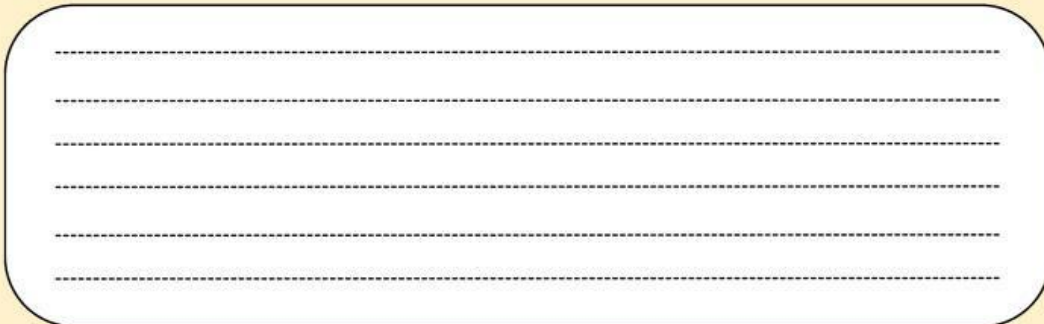
.....

.....

.....

E. Apa yang dapat kamu simpulkan?

Berdasarkan hasil penyelidikan dan diskusi yang telah kamu lakukan, apa saja yang dapat kamu simpulkan?



F. Apa yang dapat kamu lakukan selanjutnya?

Setelah selesai melakukan penyelidikan, simak video mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi frekuensi denyut jantung untuk memperdalam pemahamanmu! Kemudian, buatlah diagram batang mengenai hubungan frekuensi denyut jantung dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya!

Tautan video: <https://bit.ly/VideoFaktorDenyutJantung>

