

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

MENGHITUNG DENYUT JANTUNG

A. Identitas Kelas:

B. Nama Kelompok: 1.

2.

3.

4.

5.

C. Langkah-Langkah:

1. Siapkan alat pengukur denyut nadi seperti *stopwatch*
2. Bentuklah sebuah tim yang terdiri dari 4 hingga 5 individu. Pilihlah di antara anggota timmu siapa yang akan bertugas mengukur denyut jantung, siapa yang akan mengendalikan *stopwatch*, dan siapa yang akan menjalankan beberapa aktivitas lainnya. Kerja sama dengan baik bersama teman-teman satu tim dalam membagi tugas!

Perhatikan tabel berikut!

Nama Siswa	Jenis dan Intensitas Aktivitas					
	Duduk Tenang		Berjalan Santai		Berlari Kecil	
	1 Menit	2 Menit	1 Menit	2 Menit	1 Menit	2 Menit

Kegiatan I:

1. Minta teman-temanmu untuk duduk diam selama 1 menit.
2. Temukan denyut nadi di pergelangan tangan temanmu dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah.
3. Hitung denyut nadi temanmu selama 1 menit. Catat hasilnya dengan cermat pada tabel yang telah tersedia untuk mendapatkan data yang akurat.

4. Ulangi langkah-langkah 1-3, tetapi kali ini kegiatan dilakukan setelah 4 temanmu duduk diam selama 2 menit.

Kegiatan II

1. Minta temanmu berjalan santai selama 1 menit, lalu minta mereka duduk.
2. Temukan denyut nadi di pergelangan tangan temanmu.
3. Hitung denyut nadinya selama 1 menit dan catat hasilnya pada tabel yang tersedia. Pastikan penghitungan dilakukan dengan cermat dan teliti untuk mendapatkan data yang akurat.
4. Ulangi langkah 1-3, tetapi kali ini setelah temanmu berjalan santai selama 2 menit.

Kegiatan III

1. Minta temanmu berlari-lari kecil selama 1 menit, lalu minta mereka duduk.
2. Temukan denyut nadi di pergelangan tangan temanmu.
3. Hitung denyut nadinya selama 1 menit dan catat hasilnya pada tabel. Pastikan penghitungan dilakukan dengan cermat dan teliti untuk mendapatkan data yang akurat.
4. Ulangi langkah 1-3, tetapi kali ini setelah temanmu berlari kecil selama 2 menit.

Diskusikan hal-hal berikut!

1. Bagaimana perbandingan denyut jantung sebelum dan setelah duduk tenang, berjalan santai, dan berlari kecil?



2. Aktivitas mana yang menyebabkan peningkatan terbesar dalam denyut jantung?
Mengapa hal itu bisa terjadi?



3. Apakah hasil eksperimen yang dilakukan sesuai dengan hipotesis yang sudah kamu rumuskan sebelumnya? Jelaskan mengapa?

