

LEMBAR AKTIVITAS PEMBELAJARAN PERBANDINGAN BERBALIK NILAI

NAMA ANGGOTA KELOMPOK:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

KELAS:



PERMASALAHAN

Jika seseorang membakar 500 kkal dengan berjalan selama 2 jam, berapa lama waktu yang diperlukan untuk membakar kalori yang sama jika ia memilih bersepeda dengan intensitas dua kali lipat?

MENGUMPULKAN INFORMASI

1. Instalasi dan Pendaftaran:

- Unduh aplikasi FatSecret di ponselmu.
- Buat akun untuk melacak konsumsi kalori dan aktivitas harian.

2. Langkah Pengumpulan Data:

- Catat jumlah kalori yang dibakar selama beberapa aktivitas dengan durasi berbeda menggunakan aplikasi.
- Pilih aktivitas dengan intensitas bervariasi (misalnya: berjalan, berlari, bersepeda).
- Simpan data harianmu.

3. Contoh Data dari FatSecret:

Aktivitas	Durasi (menit)	Kalori yang Dibakar (kkal)

MEMBUAT PERHITUNGAN

1. Hitung Hubungan Perbandingan Berbalik Nilai:

- Gunakan rumus perbandingan berbalik nilai untuk menghitung durasi aktivitas yang diperlukan untuk membakar jumlah kalori tertentu.

Jawaban:

2. Tugas Perhitungan:

- Jika seseorang membakar 300 kkal dalam 45 menit dengan bersepeda santai, berapa lama waktu yang diperlukan untuk membakar kalori yang sama dengan berlari, yang membakar 400 kkal per jam?

Jawaban:

MEMBUAT TABEL DAN GRAFIK

1. Buat Tabel: Gunakan data dari FatSecret dan hitung hubungan antara durasi aktivitas dengan kalori yang dibakar.

Aktivitas	Durasi (menit)	Kalori yang Dibakar (kkal)

2. Buat Grafik:

- Gambarkan hubungan berbalik nilai antara durasi dan intensitas aktivitas

Jawaban:

SIMULASI DAN EVALUASI

1. Simulasikan dengan FatSecret:
 - Masukkan data konsumsi kalori dan aktivitas fisik ke aplikasi.
 - FatSecret akan memberikan prediksi total kalori yang dibakar berdasarkan aktivitas harianmu.
2. Evaluasi Hasil:
 - Apakah hasil simulasi sesuai dengan perhitungan teoritis?

Jawaban:

- Jika tidak, analisis faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan hasil (misalnya: tingkat metabolisme).

Jawaban:

DISKUSI DAN REFLEKSI

1. Apa yang kamu pelajari dari hubungan antara durasi aktivitas fisik dan kalori yang dibakar?

Jawaban:

2. Bagaimana konsep perbandingan berbalik nilai membantu memahami hubungan tersebut?

Jawaban:

3. Diskusikan hasil simulasi bersama teman.

