



## Pojok Aktivitas

### Kegiatan 1 : Uji Daya Tahan Menahan Napas

#### Tujuan :

1. Mengetahui kemampuan paru-paru dalam menahan napas.
2. Mengamati perbedaan waktu menahan napas antar siswa.
3. Memahami pentingnya oksigen bagi tubuh.

#### Alat dan Bahan :

1. Stopwatch/jam (bisa pakai HP)
2. Lembar pengamatan
3. Alat tulis

#### Langkah Kerja:

1. Siapkan stopwatch atau alat pengukur waktu.
2. Duduk dengan posisi rileks.
3. Tarik napas dalam-dalam, lalu tahan napas selama mungkin.
4. Minta teman untuk menghitung waktu menggunakan stopwatch.
5. Catat waktu saat mulai menahan napas hingga tidak kuat lagi.
6. Lakukan percobaan sebanyak 2–3 kali.
7. Tuliskan hasilnya pada tabel pengamatan.
8. Setelah itu tuliskan kesimpulan dari kegiatan ini berdasarkan hasil pengamatanmu dan pertanyaan mengenai kemampuan menahan napas dan kaitannya dengan kebutuhan oksigen bagi tubuh.

#### Pengamatan:

Siswa mengamati berapa lama waktu yang dapat dicapai saat menahan napas, serta membandingkan hasil percobaan pertama, kedua, dan ketiga.



**Tabel Hasil Pengamatan:**

NO.	Nama Siswa	Percobaan 1 (detik)	Percobaan 2 (detik)	Percobaan 3 (detik)	Rata - rata (detik)
1.					
2.					
3.					

**Pertanyaan :**

1. Berapa lama waktu terlama kamu dapat menahan napas?

Jawab:

2. Apakah ada perbedaan hasil antara percobaan pertama dan berikutnya? Mengapa?

Jawab:

3. Mengapa manusia tidak dapat menahan napas terlalu lama?

Jawab:

4. Apa yang kamu rasakan saat menahan napas?

Jawab:

5. Apa hubungan kegiatan ini dengan fungsi sistem pernapasan?

Jawab: