

LKPD 3

FREKUENSI PERNAPASAN

Mari Menyelidiki Seberapa Sering Kita Bernapas!



TUJUAN

Peserta didik dapat:

1. Mengukur frekuensi pernapasan pada diri sendiri maupun orang lain.
2. Menganalisis faktor yang memengaruhi frekuensi pernapasan.
3. Menyimpulkan hubungan aktivitas dengan frekuensi pernapasan.

Nama Kelompok : _____

Anggota 1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Kelas : _____

Tanggal : _____



PETUNJUK

1. Bacalah setiap bagian kegiatan dengan teliti.
2. Diskusikan jawaban bersama anggota kelompok.
3. Tuliskan jawaban pada kolom yang tersedia.
4. Gunakan sumber belajar yang telah disediakan oleh guru.

Tahukah kamu bahwa frekuensi pernapasan kita dapat berubah-ubah tergantung aktivitas yang dilakukan?



STIMULATION (Pemberian Rangsangan)

Amatilah gambar berikut!

Dua orang sedang melakukan aktivitas yang berbeda.

Menurutmu, apakah frekuensi pernapasan mereka sama?

Mengapa demikian?



Duduk/Istirahat



Berlari

Tuliskan pendapat awalmu!

Bernapas Sehat,
Hidup Lebih Hebat! ♥



Mari Menyelidiki Seberapa Sering Kita Bernapas!

2

PROBLEM STATEMENT (Identifikasi Masalah)

Berdasarkan kegiatan pada halaman sebelumnya, rumuskan masalah yang ingin kalian selidiki!

Contoh: "Apakah aktivitas memengaruhi frekuensi pernapasan manusia?"



DATA COLLECTION (Pengumpulan Data)

Lakukan pengukuran frekuensi pernapasan sesuai petunjuk berikut!

Alat dan Bahan:

- Stopwatch/jam
- Lembar pengamatan
- Alat tulis

Langkah-langkah:

1. Pilih teman yang akan diamati (minimal 3 orang).
2. Hitung jumlah naik-turunnya dada selama 1 menit pada setiap kondisi aktivitas.
3. Lakukan pada beberapa kondisi aktivitas (misalnya: duduk, berjalan, berlari).
4. Catat hasilnya pada tabel di bawah ini.

Tabel Hasil Pengamatan Frekuensi Pernapasan

No.	Nama Responden	Kondisi Aktivitas	Frekuensi Pernapasan (kali/menit)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			



Catatan:

Lakukan pengukuran dengan teliti dan dalam keadaan tenang. Pastikan perhitungan dilakukan selama 1 menit penuh.



**4 DATA PROCESSING** (Pengolahan Data)

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan data yang telah kalian peroleh!

- 1 Bagaimana perbandingan frekuensi pernapasan pada saat duduk, berjalan, dan berlari? Jelaskan hasil pengamatanmu!

- 2 Mengapa frekuensi pernapasan meningkat setelah melakukan aktivitas fisik?

- 3 Selain aktivitas fisik, faktor apa saja yang dapat memengaruhi frekuensi pernapasan? Berikan contohnya!

- 4 Apakah semua anggota kelompok memperoleh hasil yang sama? Jika berbeda, jelaskan kemungkinan penyebab perbedaan tersebut!

**Ingat!**

Setiap individu memiliki frekuensi pernapasan yang berbeda, karena dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan tingkat aktivitas.





Mari Menyelidiki Seberapa Sering Kita Bernapas!

5

VERIFICATION (Pembuktian)

Bandingkan hasil pengamatan kelompokmu dengan sumber belajar lain (buku, video, atau internet). Apakah hasil kelompokmu sudah sesuai? Tuliskan persamaan dan perbedaannya!

Yuk kita cek dengan sumber belajar lain!



GENERALIZATION (Menarik Kesimpulan)

Berdasarkan hasil kegiatan, buatlah kesimpulan mengenai hubungan aktivitas dengan frekuensi pernapasan!

REFLECTION (Refleksi)

Jawablah pertanyaan berikut secara individu!

1. Hal baru apa yang kamu pelajari dari kegiatan ini?

2. Apa manfaat mempelajari frekuensi pernapasan dalam kehidupan sehari-hari?

3. Apa yang akan kamu lakukan untuk menjaga kesehatan sistem pernapasanmu?

"Bernapas adalah kunci kehidupan, jaga pernapasanmu, jaga masa depanmu."