



LKM

Mekanisme Pernapasan Dada dan Perut

Nama :
Kelas :
No. Absen :
Tanggal :

1 Ayo Amati!

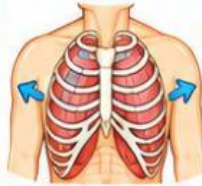
Perhatikan gambar mekanisme pernapasan dada dan perut berikut dengan cermat. Lengkapi tabel perbedaan mekanisme inspirasi dan ekspirasi pada pernapasan dada dan perut!

Amati dengan teliti setiap perubahan pada otot, tulang rusuk, diafragma, serta arah gerakannya!



Pernapasan Dada

Inspirasi



- Otot antartulang rusuk berkontraksi
- Tulang rusuk terangkat
- Rongga dada membesar
- Udara masuk

Ekspirasi



- Otot antartulang rusuk relaksasi
- Tulang rusuk turun
- Rongga dada mengecil
- Udara keluar

Pernapasan Perut

Inspirasi



- Diafragma berkontraksi
- Diafragma turun
- Rongga dada membesar
- Udara masuk

Ekspirasi



- Diafragma relaksasi
- Diafragma naik
- Rongga dada mengecil
- Udara keluar

2 Tabel Perbandingan Mekanisme Pernapasan

Lengkapi tabel berikut berdasarkan gambar dan materi pada RPP!

Aspek	Pernapasan Dada		Pernapasan Perut	
	Inspirasi	Ekspirasi	Inspirasi	Ekspirasi
Otot yang bekerja				
Perubahan rongga dada				
Perubahan tekanan udara				
Arah aliran udara				

3 Analisis dan Jawab!

1 Berdasarkan perbandingan di atas, apa perbedaan utama antara pernapasan dada dan pernapasan perut dalam hal otot yang bekerja dan perubahan rongga dada?

2 Jenis pernapasan manakah yang lebih sesuai untuk aktivitas berikut? Jelaskan alasannya!

a. Bernyanyi/melantunkan salawat :

b. Berteriak cepat :

4 Kaitan dengan Kehidupan Sehari-hari

Bacalah beberapa fenomena berikut, kemudian tentukan jenis pernapasan yang dominan digunakan!



a. Seseorang qari saat melantunkan salawat pada tradisi Maulid Habsyi.

Jenis pernapasan yang dominan:



b. Pedagang di Pasar Terapung yang berteriak menawarkan dagangan.

Jenis pernapasan yang dominan:



Bernapas Sehat,
Hidup Lebih Hebat!