

Lembar Kerja Murid

IPAS

KELAS 6

BAB 2 –
TARIK DAN HEMBUSKAN

Sistem Pernapasan Manusia



Nama: _____

Kelas: _____

Tanggal: _____

Yuk, kenali perjalanan udara
di dalam tubuh kita!

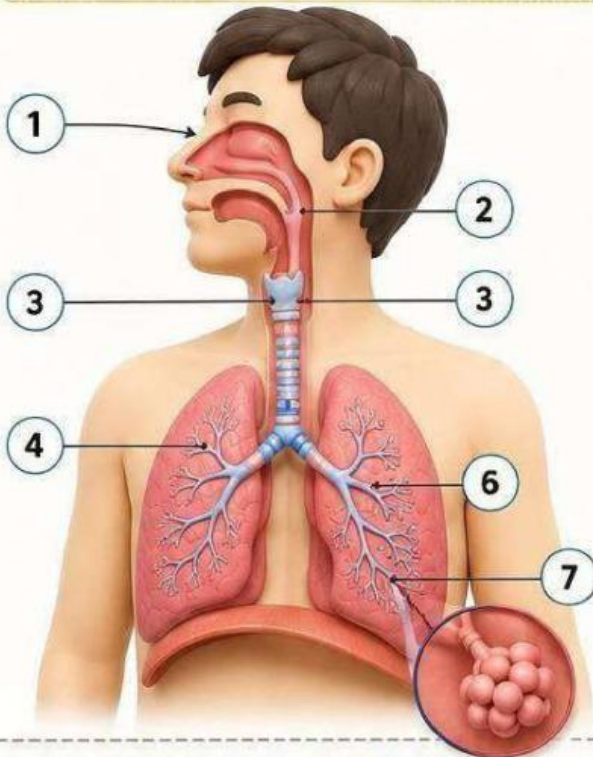
AKTIVITAS 1



KENALI ORGAN PERNAPASAN



Perhatikan gambar sistem pernapasan manusia berikut!



A. PASANGKAN ORGAN DENGAN FUNGSINYA!

Tarik garis dari kolom kiri ke kolom kanan yang sesuai!

ORGAN	FUNGSI
1. Hidung	• Mengalirkan udara dari laring ke bronkus.
2. Trakea	• Membersihkan, menghangatkan, dan melembapkan udara.
3. Bronkus	• Menyalurkan udara ke bagian paru-paru kanan dan kiri.
4. Bronkiolus	• Saluran kecil yang menyalurkan udara ke alveolus.
5. Alveolus	• Tempat pertukaran oksigen (O_2) dan karbon dioksida (CO_2).

B. TULISKAN URUTAN PERJALANAN UDARA!



AKTIVITAS 2



IKUTI PERJALANAN UDARA



Lengkapilah jalur perjalanan udara dengan kata-kata yang tepat!

KOTAK KATA

Hidung

Faring

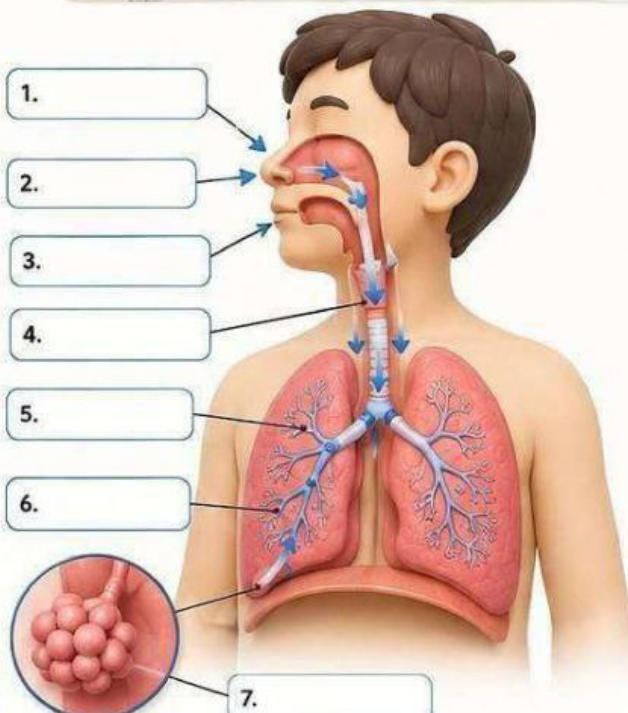
Laring

Trakea

Bronkus

Bronkiolus

Alveolus



TUGAS TAMBAHAN



- Warnai jalur masuknya udara dengan warna biru.

- Beri tanda panah (→) sesuai arah perjalanan udara.



Ingat!

Udara yang kita hirup masuk ke dalam tubuh melalui organ-organ pernapasan secara berurutan sampai ke alveolus.

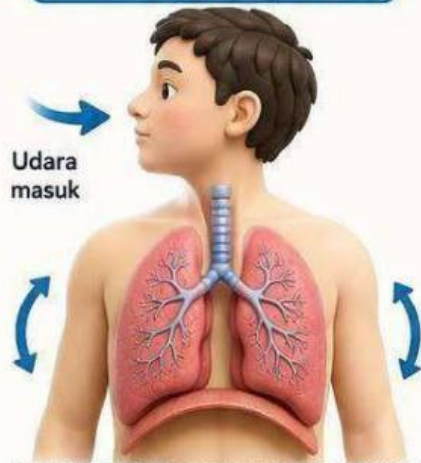
AKTIVITAS 3



INSPIRASI DAN EKSPIRASI

Amati gambar inspirasi dan ekspirasi berikut!

INSPIRASI — Menarik Napas



EKSPIRASI — Mengembuskan Napas



TUGAS:

Gambarkan dengan panah arah gerakan diafragma pada kedua gambar!

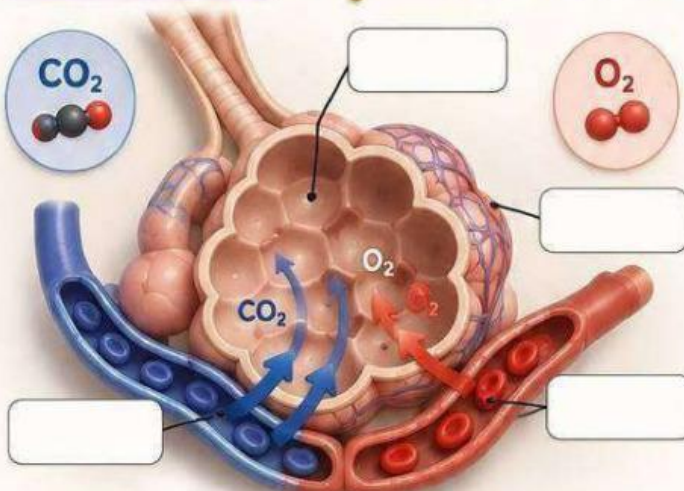
Lengkapi tabel berikut!

ASPEK	INSPIRASI	EKSPIRASI
Udara	Udara _____	Udara _____
Paru-paru	Paru-paru _____	Paru-paru _____
Diafragma bergerak	Diafragma bergerak _____	Diafragma bergerak _____
Rongga dada	Rongga dada _____	Rongga dada _____

AKTIVITAS 4



MISTERI ALVEOLUS



Lengkapi kalimat berikut!

- 1 Alveolus merupakan _____.
- 2 Oksigen berpindah dari _____ ke _____.
- 3 Karbon dioksida berpindah dari _____ ke _____.
- 4 Oksigen dibawa oleh darah menuju _____.

Lengkapi diagram berikut!

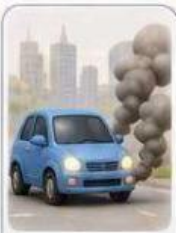


AKTIVITAS 5



APA YANG MENGGANGGU PERNAPASAN?

1 Lingkari kegiatan yang dapat mengganggu kesehatan pernapasan.



Asap kendaraan



Asap pabrik



Asap rokok



Asap pembakaran



Debu dan polusi



Virus atau bakteri



Serbuk sari/ alergen

2 Tarik garis dari penyebab ke dampaknya.

PENYEBAB

Asap rokok

Debu

Polusi udara

Infeksi

DAMPAK

Batuk

Sesak napas

Iritasi saluran pernapasan

Gangguan kesehatan

3 Menurutmu, bagaimana cara mengurangi polusi udara?



AKTIVITAS 6



PILIH GAYA HIDUP SEHAT

1 Beri tanda ✓ pada kebiasaan yang baik untuk kesehatan sistem pernapasan.



Berolahraga secara teratur ☐



Mengonsumsi makanan bergizi ☐



Minum air yang cukup ☐



Tidur dan istirahat cukup ☐



Menjaga kebersihan lingkungan ☐



Sering berada di asap rokok ☐



Sering makan makanan cepat saji ☐



Berada di tempat berdebu tanpa masker ☐



Berada di polusi udara tanpa perlindungan ☐



Merokok ☐

2 Tuliskan 3 kebiasaan sehat yang sudah kamu lakukan!

1

2

3



♥
Kebiasaan kecil hari ini, kesehatan besar untuk esok hari!

AKTIVITAS 7



MISI MENJAGA PARU-PARUKU

MISI 7 HARI PARU-PARU SEHAT



Hari	Kebiasaan Sehat	✓
Senin	Berolahraga	
Selasa	Minum cukup air	
Rabu	Menghindari asap rokok	
Kamis	Menjaga kebersihan	
Jumat	Mengurangi paparan polusi	
Sabtu	Aktivitas fisik	
Minggu	Istirahat cukup	

★ 1 Kebiasaan mana yang paling mudah kamu lakukan?

★ 2 Kebiasaan mana yang ingin kamu perbaiki?



AKTIVITAS 9



AKU SUDAH PAHAM!

A. PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda (X) pada huruf A, B, C, atau D!

- Organ pertama yang dilalui udara saat kita bernapas adalah
A. Faring B. Hidung
C. Trakea D. Bronkus
- Urutan perjalanan udara yang benar adalah
A. Hidung – Trakea – Bronkus – Alveolus
B. Hidung – Faring – Laring – Trakea – Bronkus – Bronkiolus – Alveolus
C. Hidung – Laring – Faring – Bronkus – Alveolus
D. Hidung – Trakea – Laring – Bronkus – Alveolus
- Pada saat inspirasi, diafragma
A. bergerak turun dan mendatar
B. bergerak naik dan melengkung
C. tidak bergerak
D. bergerak ke samping
- Pada ekspirasi, rongga dada menjadi
A. lebih besar
B. lebih kecil
C. tetap sama
D. melebar
- Pertukaran O_2 dan CO_2 terjadi di
A. bronkus B. bronkiolus
C. alveolus D. trakea



- Oksigen (O_2) berpindah dari
A. darah ke alveolus
B. alveolus ke darah
C. hidung ke trakea
D. paru-paru ke luar tubuh
- Karbon dioksida (CO_2) berpindah dari
A. alveolus ke darah
B. darah ke alveolus
C. paru-paru ke darah
D. hidung ke alveolus
- Penyakit pada paru-paru yang dapat disebabkan oleh asap rokok adalah
A. asma B. influenza
C. bronkitis D. diare
- Udara bersih sangat penting karena
A. membuat tubuh terlihat segar
B. membantu pernapasan menjadi lancar
C. membuat tidur lebih lama
D. membuat makanan terasa enak
- Contoh gaya hidup sehat untuk menjaga paru-paru adalah
A. merokok
B. berolahraga teratur
C. sering begadang
D. berada di tempat berpolusi



B. ISIAN SINGKAT

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan jelas!

- Organ yang berfungsi menyaring, menghangatkan, dan melembapkan udara adalah
- Tuliskan nama organ yang berbentuk seperti cincin dan menghubungkan laring dengan bronkus!
- Pada saat inspirasi, udara masuk ke dalam paru-paru sehingga paru-paru menjadi
- Sebutkan gas yang keluar dari darah menuju alveolus!
- Sebutkan dua cara menjaga kesehatan sistem pernapasan! dan



AKTIVITAS 10



REFLEKSI BELAJARKU



Setelah belajar tentang sistem pernapasan manusia, luangkan waktu untuk merefleksikan apa yang sudah kamu pelajari hari ini!

1

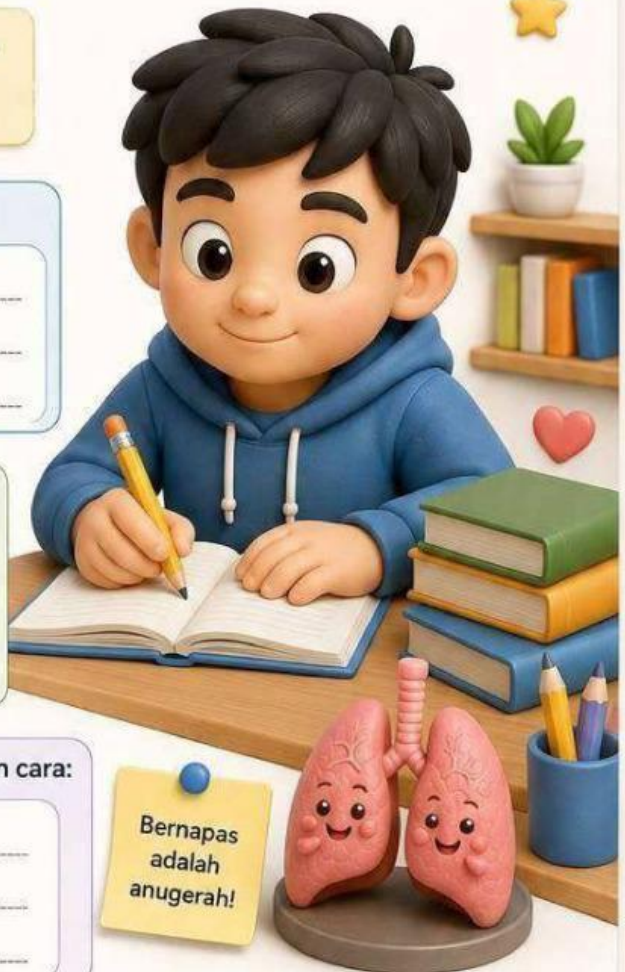
Hal baru yang aku pelajari:

2

Bagian yang paling menarik bagiku:

3

Sekarang aku tahu bahwa paru-paru harus dijaga dengan cara:



3 — 2 — 1 REFLEKSI

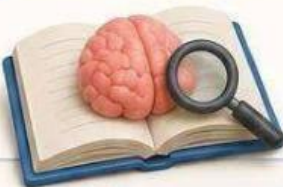
3

hal yang aku pelajari

1

2

3



2

hal yang menarik bagiku

1

2



1

kebiasaan sehat yang akan aku lakukan



Paru-paru sehat, tubuh kuat,
belajar semakin hebat!

