

Nama :

A. KEGIATAN 1

Amati video dibawah ini dan jawablah pertanyaan yang tersedia dengan menarik jawaban yang di sediakan!

Mekanisme Pernapasan Dada dan Perut saat Inspirasi dan Ekspirasi



Ciri – Ciri Mekanisme Inspirasi	Ciri – Ciri Mekanisme Ekspirasi



B. KEGIATAN 2

Menyelidiki Faktor – factor yang Memengaruhi Frekuensi Pernapasan

Apa yang kamu perlukan?

1. Stopwatch atau jam
2. Kertas dan Pena

Apa yang harus kamu lakukan?

1. Lakukan perhitungan napas selama 15 detik untuk masing – masing kegiatan berikut. Lakukan masing masing kegiatan dengan 2 kali ulangan.

Faktor yang memengaruhi frekuensi pernapasan		Frekuensi Pernapasan		Rerata
		Ulangan 1	Ulangan 2	
Posisi tubuh	Berbaring			
	Duduk			
	Berdiri			
Kegiatan/aktivitas tubuh	Duduk			
	Berjalan selama 1 menit			
	Berlari selama 1 menit			

Apa yang perlu kamu diskusikan?

1. Berdasarkan hasil pengamatanmu, posisi manakah yang memiliki frekuensi pernapasan paling tinggi? Mengapa Demikian?

2. Menurutmu apakah kegiatan tubuh memengaruhi frekuensi pernapasan? Mengapa demikian



C. KEGIATAN 3

1. Lengkapi tabel volume udara yang digunakan dalam proses pernapasan dibawah ini dengan benar!

NO	Volume Pernapasan	Volume (mL)
1	Volume Tidal	
2		3500 mL
3	Volume Cadangan ekspirasi	
4		1000 mL
5	Kapasitas Total Paru - paru	
6		1500 mL

2. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan cara menarik jawaban yang telah di sediakan!

Volume Residu

Volume cadangan
inspirasi

Kapasitas total paru -
paru

Volume Cadangan
Ekspirasi

Volume Tidal

Kapasitas vital paru -
paru

Volume udara yang keluar masuk paru – paru saat tubuh melakukan inspirasi atau ekspirasi biasa (normal)

Volume udara yang masih dapat dikeluarkan secara maksimal dari paru-paru setelah melakukan ekspirasi

Volume udara yang masih dapat dimasukkan ke dalam paru-paru setelah melakukan inspirasi

Volume udara yang masih tersisa di dalam paru-paru meskipun telah melakukan ekspirasi secara maksimal

Total dari volume tidal + volume cadangan ekspirasi + volume cadangan inspirasi

Volume udara yang dapat ditampung secara maksimal dalam paru-paru

