



Lembar Kerja Peserta Didik

Pengaruh Aktifitas Terhadap Frekuensi Pernapasan



Kelas :

Kelompok :

Nama Anggota :

Petunjuk Pengerjaan

Berdoalah sebelum mengerjakan

Tuliskan identitas Anda pada bagian awal Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Perhatikan langkah kegiatan satu persatu LKPD dengan runtut

Kerjakan LKPD dan pertanyaan diskusi secara cermat dan teliti

Jangan ragu untuk mengajukan pertanyaan untuk bagian yang kurang jelas

Presentasikan hasil diskusi yang Anda peroleh

D. Kegiatan Penyelidikan

1. Orientasi Masalah

Kinan di pagi hari sebelum melakukan kegiatan, ia melakukan olahraga supaya tubuhnya tetap sehat. Pada saat berolahraga, ia mengelilingi lapangan selama 5 kali. Ia merasa, semakin lama jantungnya berdegup semakin kencang dari putaran pertama hingga putaran berikutnya. Setelah berhenti, ia kemudian menarik napas panjang dan menghembuskannya. Mengapa hal tersebut bisa terjadi?



Gambar 2.4 Istirahat Setelah Berlari

2. Merumuskan Masalah

Tulislah pertanyaan atau rumusan masalah berdasarkan fenomena di atas dengan materi frekuensi pernapasan!

1. Mengapa jantung Kinan berdegup semakin kencang selama aktivitas berolahraga?
2.

3. Mengajukan Hipotesis

Buatlah hipotesis atau jawaban sementara dari setiap rumusan masalah yang telah kalian buat!

4. Melakukan Penyelidikan

a. Alat dan Bahan

1. Stopwatch atau smartphone (1)
2. Kertas (1)
3. Pulpen (1)

b. Langkah Kerja

1. Lakukanlah kegiatan duduk diam, jalan dan berlari santai.
2. Lakukan perhitungan napas selama 60 detik dalam posisi yang berbeda beda (duduk diam, jalan dan berlari santai).
3. Lakukan pengulangan kegiatan masing-masing dua kali.
4. Catatlah hasil pengamatanmu.

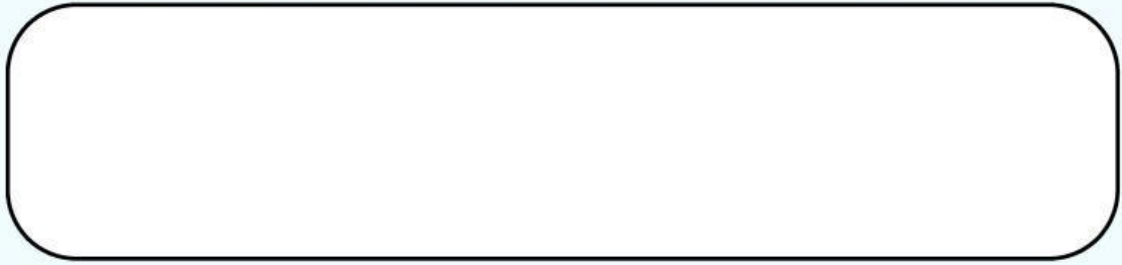
c. Tabel Data Hasil

Tabel 2.1 Data Hasil Penyelidikan Frekuensi Pernapasan

No.	Nama	Aktifitas	Frekuensi Pernapasan		Rata-rata
			60 detik pertama	60 detik kedua	
1.					
2.					

d. Analisis Data

1. Berdasarkan kegiatan yang telah kamu lakukan, apa itu pengertian frekuensi pernapasan?



2. Berdasarkan kegiatan di atas aktifitas manakah yang memiliki frekuensi pernapasan paling tinggi, sedang, dan terendah? Mengapa demikian?



e. Simpulan

Buatlah simpulan berdasarkan kegiatan yang telah kamu lakukan. Tulis pada kolom di bawah ini!

