



LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Peredaran Darah

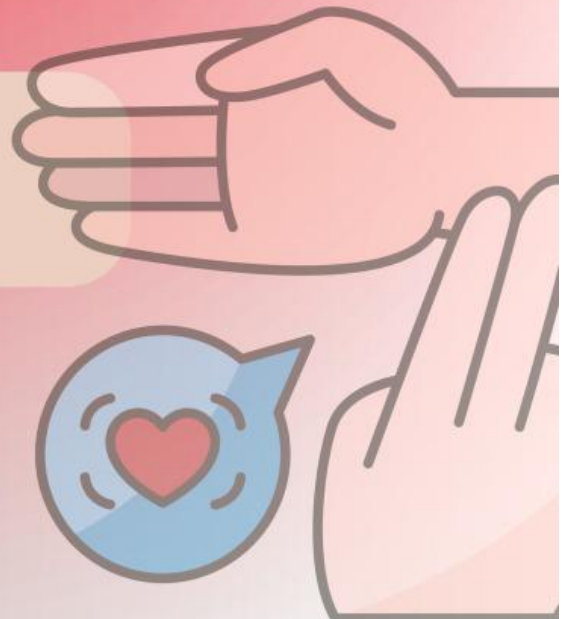
Kelas 5



Nama:

Kelas:

No :



Tujuan pembelajaran



- Peserta didik dapat menemukan lokasi denyut nadi di pergelangan tangan dengan benar setelah membaca panduan pada LKPD.
- Peserta didik kelas dapat mengukur dan mencatat jumlah denyut nadi mereka dalam satu menit melalui percobaan yang disediakan.
- Peserta didik kelas dapat menyimpulkan hubungan antara denyut nadi dan aktivitas tubuh berdasarkan hasil pengukuran denyut nadi sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik ringan.

Petunjuk Penggunaan LKPD



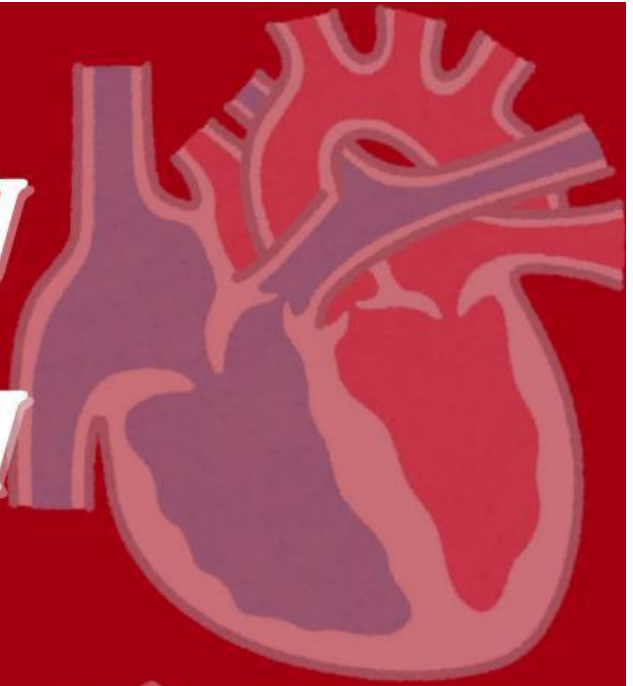
1. Baca materi pengantar dalam LKPD untuk memahami konsep dasar tentang denyut nadi dan cara mengukur denyut nadi.
2. Ikuti langkah-langkah dalam percobaan untuk menemukan lokasi denyut nadi di pergelangan tangan Anda.
3. Lakukan pengukuran denyut nadi selama satu menit saat dalam kondisi istirahat, lalu catat hasilnya pada tabel yang disediakan.
3. Setelah pengukuran pertama, lakukan aktivitas fisik ringan (seperti lompat-lompat selama satu menit).
4. Ulangi pengukuran denyut nadi setelah aktivitas dan catat hasilnya di tabel yang sama.
5. Analisis hasil pengukuran Anda dengan menjawab pertanyaan reflektif di akhir LKPD untuk memahami pengaruh aktivitas terhadap denyut nadi.
6. Diskusikan hasil percobaan dengan teman atau guru untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan antara denyut nadi dan aktivitas tubuh.

Orientasi Masalah

Sistem peredaran darah berperan penting dalam mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Salah satu indikator penting dari sistem peredaran darah adalah denyut nadi, yang mencerminkan kerja jantung dalam memompa darah. Saat beristirahat dan setelah melakukan aktivitas fisik, denyut nadi seseorang bisa berbeda. LKPD ini akan membantu peserta didik memahami bagaimana aktivitas tubuh mempengaruhi denyut nadi mereka.



RUMUSAN MASALAH



1

Bagaimana cara mengukur denyut nadi pada tubuh?

2

Apakah ada perbedaan denyut nadi saat beristirahat dan setelah melakukan aktivitas fisik ringan?

3

Apa hubungan antara denyut nadi dan tingkat aktivitas tubuh?



HIPOTESIS

H₀

Denyut nadi akan meningkat setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik ringan dibandingkan saat mereka beristirahat.

H₁

Tidak ada perubahan denyut nadi pada peserta didik setelah melakukan aktivitas fisik



Alat

&

Bahan

***1. Jam atau
stopwatch***



***2. LKPD dan
alat tulis***



Prosedur kerja

●● —
Temukan Denyut Nadi, Letakkan dua jari (telunjuk dan tengah) di pergelangan tangan atau leher, lalu rasakan denyut nadi Anda. ●●

●● —
Saat dalam keadaan istirahat, hitung denyut nadi Anda selama satu menit dan catat hasilnya pada tabel di LKPD. ●●

●● —
Lakukan aktivitas fisik ringan seperti lompat-lompat selama satu menit. ●●

●● —
Segera setelah aktivitas, hitung kembali denyut nadi Anda selama satu menit dan catat hasilnya di tabel. ●●

●● —
Bandingkan hasil denyut nadi saat istirahat dan setelah aktivitas. ●●



Tabel Pengamatan

NO	KEADAAN	HASIL
1.	Denyut Nadi 1 Menit (Saat Diam)	
2.	Denyut Nadi 1 Menit (Setelah Lompat-Lompat)	

PERTANYAAN AUTENTIK

1

Mengapa denyut nadi kita berubah setelah melakukan aktivitas fisik?



2

Apa yang dapat kita simpulkan tentang hubungan antara aktivitas tubuh dan denyut nadi?



3

Mengapa penting bagi kita untuk memahami cara kerja denyut nadi dalam kehidupan sehari-hari?



DAFTAR PUSTAKA

Samodra, Y. T., & Sudrazat, A. (2021). Denyut Nadi Indikator Istirahat dalam Kegiatan Sehari-Hari. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 1-6.

Suwanto, Y. A., Lusiana, & Purnama, Y. (2021). Perbedaan Denyut Nadi dan Saturasi Oksigen Sebelum dan Sesudah Senam Bhineka Tunggal Ika (SBTI) di Era Pandemi Covid-19. Journal of Sport Coaching and Physical Education, 1-4.