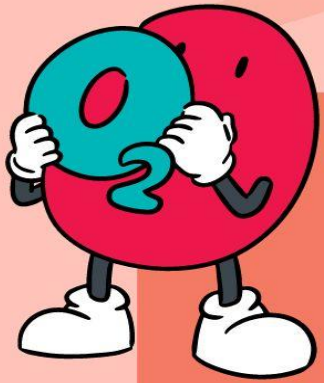
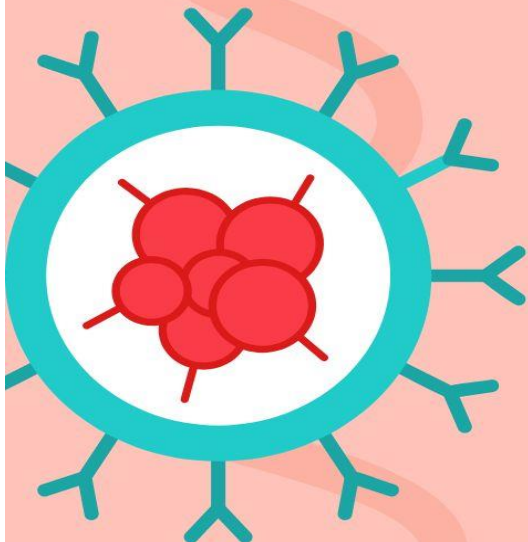
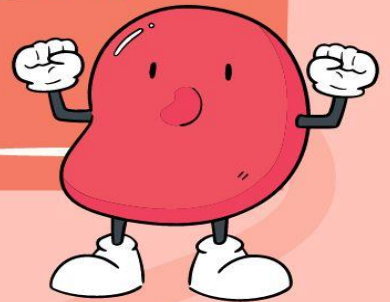


By : Yefita PutriZanti, S.Pd



Ikpd sistem peredaran darah manusia



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Menghitung Frekuensi denyut jantung

1. Tujuan pembelajaran
Menghitung denyut nadi pada berbagai aktivitas/kegiatan

- II. Alat dan bahan
Stopwatch dan buku tulis

III. Cara kerja

Kegiatan 1

1. Mintalah temanmu untuk duduk dengan tenang selama 1 menit.
2. Temukan denyut nadi pada pergelangan tangan temanmu.
3. Gunakan jari telunjuk dan jari tengah untuk menemukannya. Hitung denyut nadi temanmu selama 1 menit.
4. Selanjutnya catatlah hasilnya pada Tabel
5. Lakukan penghitungan dengan cermat dan teliti agar data yang kamu peroleh benar.
6. Ulangi langkah 1-3, tetapi kegiatan tersebut dilakukan setelah temanmu duduk dengan tenang selama 2 menit.

Kegiatan II

1. Mintalah temanmu untuk berjalan santai selama 1 menit. Setelah itu mintalah temanmu untuk duduk.
2. Temukan denyut nadi pada pergelangan tangan temanmu.
3. Hitung denyut nadinya selama 1 menit.
4. Selanjutnya catatlah hasilnya pada Tabel
5. Lakukan penghitungan dengan cermat dan teliti agar data yang kamu peroleh benar.
6. Ulangi langkah 1-3, tetapi kegiatan tersebut dilakukan setelah temanmu berjalan santai selama 2 menit

Kegiatan III

1. Mintalah temanmu untuk berlari-lari kecil selama 1 menit.
2. Setelah itu mintalah temanmu untuk duduk.
3. Temukan denyut nadi pada pergelangan tangan temanmu.
4. Hitung denyut nadinya selama 1 menit. Selanjutnya catatlah hasilnya pada tabel
5. Lakukan penghitungan dengan cermat dan teliti agar data yang kamu peroleh benar.
6. Ulangi langkah 1-3, tetapi kegiatan tersebut dilakukan setelah temanmu berlari kecil selama 2 menit.

IV. Tabel Pengamatan

Nama siswa	Jenis dan intensitas aktivitas					
	Duduk tenang		Berjalan santai		Berjalan santai	
	1 menit	2 menit	1 menit	2 menit	1 menit	2 menit
Siswa laki-laki 1. 2.						
Siswa perempuan 1. 2.						
Rata-rata						

V. pertanyaan

1. Pada saat kita duduk tenang manakah yang lebih tinggi frekuensi denyut jantung laki-laki atau perempuan?

.....

2. Manakah di antara kegiatan berjalan selama 1 menit dan berlari selama 1 menit yang menyebabkan frekuensi denyut jantung paling tinggi? Mengapa demikian?

.....

3. Manakah di antara kegiatan berlari selama 1 menit dan berlari selama 2 menit yang menyebabkan frekuensi denyut jantung paling tinggi? Mengapa demikian?

.....

4. Menurutmu apakah jenis kelamin, jenis dan intensitas dalam beraktivitas memengaruhi frekuensi denyut jantung? Jelaskan !

.....

Simpulan

Sebutkan factor-faktor yang mempengaruhi frekuensi denyut jantung berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan?

.....