

PRAKTIKUM 6
MENGUKUR SUHU TUBUH
PADA SAAT ISTIRAHAT BIASA, PEMANASAN,
LATIHAN DAN ISTIRAHAT 15 MENIT,

Semua proses fisiologi merupakan reaksi kimia-fisika yang kecepatan reaksinya sangat tergantung pada suhu sekitarnya. Kecepatan reaksi kimia ini berubah pada suhu yang sempit untuk berfungsi optimal, maka fungsi tubuh yang normal tergantung kepada suhu badan yang relatif konstan. Tubuh (jaringan) dalam kerjanya memerlukan suhu tertentu agar kerjanya optimal. Untuk proses di otak memerlukan suhu normal kurang lebih 36.5 derajat celcius, sedangkan untuk kerja otot justru suhu harus lebih tinggi kurang lebih 39 derajat celcius, maka seorang atlet memerlukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas sesungguhnya. Pengaturan suhu tubuh normalnya secara alami (reflek), meskipun demikian juga dapat dibuat, misalnya dengan memakai pakaian yang cocok untuk daerah tertentu.

Tujuan Praktikum

Untuk mengetahui : Peningkatan dan Penurunan Suhu Tubuh manusia sebelum, saat dan sesudah latihan.

Alat dan Bahan :

1. Stop Watch
2. Termometer suhu badan

Cara Kerja:

Semua Pengukuran suhu badan dengan mengukur di mulut selama 5 menit.

1. Ukurlah suhu badan sebelum melakukan pemanasan (istirahat) dilakukan di mulut.
2. Ukurlah suhu badan setelah melakukan pemanasan secukupnya sesuai dengan kemampuan individu orang coba.
3. Ukurlah suhu tubuh manusia setelah melakukan aktivitas fisik.
4. Setelah istirahat selama 15 menit ukurlah kembali suhu tubuh manusia tersebut.

LAPORAN
Praktikum Mengukur Suhu Tubuh Pada Saat Istirahat Biasa, Pemanasan, Latihan dan Istirahat 15 Menit.

Kelompok : _____

Nama Orang coba : 1. _____

2. _____

Umur:	Jenis kelamin:	TB:	BB:
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.

A. Hasil pengukuran:

Suhu tubuh Sebelum Pemanasan (Istirahat)	Suhu tubuh Setelah Pemanasan menit	Suhu tubuh Setelah melakukan aktivitas fisik.	Suhu tubuh setelah istirahat selama 15 menit:
1	1	1	1.
2	2	2	2.

Jenis Aktivitas fisik :

Durasi aktivitas fisik :

B. Pembahasan:

C. Kesimpulan:

Pengawas Praktikum,

Tgl Praktikum :.....

Praktikan,

.....

Nama Mhs :.....

NPM :.....