

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RPP

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 1 Jrakah
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Kelas	: V (Lima)
Semester	: 2 (Dua)
Materi Pokok	: Hidup Sehat
Sub Materi	: Bahaya rokok, minuman keras, dan NAPZA
Pertemuan	: 1 x Pertemuan
Alokasi Waktu	: 4 Jam Pelajaran (JP)/ 4 x 35 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan:

1. Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran
2. Menanamkan perilaku jujur, tanggung jawab, kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran
3. Menjelaskan bahaya merokok, Minuman keras, NAPZA terhadap kesehatan tubuh
4. Mempresentasikan bahaya merokok, Minuman keras, NAPZA terhadap kesehatan tubuh

B. LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
PENDAHULUAN Komando	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan peserta didik, dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran 2. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum. 3. Melakukan apersepsi dan Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan kebiasaan hidup sehat 4. Mengajak siswa melakukan senam jari untuk mempersiapkan dan merefresh dengan cara mengikuti gerakan di tayangan video 	15 menit
INTI <i>(Problem Based Learning)</i> Fase 1 : Pengorientasian siswa pada masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan KD yang akan dicapai 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran secara garis besar kepada peserta didik 3. Menyampaikan materi dengan Menayangkan video pembelajaran tentang bahaya merokok, minuman keras dan NAPZA https://www.youtube.com/watch?v=xD7o7-rr8g 4. Siswa menanya mengenai apa yang diamati dalam tayangan video 5. Memotivasi peserta didik agar terlibat pada aktivitas pemecahan masalah. 	20 menit

Fase 2 : Mengorganisasikan siswa untuk belajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membagi peserta didik menjadi 6 kelompok, dengan cara acak (<i>fokus penguatan karakter ialah tanggung jawab membentuk tim</i>) dengan setiap kelompok beranggotakan 4-5 siswa. 2. Guru memanggil satu peserta didik perwakilan dari masing masing kelompok untuk menerima tugas, sehingga satu kelompok mendapat tugas satu materi 3. Mengarahkan peserta didik dalam setiap kelompoknya untuk menggali informasi yang relevan dengan masalah serta mencari sumber belajar lainnya 	10 menit
Fase 3 : membantu penyelidikan mandiri dan kelompok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membantu peserta didik untuk mengumpulkan informasi yang sesuai untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah 2. Guru membimbing serta mengawasi siswa yang sedang mengumpulkan data dan informasi agar setiap kelompok dapat bekerja optimal 	30 menit
Fase 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui diskusi kelompok peserta didik mengumpulkan informasi tentang topik permasalahan, dan membuat kesimpulan dalam catatan Lembar Kerja Kelompok 2. Setiap kelompok tampil ke depan mempresentasikan hasil kerjanya. Kelompok lain memberikan tanggapan 	40 menit
Fase 5 : menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membantu siswa melakukan refleksi serta evaluasi terhadap penyelidikan peserta didik dalam proses proses yang dilakukan 2. Mengevaluasi pembelajaran yang telah dilakukan dengan menggunakan tes tertulis (LKS) 	25 menit
PENUTUP Komando	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama sama tentang materi pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran 2. Guru menyampaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya 3. Peserta didik bersama-sama guru berdoa 	10 menit

C. PENILAIAN

- a. Penilaian Sikap (Lembar Observasi)
 - b. Penilaian Pengetahuan (Tes Tertulis)
 - c. Penilaian Keterampilan (unjuk kerja)
- Instrument penilaian: terlampir

Boyolali, November 2021
Guru PJOK

Kelik Joko Sumbarjo
NIP. 198507252010011020

INSTRUMEN PENILAIAN

a. Sikap

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Lihat Lampiran 4	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran

b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tes Tertulis (individu)	Pertanyaan tertulis berbentuk LKS	Terlampir dalam lembar kerja siswa LKS	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)
2.	Penugasan (kelompok)	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis secara berkelompok	Terlampir dalam lembar kerja kelompok	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran (<i>assessment for learning</i>)

c. Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu pelaksanaan	Keterangan
1.	Tes (Praktik)	observasi	Kemampuan Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Pada saat pembelajaran berlangsung	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

Lampiran 1

BAHAN AJAR

Bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

A. Reguler

1. Bahaya Merokok Bagi Kesehatan

Merokok adalah kebiasaan menghisapasap yang berasal dari tembakau. asap rokok yang mengandung racun-racun berbahaya ini harus dihindari. Seorang perokok akan menghisap rokoknya secara langsung, inilah yang di maksud dengan perokok aktif. Orang-orang disekitar perokok juga terkena dampaknya. Asapnya dapat terhirup oleh orang sekitar, orang-orang inilah yang di sebut perokok pasif. Berikut adalah zat-zat berbahaya yang terkandung dalam rokok.

- a. Nikotin
merupakan racun yang menyebabkan ketagihan. Nikotin dapat mempengaruhi saraf dan peredaran darah, para perokok tidak menyadari bahwa nikotin yang masuk ke dalam tubuh dapat merusak jantung dan paru
- b. Tar
bahan kimia beracun yang terkandung dalam asap rokok, asap rokok yang masuk kedalam tubuh akan membawa tar sebagai uap padat. Tar dapat menyebabkan endapan berwarna coklat pada gigi, saluran pernafasan, dan paru paru
- c. Karbon monoksida
gas beracun yang dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen keotak/ seluruh tubuh

cara pencegahan terhadap bahaya merokok

- a. memilih pergaulan yang baik
- b. menyibukkan diri dengan kegiatan positif
- c. menolak ajakkan untuk merokok
- d. menaati nasehat orang tua

2. Bahaya Minuman Keras

Alkohol merupakan salah satu kandungan paling berbahaya dalam minuman keras. Alkohol berbentuk cairan bening, tidak berwarna, mudah menguap dan terbakar.

Bahaya Minuman keras apabila dikonsumsi dalam jangka panjang

- a. Melemahkan jantung
- b. Mengganggu pernafasan
- c. Merusak jaringan hati dan lambung
- d. Menyebabkan penyakit pembengkakkan otak

Gejala yang ditunjukkan oleh peminum

- a. Badan gemetar

- b. Merasa resah gelisah dan was was
- c. Mual-mual
- d. Pikiran menjadi kacau dan bingung
- e. Kesulitan mengontrol diri

Pencegahan bahaya miras

- a. Melakukan penyuluhan akan bahaya miras
- b. Membatasi operasi peredaran miras
- c. Memberi motivasi dan dukungan kepada peminum untuk berhenti
- d. Menyibukkan diri dengan hal positif
- e. Menjaga pergaulan dan menolak ajakkan

3. Bahaya Penyalahgunaan NAPZA

NAPZA, singkatan dari Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif. Merupakan zat yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang dan dapat menimbulkan ketergantungan.

A. Narkotika

Zat yang dapat menyebabkan penurunan kesadaran dan menghilangkan rasa nyeri serta dapat menimbulkan ketergantungan

Contoh; Ganja, kokain

B. Psikotropika

Zat bukan Narkotika yang bekerja pada sistem saraf pusat. Psikotropika dapat menyebabkan perasaan khas dan menimbulkan ketagihan

Contoh; sabu-sabu, ekstasi

C. Zat adiktif

Adalah zat lain bukan narkotika dan psikotropika yang dapat menimbulkan ketergantungan

Contoh; Lem, premix

Dampak berbahaya penyalahgunaan NAPZA

- a. Dapat menghambat kerja otak
- b. Menimbulkan halusinasi pada pemakainya
- c. Dapat menimbulkan gangguan syaraf
- d. Menjadi salah satu pemicu penularan HIV AIDS

Para pengguna NAPZA akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut

- a. Berat badan turun drastis
- b. Tangan penuh dengan bintik merah terkadang ada sayatan
- c. Sangat sensitif dan cepat bosan
- d. Muka pucat dan bibir kehitaman
- e. Sulit mengontrol emosi
- f. Nafsu makan menurun
- g. Banyak menghabiskan waktu di tempat sepi
- h. Suka menghabiskan uang

Upaya Pencegahan Penyalahgunaan NAPZA

- a. Penyuluhan tentang bahaya NAPZA
- b. Menyibukkan diri dengan aktifitas positif
- c. Menjauhkan diri dari lingkungan negatif
- d. Berhati-hati dalam memilih teman
- e. Menghindari perbuatan coba-coba
- f. Menaati dan menyayangi orang tua
- g. Mendekatkan diri kepada TUHAN

SUMBER BELAJAR

1. Muhajir. 2016. *Tema 9 Tugasku sehari-hari Buku guru*. Jakarta: Kemdikbud Buku guru SD kelas V
2. Muhajir. 2016. *Tema 9 Tugasku sehari-hari Buku siswa*. Jakarta: Kemdikbud Buku siswa SD kelas V
3. [http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/10/gambar bahaya narkoba.html](http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/10/gambar%20bahaya%20narkoba.html)

B. Remedial (*Perbaikan*)

Mempelajari dan mencatat kembali hasil pekerjaan masing masing kelompok

C. Pengayaan

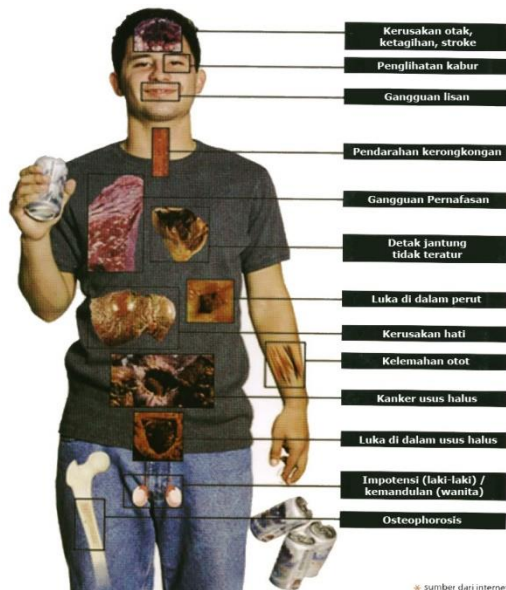
Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar tempat tinggal

Lampiran 2

MEDIA PEMBELAJARAN

Amati gambar di bawah ini!

Gambar



KONDISI AKIBAT PENGGUNAAN NARKOTIKA

Adaptasi tubuh: Dibutuhkan dosis yang semakin meningkat untuk memperoleh efek yang diinginkan.

Overdosis: Kondisi akibat penggunaan zat sehingga terjadi gangguan kesadaran, pola pikir, persepsi, perasaan dan perilaku.

Putus zat/Sakaw: Kumpulan gejala yang timbul sebagai akibat berhenti atau mengurangi jumlah zat yang biasa digunakan.

Dapat menimbulkan Penyakit: Gangguan Jiwa, TBC, Hepatitis B/C, HIV/AIDS.

Sugest/Craving: Dorongan yang sangat kuat untuk memakai zat meskipun sudah lama tidak menggunakan.

LEMBAR KERJA SISWA

1. Lembar kerja siswa (LKS)

Lembar Kerja Individu

1. Nama Peserta Didik :
2. Kelas :
3. Materi Pokok :

Soal pilihan ganda

1. Asap rokok yang mengandung racun-racun berbahaya harus dihindari. Asap rokok berasal dari.....
A. Cengkeh B. Kapas C. Tembakau D. Rempah-rempah
2. Berikut bukan merupakan zat berbahaya dalam rokok
A. Oksigen B. Karbon monoksida C. Tar D. Nikotin
3. Tar pada rokok dapat menyebabkan
A. Hilang rasa sakit B. Endapan coklat pada gigi C. Mual D. Pusing
4. Di bawah ini merupakan ciri-ciri alkohol, kecuali
A. Cairan keruh B. Tidak berwarna C. Mudah menguap D. Mudah terbakar
5. Gejala yang ditunjukkan oleh peminum miras dalam jangka pendek adalah
A. Melemahkan jantung C. Menyebabkan pembengkakan otak
B. Merusak hati dan jantung D. Resah, gelisah dan was-was
6. Dampak jangka panjang mengonsumsi miras
A. Mengganggu pernafasan C. Badan gemetar
B. Mual-mual D. Sulit mengontrol diri
7. Di bawah ini yang merupakan psikotropika adalah
A. Ganja B. Sabu C. Ekstasi D. Premix
8. Berikut yang bukan merupakan dampak berbahaya penyalahgunaan NAPZA adalah
A. Dapat memacu kerja otak C. Menimbulkan gangguan saraf
B. menghambat kerja otak D. Menimbulkan flek pada gigi
9. Pengguna NAPZA akan menunjukkan gejala sebagai berikut..
A. Gigi kekuningan C. Berat badan turun drastis
B. Memiliki banyak teman D. Menderita kanker
10. Pemakaian NAPZA menjadi salah satu pemicu penularan penyakit....
A. Kanker B. HIV AIDS C. Diare D. Demam

Lembar kerja kelompok

Kelompok : A

Lakukan investigasi dengan kelompokmu dan tuliskan pada kolom jawaban!

- Nama : 1.
: 2.
: 3.
: 4.
: 5.

Topik :

1. Amati berbagai bacaan tentang bahaya apa saja yang di akibatkan minum minuman keras
2. Carilah dari berbagai refrensi, mengapa minuman keras berbahaya bagi kesehatan tubuh
3. Tulislah apa saja yang dapat kamu lakukan sebagai upaya pencegahan bahaya miras

Pembahasan hasil :

1.
.....
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR KERJA KELOMPOK

Kelompok : B

Lakukan investigasi dengan kelompokmu dan tuliskan pada kolom jawaban!

- Nama : 1.
: 2.
: 3.
: 4.
: 5.

SOAL:

1. Amati berbagai bacaan tentang bahaya apa saja yang di akibatkan dari merokok
2. Tulislah apa saja yang dapat kamu lakukan sebagai upaya pencegahan bahaya merokok

JAWABAN:

1.
.....
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
.....

LEMBAR KERJA KELOMPOK

Kelompok : C

Lakukan investigasi dengan kelompokmu dan tuliskan pada kolom jawaban!

- Nama : 1.
: 2.
: 3.
: 4.
: 5.

SOAL: amati beberapa bacaan tentang bahaya NAPZA, kemudian tuliskan

1. Penjelasan tentang pengertian NAPZA
2. Dampak berbahaya akibat penyalahgunaan NAPZA
3. Tulislah upaya pencegahan terhadap bahaya NAPZA

JAWABAN:

1.
.....
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 4
PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

Nama Sekolah : SD N 1 JRAKAH

Kelas/Semester : V/Semester 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
Dst.						

2. Penilaian Pengetahuan

1) Tes Tertulis

1) Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Kompetensi	Pencapaian	Bentuk Soal	Nomor Soal
1	3.10.Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Hidup Sehat	3.10.1.Menjelaskan merokok	bahaya terhadap kesehatan tubuh	Pilihan Ganda	1,2,3
			3.10.2.Menjelaskan minuman keras	bahaya terhadap kesehatan tubuh	Pilihan Ganda	4,5,6
			3.10.3.Menjelaskan NAPZA	bahaya terhadap kesehatan tubuh	Pilihan Ganda	7,8,9, 10

2) Soal

- Asap rokok yang mengandung racun-racun berbahaya harus dihindari. Asap rokok berasal dari.....
A. Cengkeh B. Kapas C. Tembakau D. Rempah-rempah
- Berikut bukan merupakan zat berbahaya dalam rokok
A. Oksigen B. Karbon monoksida C. Tar D. Nikotin
- Tar pada rokok dapat menyebabkan
A. Hilang rasa sakit B. Endapan coklat pada gigi C. Mual D. Pusing
- Di bawah ini merupakan ciri-ciri alkohol, kecuali
A. Cairan keruh B. Tidak berwarna C. Mudah menguap D. Mudah terbakar
- Gejala yang ditunjukkan oleh peminun miras dalam jangka pendek adalah
A. Melemahkan jantung C. Menyebabkan pembengkakan otak
B. Merusak hati dan jantung D. Resah, gelisah dan was-was
- Dampak jangka panjang mengonsumsi miras
A. Mengganggu pernafasan C. Badan gemetar
B. Mual-mual D. Sulit mengontrol diri
- Di bawah ini yang merupakan psikotropika adalah
A. Ganja B. Sabu C. Ekstasi D. Premix
- Berikut yang bukan merupakan dampak berbahaya penyalahgunaan NAPZA adalah
A. Dapat memacu kerja otak C. Menimbulkan gangguan saraf
B. menghambat kerja otak D. Menimbulkan flek pada gigi
- Pengguna NAPZA akan menunjukkan gejala sebagai berikut..
A. Gigi kekuningan C. Berat badan turun drastis
B. Memiliki banyak teman D. Menderita kanker
- Pemakaian NAPZA menjadi salah satu pemicu penularan penyakit....
A. Kanker B. HIV AIDS C. Diare D. Demam

3. Penilaian Keterampilan Presentasi

1) Rubrik Penilaian presentasi kelompok

No	Nama	Pemaparan								SP	NA	Ket
		Pengorganisasian			Komunikasi			Materi				
		1	2	3	4	5	6	7	8			
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
dst												

KETERANGAN

A. Pengorganisasian Penyajian

1. Kesesuaian dengan topik
2. penyajian materi secara urut
3. penampilan

B. Komunikasi

4. Berbicara dengan jelas, lancar, dan menarik
5. Menguasai bahan
6. Argumen menjawab pertanyaan

C. Materi

7. Kelengkapan isi
8. Orisinilitas

2) Pengolahan skor:

$\frac{SP \times 100}{SM}$

=

= Nilai Keterampilan

Lampiran 5

REKAPITULASI PENILAIAN

No	Nama Peserta Didik	Nilai					
		Sikap	T/ BT	Pengetahuan	T/BT	Ketrampilan	T/BT

Catatan :

- a. Peserta didik yang memperoleh nilai akhir kurang dari 75 diwajibkan mengikuti remidi (perbaikan)
- b. Peserta didik yang memperoleh nilai akhir lebih dari 75 diwajibkan melaksanakan pengayaan (pendalaman materi)
- c. Peserta didik yang memperoleh predikat “cukup baik” dari nilai sikap dan spiritual mendapat bimbingan dari wali kelas
- d. Peserta didik yang memperoleh predikat “tidak baik” dari nilai sikap dan spiritual akan mendapat bimbingan langsung dari guru bimbingan konseling (BK)