

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PERGAULAN SEHAT ANTAR REMAJA

SATUAN PENDIDIKAN: SMA NEGERI 1 CIWIDEY

MATA PELAJARAN : PJOK

KELAS / SEMESTER : X (SEPULUH) / 2 (DUA)

KOMPETENSI DASAR : 3.9 & 4.9

MATERI POKOK : PRINSIP DAN KONSEP PERGAULAN SEHAT REMAJA SERTA MENJAGA DIRI  
DARI KHEMILAN USIA SEKOLAH

PERTEMUAN : 1 PERTEMUAN

ALOKASI WAKTU : 3 JP (120 MENIT)



## TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran melalui pendekatan saintifik dengan menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL), peserta didik mampu menjelaskan prinsip dan konsep pergaulan sehat serta mampu menganalisis penyebab, dampak, factor-faktor yang mempengaruhi serta upaya pencegahan pergaulan tidak sehat. Sehingga mampu mengimplementasikan pergaulan sehat dalam kehidupan sehari – hari. dengan mengamalkan sikap religius, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab.

## LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

### KEGIATAN PENDAHULUAN

- **ORIENTASI** - Peserta didik menjawab salam pembuka dari guru, saling menanyakan kabar dan menyapa. berdoa untuk memulai pembelajaran serta dicek kehadiran dan ditanyakan kesiapan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- **APERSEPSI** - Peserta didik bersama guru mereview materi pembelajaran sebelumnya serta menyimak penjelasan guru tentang KD, tujuan pembelajaran dan materi yang akan dipelajari.
- **MOTIVASI** – Peserta didik mengamati video yang berkaitan dengan materi yang akan dipelajari tentang "kisah 3 botol coca cola" melalui laman youtube dengan alamat <https://www.youtube.com/watch?v=YTn3ouSVB6o> guna mengaitkan materi dengan kehidupan nyata sehari-hari yang ditampilkan dalam media power point.

### KEGIATAN INTI

#### Orientasi Peserta Didik Pada Masalah

1. Peserta didik disajikan masalah kenakalan remaja yang akan didiskusikan dan dipecahkan solusi permasalahannya yang terlampir dalam pada power point <https://mediaPJOKrizalfaisalKD3949> yaitu:
  - Tentang **data statistic remaja di Indonesia yang mengkonsumsi rokok pada rentang usia 15-18 tahun** pada tahun 2020 menurut BPS (Badan Pusat Statistik) yang dapat di akses pada link <https://www.bps.go.id/indicator/30/1535/1/persentase-merokok-pada-penduduk-usia-18-tahun-menurut-kelompok-umur.html>
  - Tentang **data kehamilan usia remaja yang melonjak saat pandemic covid-19** yang dapat di akses pada link <https://www.liputan6.com/regional/read/4367097/miris-kasus-remaja-hamil-duluan-melonjak-selama-pandemi-covid-19-di-madiun>
2. Peserta didik memberikan tanggapan terhadap berita di atas dan guru menggiring keterampilan berfikir kritis siswa melalui pertanyaan :
  - a). Mengapa kondisi ini bisa terjadi?
  - b). Faktor apa saja yang menjadi penyebab kondisi ini terjadi?
  - b). Apa dampak yang ditimbulkan?
  - c). Upaya pemecahan masalah seperti apa yang dapat ditawarkan jika anda (siswa) diposisikan sebagai orangtua, masyarakat maupun pemangku kebijakan ?
3. Peserta didik saling memberikan tanggapan dan sanggahan terhadap jawaban peserta didik lainnya

### Mengorganisasikan Peserta Didik

4. Peserta didik dibagi kedalam 6 kelompok secara random dan dikondisikan tempat duduknya sesuai dengan kelompoknya masing-masing.
5. Peserta didik dibagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).
6. Peserta didik dalam kelompoknya mempersiapkan diri untuk berdiskusi sesuai dengan perintah tugas dalam LKPD dan memulai mencari informasi tentang materi melalui media internet atau menggunakan bahan ajar <https://bit.ly/bahanajarPJOKrizalfaisalKD3949>

### Membimbing Penyelidikan Individu dan Kelompok

7. Peserta didik disetiap kelompok mulai mengidentifikasi permasalahan terkait penyebab, factor yang mempengaruhi, dampak yang ditimbulkan dari masalah pergaulan tidak sehat yang sudah disajikan sebelumnya (untuk kelompok 1-3 tentang permasalahan merokok sementara kelompok 4-6 tentang permasalahan kehamilan pada usia sekolah).
8. Peserta didik bersama teman sekelompok melakukan studi literasi dengan mencari dan mengumpulkan informasi dari buku teks atau eksplor internet untuk memecahkan masalah.
9. Peserta didik secara berkelompok berdiskusi dan membuat materi presentasi.
10. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya kepada guru apabila mengalami kesulitan

### Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya

11. Peserta didik menyelesaikan hasil diskusi dan menyiapkan bahan untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya.
12. Perwakilan kelompok mempresentasikan jawaban hasil diskusi kelompoknya dan peserta didik dari kelompok yang lain boleh bertanya atau memberikan tanggapan.

### Menganalisa dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah

13. Peserta didik bersama guru membahas materi yang sudah dipelajari.
14. Peserta didik menyimak penguatan oleh guru dengan memberikan jawaban yang seharusnya.

### KEGIATAN PENUTUP

15. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.
16. Peserta didik bersama dengan guru menyimpulkan manfaat dari kegiatan pembelajaran
17. Peserta didik mengerjakan evaluasi pembelajaran melalui googleform dengan alamat <https://bit.ly/evaluasiPJOKrizalfaisalKD3949>
18. Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait rencana kegiatan pembelajaran pada pertemuan berikutnya tentang penilaian penampilan tugas video pendek tentang pergaulan sehat remaja.
19. Peserta didik diingatkan oleh guru untuk selalumenjaga kesehatan dan rajin belajar.
20. Peserta didik bersama guru berdoa bersama di akhir pembelajaran dan diakhiri dengan salam.

## PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 3. Teknik Penilaian

#### Penilaian Sikap

Melalui Lembar Observasi Sikap Selama Proses pembelajaran berlangsung (Terlampir)

#### Penilaian Pengetahuan

Melalui LKPD selama pembelajaran berlangsung dan instrument evaluasi pembelajaran (terlampir)

#### Penilaian Keterampilan

Melalui instrument penilaian presentasi dan instrument penilaian penugasan video (terlampir).

### 1. Remedial

- A. Pembelajaran remedial dilakukan bagi peserta didik yang capaian KD nya belum tuntas.
- B. Pembelajaran remedial dilaksanakan secara klasikal dan diakhiri dengan tes soal yang sama dengan soal yang telah diberikan.
- C. Tes remedial bagi peserta didik dilaksanakan maksimal 3 kali.

### 3. Pengayaan

Bagi peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan nilai diberikan pembelajaran pengayaan berupa pendalaman materi.

Ciwidey, Januari 2022

Guru PJOK

**Kepala Sekolah**  
  
**Drs. Adi Sumiarso, M.Mpd**  
**NIP. 196701051998021001**



**Rizal Faisal, S.Pd**

**NIP. 199005092019031011**



**PERANGKAT  
PEMBELAJARAN**



**LEMBAR KERJA  
PESERTA DIDIK**

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)  
PERGAULAN SEHAT REMAJA**

**Satuan Pendidikan: SMA NEGERI 1 CIWIDEY**

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

**Kelas / Semester : X / 1 (MIPA/IPS)**

**Materi Pokok : Pergaulan Sehat Remaja**

**Pertemuan : 1x Pertemuan**

**Alokasi Waktu : 3 JP (90 Menit)**

**KD :**

**3.9 Memahami konsep & prinsip pergaulan yang sehat antar remaja**

**4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja**

**Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

3.9.1 Menjelaskan konsep dan prinsip pergaulan sehat dan tidak sehat

3.9.2 Menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat

3.9.3 Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pergaulan tidak sehat

3.9.4 Menganalisis dampak pergaulan tidak sehat

3.9.5 Menganalisis upaya pencegahan masalah pergaulan tidak sehat.

4.9.1 mempraktikkan bentuk pergaulan sehat di kehidupan sehari-hari

4.9.1 Mempresentasikan hasil analisis pergaulan sehat dan tidak sehat

**Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran melalui pendekatan saintifik dengan menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL), peserta didik mampu menjelaskan prinsip dan konsep pergaulan sehat serta mampu menganalisis penyebab, dampak, factor-faktor yang mempengaruhi serta upaya pencegahan pergaulan tidak sehat. Sehingga mampu mengimplementasikan pergaulan sehat dalam kehidupan sehari – hari. dengan mengamalkan sikap religius, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab.

**Materi Pembelajaran**

Pergaulan sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok secara normal, menjunjung tinggi norma baik agama, social dan masyarakat.

**PETUNJUK PENGGUNAAN LKPD**

**a. Pembagian kelompok**

Setiap kelompok terdiri dari 6 orang atau lebih disesuaikan dengan jumlah siswa yang ada di kelas

**b. Petunjuk Pengerjaan**

1. Diskusikanlah dengan kelompok anda, dan identifikasilah berbagai bentuk atau contoh perilaku pergaulan tidak sehat yang terjadi di lingkungan sekitar anda.

2. Pilihlah salah satu contoh perilaku pergaulan tidak sehat yang terjadi di lingkungan sekitar anda yang menurut anda menarik untuk di diskusikan..
3. Tuangkanlah hasil diskusi anda dalam Lembar Analisis
4. Buatlah hasil diskusi kelompok anda dalam power point sederhana
5. Presentasikan hasil diskusi anda dengan durasi waktu kurang lebih 10 menit
6. Tuliskan pertanyaan – pertanyaan yang akan kelompok anda tanyakan kepada penyaji presentasi



**Feedback Guru**

.....  
.....  
.....  
.....

**Catatan Guru saat pelaksanaan diskusi**

.....  
.....  
.....  
.....



**PERANGKAT  
PEMBELAJARAN**



**BAHAN AJAR  
PJOK**

**BAHAN AJAR  
PERGAULAN SEHAT REMAJA**

**Satuan Pendidikan: SMA NEGERI 1 CIWIDEY**  
**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**  
**Kelas / Semester : X / 1 (MIPA/IPS)**  
**Materi Pokok : Pergaulan Bebas**  
**Pertemuan : 1x Pertemuan**  
**Alokasi Waktu : 3 JP (90 Menit)**  
**Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang  
sehat antar remaja**  
**4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang  
sehat antar remaja**

**Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

- 3.9.1 Menjelaskan konsep dan prinsip pergaulan sehat dan tidak sehat
- 3.9.2 Menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat
- 3.9.3 Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pergaulan tidak sehat
- 3.9.4 Menganalisis dampak pergaulan tidak sehat
- 3.9.5 Menganalisis upaya pencegahan masalah pergaulan tidak sehat.
- 4.9.1 Mempraktikkan bentuk pergaulan sehat di kehidupan sehari-hari
- 4.9.2 Mempresentasikan hasil analisis pergaulan sehat dan tidak sehat

**A. Pendahuluan**

**PANDUAN BELAJAR**

Modul ini akan membantu anda untuk mempermudah memahami, mempraktikkan dan menganalisis materi dalam proses pembelajaran. Pada modul ini diharapkan kalian benar-benar mampu memahami secara utuh materi yang ada pada modul ini. Secara khusus, perhatikan petunjuk penggunaan modul berikut ini :

1. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah
2. Anda pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh- contoh dari gambar atau kalian dapat mengakses video dan web, dengan cara diskusi, demonstrasi, simulasi dan tanya jawab
3. Diskusikan dengan teman kalian, atau membentuk kelompok diskusi yang efektif
4. Materi modul agar dapat menambah wawasan dan menunjang dalam kegiatan pembelajaran
5. Kerjakan latihan-latihan dan evaluasi yang ada pada modul ini
6. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan kebugaran jasmani, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan

7. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya
8. Jangan lupa lakukan berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini

## **B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Melalui pendekatan *saintifik* dengan menggunakan model *Discovery Learning*, peserta didik dapat mengidentifikasi penyebab pergaulan tidak sehat, menganalisis kondisi lingkungan pergaulan sehat dan tidak sehat, menganalisis dampak pergaulan tidak sehat, menemukan upaya pencegahan pergaulan tidak sehat. Sehingga mampu mempraktikkan bentuk pergaulan sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan dilandasi sikap religious, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab. Mengembangkan kemampuan **berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas (4C)**.

*"Manusia adalah makhluk sosial, yang keberadaanya akan selalu bersinggungan dengan kehidupan orang lain. Dalam bertindak harus selalu memikirkan segala sesuatu yang akan timbul baik terhadap dirinya sendiri maupun akibat yang akan terjadi pada diri orang lain"*

## **C. URAIAN MATERI**

Materi Pergaulan Sehat ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), disiplin, percaya diri, tanggung jawab dan kerjasama selama proses pembelajaran.

### **1. Konsep Pergaulan Sehat**

- a. Pergaulan adalah merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok. Seperti yang dikemukakan oleh Aristoteles bahwa manusia sebagai makhluk sosial (*zoon-politicon*), yang artinya manusia sebagai makhluk sosial yang tak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif.
- b. Sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Jadi sehat itu bukan hanya sekedar kondisi kita dalam keadaan segar bugar. Tapi Fikiran, sosial, ekonomi, serta Religi kita juga harus sehat. (WHO)
- c. Pergaulan sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok secara normal, menjunjung tinggi norma baik agama, social dan masyarakat.
- d. Pergaulan tidak sehat disebut juga pergaulan bebas adalah proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

## 2. Prinsip Pergaulan Sehat.

Menurut Abdul Halim (dalam Mulyaningtyas dan hadiyanto, 2007) pergaulan yg sehat adalah pergaulan yg tidak terjebak dlm dua kutub yg ekstrem, yaitu terlalu sensitive (menutup diri) atau terlalu bebas. Konsep pergaulan semestinya lebih di tekankan kepada hal-hal positif, seperti utk mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan.

### Penjelasan :

Ada beberapa prinsip dasar pergaulan sehat yang perlu diperhatikan agar pergaulan dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan, prinsip dasar tersebut adlh sbg berikut :

#### **a. *Saling menyadari bahwa semua orang saling membutuhkan***

Seperti kita ketahui bersama bahwa setiap manusia pasti akan membutuhkan manusia lain. Keadaan ini harus kita sadari betul, spy kita tidak mnjd manusia paling egois dan merasa paling benar. Spy manusia bisa saling mengenal, saling membantu dan saling menutupi kekurangan masing-masing dengan kelebihan yg kita punya. *Contohnya* : orang miskin butuh orang kaya, atasan butuh bawahan, bawahan butuh atasan, petani butuh penjual cangkul, penjual cangkul butuh, wanita butuh laki-laki, pelajar butuh seorang guru, presiden butuh rakyat, penulis butuh penerbit, penerbit juga butuh penulis, dan masih banyak yg lain. Tapi intinya kita saling membutuhkan, jika hal ini sudah melekat dalam jiwa kita, maka kita akan lebih mudah dlm bergaul dngn orang lain scr sehat.

#### **b. *Hubungan memberikan nilai positif bagi kedua belah pihak***

Hubungan yg baik adalah hubungan yg saling menguntungkan. Saya yakin anda tidak suka dirugikan demikian sebaliknya orang lain juga tidak suka kita rugikan. Dari itulah salah satu dasar pergaulan sehat yg lain adlh simbiosis mutualisme. Jngn sampai kita berpikir utk merugikan orang lain, berpikir saja kita tidak diperbolehkan apalagi kita melakukannya. Ketika seseorang hidup dngn penuh rasa respek dan saling menguntungkan maka hubungan yg harmonis akan lebih mudah terjalin.

#### **c. *Saling menghormati dan menghargai***

Satu kata yg selalu saya ingat jika kita ingin dihargai dan dihormati orang lain, maka kita harus lebih dulu bisa menghargai dan menghormati orang lain. Menghargai dan menghormati orang lain ini bisa dilakukan dngn banyak hal seperti menghargai dan menghormati pndpat orang lain, menghargai dan menghormati cara beribadah orang lain, menghargai dan menghormati adat istiadat orang lain, menghargai dan menghormati cara berpikir orang lain dan sebagainya. Hal ini penting dilakukan utk membangun sebuah hubungan yg positif dngn orang lain.

#### **d. *Tidak berprasangka buruk***

Agama menapun jelas melarang seseorang utk berprasangka buruk kpd orang lain. Karena prasangka buruk hanya akan mendatangkan masalah dan

permusuhan antara kita dngn orang lain. Hal ini tentunya harus kita hindari, jika kita ingin membangun sebuah hubungan yg sehat dngn orang lain.

**e. *Saling memahami perbedaan***

Manusia dilahirkan dngn berbagai macam perbedaan, baik itu dari segi fisik, psikologis, ras, suku, budaya dan lain-lain. Setiap manusia itu memiliki keunikan tersendiri, karena hal inilah kita harus memahami perbedaan tersebut. Apa yg kita rasa cocok utk diri kita belum tentu cocok utk orang lain, apa yg kita pikir benar belum tentu juga benar menurut orang lain, apa yg kita rasa baik buat diri kita belum tentu baik utk orang lain. Sadarilah hal ini dngn baik, spy kita bisa menjalin hubungan yg lebih sehat dan kondusif.

**f. *Saling memberikan nasihat***

Orang bijak berkata, teman yg baik adlh teman yg selalu mengajak ke jalan yg baik dan mencegah ke jalan yg tidak baik. Ini juga salah satu prinsip pergaulan yg sehat. Dngn saling memberikan nasehat, kita scr tidak langsung, menjalin hubungan yg lebih sehat bukan hanya utk dunia saja, tapi juga utk akhirat kelak. Utk itu jngnlah bosan utk memberikan nasehat kpd orang lain, apalagi mereka adlh teman anda.

**3. Penyebab pergaulan tidak sehat**

- a. Rendahnya kontrol diri;
- b. Rendahnya kesadaran diri remaja terhadap bahaya pergaulan bebas;
- c. Nilai-nilai keagamaan cenderung kurang;
- d. Gaya hidup yang kurang baik;
- e. Rendahnya taraf pendidikan keluarga;
- f. Keadaan lingkungan keluarga yang kurang harmonis;
- g. Minimnya perhatian orang tua;
- h. Pengaruh teman sebaya; dan
- i. Pengaruh Internet.

**4. Kondisi lingkungan pergaulan sehat**

Berakhlak mulia, memiliki prasangka baik, pemaaf, jauh dari rasa iri dan dengki, memiliki sifat malu, berusaha menepati janji, sopan dalam bertutur kata, selalu senyum dan mengucapkan salam saat bertemu, selalu mengingat pada kebaikan, mengunjungi teman yang sedang terkena musibah, membantu teman yang kesusahan, memberi nasihat baik, tidak membicarakan aib teman atau saudara

**5. Kondisi lingkungan pergaulan tidak sehat**

Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik, Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji, Munafik yaitu kalau berkata dusta, kalau berjanji ingkar, kalau diberi amanat malah khianat dan kalau bersumpah palsu, Rasa ingin mencoba dan merasakan hal negatif tinggi.

## **6. Dampak lingkungan tidak sehat**

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua dan lingkungan. Dampak pergaulan tidak sehat tersebut meliputi:

- a. Pergaulan bebas yaitu perilaku menyimpang, melewati batas-batas norma ketimuran
- b. Ketergantungan obat Konsumsi obat-obat terlarang
- c. Menurunnya derajat kesehatan
- d. Meningkatkan kriminalitas
- e. Meregangkan hubungan keluarga
- f. Menyebarkan penyakit
- g. Menurunnya prestasi

## **7. Pencegahan Pergaulan tidak sehat**

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan bebas, remaja perlu diberikan pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat. Perlu diberikan pendidikan kerohanian agar sadar tentang akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat baik bagi diri sendiri, keluarga dan lingkungan.

Pembentukan jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan sehat akan melahirkan remaja sehat. Sebaliknya, lingkungan kurang baik akan membentuk pribadi remaja kurang sehat. Lingkungan kurang baik bisa menjerumuskan remaja ke pergaulan bebas. Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik. Karena anak usia remaja memiliki jiwa dan pikiran yang masih labil. Maka peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat diperlukan dalam menciptakan remaja yang baik.

Berikut ini hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan baik:

- a. Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
- b. Sebelum keluar rumah biasakan meminta ijin dan menjelaskan tujuan kepergian, dengan siapa pergi serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
- c. Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.
- d. Yakinkan aturan dari orang tua atau guru bukan bermaksud mengekang tapi untuk kebaikan masa depan.
- e. Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua dan guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.
- f. Jaga diri dari pergaulan tidak sehat, jangan sampai terjadi kehamilan pada usia sekolah karena berdampak pada masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

Muhajir, 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas Kurikulum 2013 Revisi. Jakarta : Erlangga.

Rohman Fatur M., 2017. PENJASORKES untuk SMA Kelas X. Kurikulum 2013 Edisi Revisi 2016. Jakarta : Bailmu.

Hadziq Khairul dan Musadad Anwar, 2017. Penjas Orkes untuk SMA Kelas X. Kurikulum 2013 Edisi Revisi. Bandung : Yrama Widya.



**PERANGKAT  
PEMBELAJARAN**



**MEDIA  
PEMBELAJARAN**

## MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA N 1 Ciwidey  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : X / Ganjil  
Materi Pokok : Pergaulan Bebas Remaja  
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan

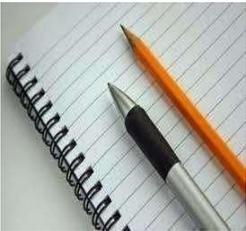
### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9.Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Mengidentifikasi penyebab pergaulan tidak sehat</li><li>❖ Menganalisis kondisi lingkungan pergaulan sehat dan tidak sehat</li><li>❖ Menganalisis dampak pergaulan tidak sehat</li><li>❖ Menemukan upaya pencegahan pergaulan tidak sehat</li></ul>
4.9 Mempraktikkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja di rumah	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Mempraktikkan bentuk pergaulan sehat di kehidupan sehari-hari</li><li>❖ Mempresentasikan hasil analisis pergaulan sehat dan tidak sehat</li></ul>

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui pendekatan *saintifik* dengan menggunakan model *PBL*, peserta didik dapat mengidentifikasi penyebab pergaulan tidak sehat, menganalisis kondisi lingkungan pergaulan sehat dan tidak sehat, menganalisis dampak pergaulan tidak sehat, menemukan upaya pencegahan pergaulan tidak sehat. Sehingga mampu mempraktikkan bentuk pergaulan sehat dalam kehidupan sehari – hari dengan dilandasi sikap religious, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab.mengembangkan kemampuan **berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas (4C)**.

### C. MEDIA PEMBELAJARAN YANG DIGUNAKAN

MEDIA	JUMLAH	DESKRIPSI KEGUNAAN
<b>ALAT TULIS</b> 	1	<b>Alat tulis</b> digunakan sebagai alat dokumentasi terkait segala aktivitas peserta didik (absensi, mencatat hasil belajar, ataupun memberi catatan- catatan lainnya).
<b>POWER POINT</b> 	1	<b>Powerpoint</b> digunakan sebagai paparan materi pada siswa
<b>Youtube</b> 	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YTn3ouSVB6o">https://www.youtube.com/watch?v=YTn3ouSVB6o</a>



**PERANGKAT  
PEMBELAJARAN**



**INSTRUMEN  
PENILAIAN**

## INSTRUMEN PENILAIAN PERGAULAN SEHAT REMAJA

Sekolah : SMA N 1 Ciwidey  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas / Semester : X / Ganjil  
 Materi Pokok : Pergaulan Bebas Remaja  
 Alokasi Waktu : 1 x pertemuan

### A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9. Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengidentifikasi penyebab pergaulan tidak sehat</li> <li>❖ Menganalisis kondisi lingkungan pergaulan sehat dan tidak sehat</li> <li>❖ Menganalisis dampak pergaulan tidak sehat</li> <li>❖ Menemukan upaya pencegahan pergaulan tidak sehat</li> </ul>
4.9. Mempraktikkan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja di rumah	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mempraktikkan bentuk pergaulan sehat di kehidupan sehari-hari</li> <li>❖ Mempresentasikan hasil analisis pergaulan sehat dan tidak sehat</li> </ul>

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran melalui pendekatan saintifik dengan menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL), peserta didik mampu menjelaskan prinsip dan konsep pergaulan sehat serta mampu menganalisis penyebab, dampak, factor-faktor yang mempengaruhi serta upaya pencegahan pergaulan tidak sehat. Sehingga mampu mengimplementasikan pergaulan sehat dalam kehidupan sehari – hari. dengan mengamalkan sikap religius, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab.

### C. Instrumen Penilaian

#### 1. Penilaian Kompetensi Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat peserta didik melakukan aktivitas KBM dan Penugasan. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran dan akhir pembelajaran, yaitu kedisiplinan, disiplin dan Kerjasama.

#### Pedoman Observasi Sikap

##### Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom skor sesuai sikap yang ditampilkan peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Ya = Apabila peserta didik menunjukkan perbuatan sesuai pengamatan

Tidak = Apabila peserta didik tidak menunjukkan perbuatan sesuai aspek Pengamatan

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan: .....

Materi Pokok : .....

No	Aspek Pengamatan / Indikator	Skor			
		1	2	3	4
<b>Sikap Spiritual</b>					
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan				
2	Memberi salam pada saat awal dan akhir kegiatan				
3	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan YME				
<b>Sikap Sosial</b>					
<b>Disiplin</b>					
1	Masuk googlemeet tepat waktu				
2	Mengaktifkan video selama pembelajaran				
3	Memakai seragam olahraga sesuai ketentuan				
4	Mengumpulkan tugas tepat waktu				
5	Melakukan/mengerjakan tugas yang diberikan				
<b>Percaya Diri</b>					
2	Berani bertanya dan menjawab pertanyaan				
<b>Tanggung Jawab</b>					
1	Melaksanakan tugas dengan baik				
Jumlah					

Petunjuk penskoran :

Jawaban YA diberi skor 1, dan jawaban TIDAK diberi skor 0

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor yang diperoleh x 100 = Nilai

Skor maksimal

Contoh : Jawaban YA 8, maka diperoleh skor 8, skor tertinggi 10, maka skor akhir adalah

$$\frac{8}{10} \times 100 = 80, \text{ maka peserta didik mendapat nilai } 80$$

#### Pedoman Penskoran

Skor	KRITERIA
91 – 100	Sangat Baik ( SB)
81 – 90	Baik (B)
71 – 80	Cukup (C)
Kurang dari $\leq$ 70	Kurang (K)

## 2. Penilaian Pengetahuan

Tes tulis melalui lembar tes maupun melalui googleform dengan alamat berikut <https://forms.gle/UAEbMjh1iFiyCBNw8>

### Kisi – kisi penulisan soal uraian

Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Level Kognitif	Indikator Soal	No. Soal
3.9 memahami konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja	Menjelaskan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja	Pergaulan Sehat Remaja	C2	Disajikan pertanyaan, siswa mampu menjelaskan konsep dan prinsip pergaulan sehat	1
	Mengidentifikasi penyebab pergaulan tidak sehat		C4	Disajikan gambar, peserta didik mampu mengidentifikasi penyebab pergaulan tidak sehat remaja	2
	Menganalisis kondisi lingkungan pergaulan sehat dan tidak sehat		C4	Disajikan soal, peserta didik mampu menganalisis bagaimana kondisi pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat	3
	Menganalisis dampak pergaulan tidak sehat		C4	Disajikan gambar, peserta didik mampu menganalisis dampak pergaulan sehat bagi diri sendiri, bagi keluarga dan bagi orang lain.	4
	Menemukan upaya pencegahan pergaulan tidak sehat.		C4	Disajikan cerita, peserta didik mampu menemukan upaya pencegahan dari pergaulan tidak sehat	5

### Contoh Soal :

1. Jelaskan pengertian dari pergaulan, sehat, pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat !
2. Perhatikan gambar berikut !



Berdasarkan gambar, coba identifikasi faktor – faktor apa saja yang menyebabkan siswa sekolah melakukan pergaulan tidak sehat seperti dalam gambar !

3. Berdasarkan pengalamanmu, coba analisis bentuk – bentuk maupun kondisi pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat yang pernah, sedang atau akan anda lakukan !
4. Perhatikan gambar berikut !



Berdasarkan gambar di atas, terlihat seorang siswa/siswi pelajar SMA bergaul dengan bebas seperti berpacaran, mabuk, merokok. Coba analisis dampak negative apa saja yang akan timbul berdasarkan gambar di atas !

5. Hilman, merupakan siswa berprestasi dan terpelajar sehingga menjadi bintang sekolah. Namun, lingkungan tempat bermain hilman hilman di rumah cenderung tidak sehat. Hilman seringkali di ajak untuk melakukan hal – hal yang tidak baik seperti merokok, mencuri, mabuk dan lain sebagainya. Namun, Hilman seringkali dikucilkan maupun di Bully oleh teman – temannya sehingga akhirnya Hilman mengikuti teman-temannya agar tidak dikucilkan. Menurut pendapatmu, apa yang seharusnya dilakukan Hilman agar tidak terjerumus dalam pergaulan tidak sehat?

Contoh Soal dalam googleform <https://forms.gle/is7troBPLK7iuadt8>

KERJAKAN SOAL INI	
1. Jelaskan pengertian dari pergaulan, sehat, pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat !	10 points
Your answer	
2. Perhatikan Gambar Berikut ini !	10 points
3. Berdasarkan pengalamanmu, coba analisis bentuk – bentuk maupun kondisi pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat yang pernah, sedang atau akan anda lakukan !	10 points
Your answer	
4. Perhatikan Gambar Berikut !	
Berdasarkan gambar di atas, terlihat seorang siswa/siswi pelajar SMA bergaul dengan bebas seperti berpacaran, mabuk, merokok. Coba analisis dampak negative apa saja yang akan timbul berdasarkan gambar di atas !	

## Rubrik Penilaian

**Nama Siswa** : .....  
**Kelas** : .....  
**Materi Pokok** : .....

No.	Jawaban	skor			
		4	3	2	1
1					
2					
3					
4					
5					
<b>Skor maksimal yang diperoleh</b>					

### Petunjuk penskoran

#### Kriteria Penskoran non-objektif

**Skor 4.** Jika uraian jawaban lengkap, jelas, dan terperinci.

**Skor 3.** Jika uraian jawaban lengkap, jelas namun kurang terperinci

**Skor 2.** Jika uraian jawaban lengkap, kurang jelas dan kurang terperinci

**Skor 1.** Jika uraian jawaban kurang lengkap, kurang jelas dan kurang rinci

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Nilai}$$

Contoh : Jawaban no satu mendapat skor 4, no dua mendapat skor 3, no tiga mendapat skor 2, no empat mendapat skor 4 dan no lima mendapat skor 4 maka skor yang diperoleh adalah 17. Skor tertinggi adalah 20.

$$\frac{17}{20} \times 100 = 85, \text{ maka peserta didik mendapat nilai } 85$$

#### Pedoman Penskoran

Skor	KRITERIA
91 – 100	Sangat Baik ( SB)
81 – 90	Baik (B)
71 – 80	Cukup (C)
Kurang dari $\leq$ 70	Kurang (K)

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Butir Tes

Diskusi materi tentang pergaulan yang sehat remaja di depan kelas. Unsur – unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi terkait contoh pergaulan sehat dan tidak sehat di lingkungan peserta didik, apa penyebab dan faktor yang mempengaruhinya, dampak positif dan negatifnya serta bagaimana upaya meningkatkan dan upaya pencegahannya.

#### b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) 1 sampai dengan 4 pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi yang diharapkan.

### Format penilaian presentasi kelompok

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Nilai/Predikat
		Sistematika Presentasi	Penggunaan Bahasa	Kejelasan intonasi dan kesejalan artikulasi	Kemampuan menanggapi pertanyaan	
1	Kelompok 1					
2	Kelompok 2					
3	Kelompok 3					
Dst.						

### Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor
1	Sistematika Presentasi	Materi presentasi disajikan secara runtut dan sistematis	4
		Materi presentasi disajikan secara runtut tetapi kurang sistematis	3
		Materi presentasi disajikan secara kurang runtut dan kurang sistematis	2
		Materi presentasi disajikan secara tidak runtut dan tidak sistematis	1
2	Penggunaan Bahasa	Bahasa yang digunakan sangat mudah dipahami	4
		Bahasa yang digunakan cukup mudah dipahami	3
		Bahasa yang digunakan agak sulit dipahami	2
		Bahasa yang digunakan sangat sulit dipahami	1
3	Keselasan intonasi dan kejelasan artikulasi	Penyampaian materi yang disajikan disampaikan dengan intonasi yang tepat dan pelafalan yang jelas	4
		Penyampaian materi yang disajikan disampaikan dengan intonasi yang agak tepat dan pelafalan yang agak jelas	3
		Penyampaian materi yang disajikan disampaikan dengan intonasi kurang tepat dan pelafalan yang kurang jelas	2
		Penyampaian materi yang disajikan disampaikan dengan intonasi yang tidak tepat dan pelafalan yang tidak jelas	1
4	Kemampuan menanggapi pertanyaan	Mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan baik	4
		Mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan cukup baik	3
		Kurang mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan baik	2
		Tidak mampu mempertahankan dan menanggapi pertanyaan/sanggahan dengan baik	1

Keterangan : Angka sesuai kategori skor

Kategori skor: 4 (sangat baik), 3 (baik), 2 (cukup), 1 (kurang)

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

Skor yang diperoleh x 100 = Nilai

-----  
Skor maksimal

Contoh : kelompok 1 aspek penilaian satu mendapat skor 3, aspek penilaian dua mendapat skor 3, aspek penilaian tiga mendapat skor 4, aspek penilaian empat mendapat skor 3. Jumlah skor yang didapat kelompok 1 adalah 13. Skor maksimal adalah 16.

$\frac{13}{16} \times 100 = 81,25$  maka peserta didik mendapat nilai 81

### Pedoman Penskoran

Skor	KRITERIA
91 – 100	Sangat Baik ( SB)
81 – 90	Baik (B)
71 – 80	Cukup (C)
Kurang dari $\leq$ 70	Kurang (K)