



**PEMERINTAH KABUPATEN LABUHANBATU**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPTD SATUAN PENDIDIKAN**  
**SMP NEGERI 2 RANTAU UTARA**

Alamat : Jl. Ir. H. Juanda No. 4 Rantauprapat Telp. (0624) 21532 Kode Pos : 21413  
NPSN : 10205247 NSS : 201070708003 Email : smpnegeri2ratu@yahoo.com

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Rantau Utara  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : VIII / Genap  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Bahaya NAPZA  
Alokasi Waktu : 10 Menit

<b>A.</b>	<b>Tujuan Pembelajaran</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik dapat menyebutkan pengertian NAPZA.</li><li>2. Peserta didik dapat menyebutkan bahaya mengkomsumsi NAPZA.</li><li>3. Peserta didik dapat menyebutkan cara menanggulangi pergaulan bebas.</li></ol>
	<b>Kegiatan Pembelajaran ( 2 Menit )</b> <b>1. Tahap Awal/Pendahuluan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa dan menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li><li>1.2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin</li><li>1.3. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan bahaya napza yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari.</li><li>1.4. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking. (Mencairkan kebekuan di kelas)</li></ol> <b>2. Tahap Inti ( 6 Menit )</b> <ol style="list-style-type: none"><li>2.1 Peserta didik mengamati media gambar yang disajikan oleh guru.</li><li>2.2 Peserta didik diberikan rangsangan untuk bertanya tentang gambar atau video yang telah diamati oleh peserta didik.</li><li>2.3 Peserta didik dipersilahkan untuk mengemukakan / menjawab pertanyaan yang telah diajukan oleh guru maupun temannya .</li></ol> <b>3. Tahap Penutup ( 2 Menit )</b> <ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Melakukan kegiatan pendinginan sambil memungut sampah yang masih tercecer.</li><li>3.2 Guru dan peserta didik secara bersama-sama melakukan refleksi</li><li>3.3. Memberikan penugasan kepada peserta didik berupa tugas tertulis yang dikerjakan di rumah.</li><li>3.4. Sebagai penutup dari kegiatan belajar mengajar salah satu peserta didik diminta untuk memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing- masing.</li></ol>
<b>D.</b>	<b>Evaluasi</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Penilaian Sikap dilakukan dengan cara pengamatan selama proses KBM berlangsung</li><li>2. Penilaian Pengetahuan dilakukan dengan cara memberikan tugas</li><li>3. Penilaian Keterampilan dilakukan melalui gerak yang dilakukan oleh peserta didik</li></ol>

Diketahui oleh  
Kepala SMPN 2 Rantau Utara

Sugiarto ,S.Pd  
NIP 19610709 198202 1 003

Rantauprapat, Mei 2021  
Guru PJOK

Suhendri,S.Pd  
NIP.19710131 199801 1 003

## Pengertian

Narkoba = Narkotik, psikotropika dan obat terlarang

1. Narkotika, yaitu zat / obat yg berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi yang dapat menyebabkan penurunan kesadaran, menghilangkan / mengurangi rasa nyeri.  
contoh : heroin, kokain, morfin, kodein dan ganja.
2. Psikotropika, yaitu zat / obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.  
contoh : ekstasi, metamfetamin (sabu), pil koplo.
3. Zat Psiko-aktif, yaitu zat lain bukan narkotika dan psikotropika yang berpengaruh pada kerja otak.  
contoh : Alkohol, solven (gas yang mudah menguap), nikotin, kafein.

Menggunakan narkoba secara bebas tentu memberikan dampak yang buruk bagi tubuh. Secara garis besar, ada dua bahaya menggunakan narkoba yang bisa terjadi, yaitu dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang.

Dampak penyalahgunaan narkoba jangka pendek antara lain:

- **Dehidrasi**  
Efek samping dari penyalahgunaan narkoba dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Akibatnya, tubuh dapat mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Saat dehidrasi berkepanjangan, seseorang dapat mengalami penurunan kesadaran dan kerusakan pada organ tubuh.
- **Halusinasi**  
Halusinasi menjadi salah satu dampak dari penggunaan narkoba yang sering dijumpai. Jenis narkoba yang sering menimbulkan halusinasi adalah penggunaan ganja. Halusinasi yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan.
- **Gangguan Sistem Pencernaan**  
Sering kali pengguna obat-obatan terlarang ini menambah dosis sesuka hati. Akibat dari dosis yang berlebih dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan, seperti mual, muntah, diare atau konstipasi dan hilangnya nafsu makan.
- **Menurunnya Kualitas Tidur**  
Narkotika golongan antidepresan memang dapat membantu mengatasi keluhan gangguan tidur, seperti insomnia, jika digunakan sesuai dosis tubuh. Namun, jika digunakan tanpa pengawasan tentu saja dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur seseorang. Begitu juga apabila menggunakan obat golongan stimulan seperti kokain, maka tubuh akan timbul efek berkebalikan. Yaitu, pengguna akan merasakan adanya energi yang berlebih atau hiperaktif, detak jantung meningkat, lebih percaya diri dan merasakan kesegaran. Akibatnya pemakai golongan stimulan akan sulit untuk tidur atau beristirahat.
- **Menurunnya Kualitas Hidup**  
Tentu penyalahgunaan narkoba dapat merusak hidup seseorang. Tak sedikit peristiwa yang membuktikan narkoba dekat dengan kriminalitas dan tindakan penyimpangan lain, seperti seks bebas. Tak jarang, narkoba membuat seseorang melakukan apa saja, termasuk mencuri atau perbuatan terlarang lainnya. Bahkan, bukan tak mungkin sang pecandu akhirnya menjadi pengedar narkoba demi mendapatkan uang. Di samping itu, narkoba juga dapat mengubah perilaku seseorang menjadi lebih kasar dan menurunkan nilai moralitas yang dimilikinya.
- **Kerusakan Organ Tubuh Penting**

Organ tubuh penting, seperti otak, jantung, paru-paru hingga ginjal dapat mengalami kerusakan secara perlahan. Terlebih pada orang yang sering mengalami kejang, sesak napas, serta dehidrasi akibat dosis yang berlebihan.

- **Meningkatnya Risiko HIV-AIDS**

Risiko terinfeksi penyakit HIV/AIDS tentu saja meningkat, terlebih jika menggunakan narkoba melalui jarum suntik dan melakukan tindakan yang menyimpang seperti seks bebas.

- **Kematian**

Kematian merupakan akibat terakhir dari penyalahgunaan narkoba. Jika pengguna narkoba menggunakan dosis tinggi dan menyebabkan kondisi overdosis, tubuh dapat mengalami kejang. Apabila kondisi kejang ini terus berulang, berlangsung lama, dan tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan kematian.

### **Tips agar pelajar terhindar dari narkoba**

#### **1. Selektif dalam Pergaulan**

Bergaul dengan kawan-kawan yang memiliki perilaku positif.

#### **2. Hindari Keluyuran Malam**

Pergaulan bebas malam hari menyebabkan tingginya perilaku menyimpang bagi remaja.

#### **3. Jadilah Anak Berbakti Pada Orangtua**

Nasihat orangtua pada dasarnya untuk kebaikan anak.

#### **4. Fokus pada Hal-hal Positif**

Isilah masa remaja yang penuh antusiasme dengan menyalurkan hobi yang positif.

#### **5. Jangan Takut Kehilangan Teman**

Teman yang baik tidak akan mengajak menggunakan narkoba.

#### **6. Selesaikan masalah Anda**

Hindari karakter pribadi yang menjadikan narkoba sebagai pelarian atas setiap masalah.

#### **7. Bentengi Diri dengan Agama**

Agama dapat menjauhkanmu dari perbuatan terlarang dan merugikan diri sendiri.

#### **8. Ingat Masa Depan**

Dampak buruk narkoba dapat merusak cita-cita yang sudah dirancang untuk masa depan.

#### **9. Jangan Pernah Mencoba**

Sekali mencoba narkoba, kamu sulit untuk berhenti dan akan terus kecanduan.

#### **10. Nikmati Kebersamaan dalam Keluarga**

Pengawasan keluarga dapat membantu mencegah kamu terjerumus pada penyalahgunaan narkoba.

## 2. INSTRUMEN PENILAIAN

### • Rubrik penilaian Sikap

NO	NAMA	SIKAP												SKALA	NILAI	KET	
		Jujur				Disiplin				Percaya diri							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1					√		√							√	10	A	
2				√				√				√			9	B	
3				√				√				√			11	A	
4																	
5																	

### • Rubrik Penilaian Pengetahuan

NO	NAMA	Butir Soal		NILAI	KET
		1	2		
1		3	4	$7/8 \times 100 = 87.5$	
2		3	3	75	
3		4	4	100	
4					
5					

Diketahui oleh  
Kepala SMPN 2 Rantau Utara



Sugiarto, S.Pd.  
NIP 19610709 198202 1 003

Rantauprapat, Mei 2021  
Guru PJOK



Suhendri, S.Pd.  
NIP.19710131 199801 1 003