

MODUL AJAR KURIKULUM MERDEKA

FASE D (KELAS VIII) SMP/MTs

MATA PELAJARAN : PJOK

UNIT 8 : PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT

INFORMASI UMUM

I. IDENTITAS MODUL

Nama Penyusun	:
Satuan Pendidikan	: SMP/MTs
Kelas / Kelas	: VIII (Delapan) - D
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Prediksi Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)
Tahun Penyusunan	: 20..... / 20.....

II. KOMPETENSI AWAL

Deskripsi pada unit pembelajaran 1 Pencegahan terhadap “Bahaya Pergaulan Bebas” ini, sama dengan deskripsi pada permainan bola basket. Hanya pada penjelasan materi disesuaikan dengan sub pokok bahasan, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

III. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Beriman, bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, bergotong royong, bernalar kritis, kreatif, inovatif, mandiri, berkebhinekaan global

IV. SARANA DAN PRASARANA

- Ruang kelas
- Laptop
- Poster
- Video pembelajaran
- Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas diskusi.

V. TARGET PESERTA DIDIK

Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar.

VI. MODEL PEMBELAJARAN

Blended learning melalui model pembelajaran dengan menggunakan *Project Based Learning* (PBL) terintegrasi pembelajaran berdiferensiasi berbasis *Social Emotional Learning* (SEL).

KOMPONEN INTI

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menganalisis hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Menerapkan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
- Memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.
- Mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

II. PEMAHAMAN BERMAKNA

Peserta didik menyadari bahwa dengan mempelajari materi *PENGEMBANGAN POLA HIDUP SEHAT* dapat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

III. PERTANYAAN PEMANTIK

- Mengapa peserta didik perlu memahami dan menerapkan pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”?
- Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”.
- Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”, apa yang akan guru lakukan.

IV. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

- Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami manfaat aktivitas fisik untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
- Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dalam rangka untuk mewujudkan budaya hidup sehat.

- Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- Guru menjelaskan teknik penilaian untuk kompetensi bahaya pergaulan bebas, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: pengembangan nilai-nilai karakter tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain), kompetensi pengetahuan: menganalisis bahaya pergaulan bebas, antara lain: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempresentasikan di depan kelas materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

Kegiatan Inti (100 Menit)

- Peserta didik diminta membagi diri menjadi empat kelompok/sesuai dengan pokok bahasan, yaitu: bahaya pergaulan bebas yang meliputi: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- Peserta didik diminta mengkaji bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai.
- Guru membuka dan menjelaskan bahaya pergaulan bebas untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
- Peserta didik diminta mendiskusikan bahaya pergaulan bebas sesuai dengan penjelasan guru secara kelompok, dan menyampaikan arti penting kerja sama dalam memahami bahaya pergaulan bebas.
- Seluruh hasil diskusi dan kajian tentang bahaya pergaulan bebas, yang dilakukan oleh peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan dalam melakukan kajian.
- Peserta didik secara kelompok mempresentasikan hasil diskusi dan kajian bahaya pergaulan bebas, yang menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain); dan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain) sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru. Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran hasil diskusi dan kajian tentang bahaya pergaulan bebas, adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran 1

Aktivitas pembelajaran 1 : Hakikat bahaya pergaulan bebas.

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

(a) Hakikat pergaulan bebas

Walaupun tidak sesuai dengan norma dan ajaran di Indonesia, pergaulan bebas zaman sekarang sudah mulai seperti gaya hidup remaja pada umumnya. Seiring bertambahnya usia, berbagai pengalaman baru terus bertambah menjadi bagian hidup.

Setiap orang pasti mengalami masa pubertas dan melewati masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Saat remaja, orang-orang tentu mulai mempunyai rasa ketertarikan pada lawan jenis, dan memiliki keinginan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka.

Pada masa pubertas, para remaja mulai mengalami perkembangan seksual. Kematangan organ seksualnya mulai berfungsi, baik untuk reproduksi (menghasilkan keturunan) maupun reaksi (mendapatkan kesenangan). Jika pernah menonton film akibat pergaulan bebas, pasti sudah tahu gelapnya kehidupan para remaja zaman sekarang.

Pergaulan bebas di kalangan pelajar sangat marak terjadi di Indonesia, hal ini dikarenakan para pelajar belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang. Selain belum mempunyai kontrol pikiran dan emosi yang matang, mereka juga mudah terpengaruh. Maraknya pergaulan bebas zaman sekarang semakin meresahkan pemerintah dan organisasi masyarakat di Indonesia.

Pergaulan bebas adalah salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu, atau pergaulan bebas dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama serta norma kesusilaan.

Pengertian pergaulan adalah merupakan proses interaksi antara individu atau individu dengan kelompok. Sedangkan bebas adalah terlepas dari kewajiban, aturan, tuntutan, norma agama dan norma kesusilaan. Pergaulan berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seorang individu baik pergaulan positif atau negatif.

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), pergaulan berarti kehidupan berteman atau bermasyarakat. Sedangkan bebas adalah lepas dan tidak terhalang, sehingga dapat berbicara, bergerak, dan berbuat sesuatu dengan leluasa, tanpa terikat oleh aturan.

Dari kedua makna ini bisa ditarik kesimpulan bahwa pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar baik di lingkungan maupun dari media massa. Seks berarti jenis kelamin, yaitu sifat atau ciri yang membedakan laki-laki dan perempuan.

Arti pergaulan bebas adalah sebuah perilaku pertemanan yang tidak terikat oleh aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di masyarakat, dalam hal ini adalah adat ketimuran yang menjunjung tinggi norma kesusilaan. Jika dilihat dari segi agama, pergaulan bebas berarti suatu bentuk pergaulan yang tidak menjadikan ajaran agama sebagai dasar, atau tidak sesuai dengan ajaran agama.

(b) Ciri-ciri pergaulan bebas

Ciri-ciri pergaulan bebas antara lain:

- Rasa ingin tahu yang sangat besar.
- Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
- Terjerat dalam pesta hura-hura dengan menggunakan obat-obat terlarang seperti ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lainnya.
- Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat.
- Perilaku yang tidak baik.
- Pakaian terbuka.
- Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar, emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, selalu menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba banyak hal.
- Sering mengalami tekanan mental dan emosi.
- Ingin mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dengan jalan yang salah, keji dan haram.

(c) Faktor-faktor penyebab pergaulan bebas

Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

- Rendahnya Taraf Pendidikan Keluarga.
- Keadan Keluarga Yang Tidak Stabil (*Broken Home*).
- Orang Tua yang Kurang Memperhatikan.
- Lingkungan Setempat Kurang Baik.
- Kurang Berhati-Hati dalam Berteman.
- Keadaan Ekonomi Keluarga.
- Kurangnya Kesadaran Remaja.
- Adanya Teknologi Informasi (Internet).

(d) Penyebab pergaulan bebas

Terjadinya pergaulan bebas memberikan pengaruh besar baik bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan juga negara. Pengaruh-pengaruh tersebut dari dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas antara lain sebagai berikut: seks bebas, kehamilan yang tidak diinginkan, putus sekolah, ketergantungan obat, menurunnya tingkat kesehatan, meningkatkan kriminalitas, merenggangkan hubungan keluarga, menyebarkan penyakit, menurunnya prestasi, penyakit sosial, masalah kesehatan secara global, dan berdosa.

(e) Contoh-contoh Pergaulan Bebas Remaja di Indonesia

Contoh-contoh pergaulan bebas yang dilakukan oleh remaja di Indonesia antara lain:

- Seks bebas, melakukan perbuatan zina di luar nikah, serta bertukar-tukar pasangan.
- Tawuran sesama pelajar baik itu dengan adu pukul atau menggunakan senjata tajam.
- Merokok dan penyalahgunaan narkoba.
- Keluar rumah, hidup di jalanan dan putus sekolah.
- Dugem (dunia gemerlap), atau *clubbing*, yaitu berkunjung ke diskotik atau klub malam, di mana merupakan gerbang menuju bentuk pergaulan bebas lainnya. Dugem adalah hiburan malam yang umumnya tidak dibatasi dengan norma-norma sosial masyarakat penganut budaya timur.

Aktivitas Pembelajaran 2

Setelah peserta didik mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas, dilanjutkan dengan mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan.

Bentuk-bentuk dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan yang dipelajari, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajar 2 : Dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

(a) Resiko terhadap pergaulan bebas

Melakukan hubungan seks secara bebas merupakan akibat pertama dari pergaulan bebas yang merupakan lingkaran setan yang tidak ada putusya dengan berbagai akibat di berbagai bidang antara lain di bidang sosial, agama dan kesehatan antara lain sebagai berikut:

- Dalam seks bebas terkumpul bermacam-macam dosa dan keburukan yakni berkurangnya iman si pezina, hilangnya sikap menjaga diri dari dosa, buruk kepribadian dan hilangnya rasa cemburu.

- Seks bebas menghilangkan rasa malu, padahal dalam agama malu merupakan suatu hal yang amat ditekankan dan dianggap perhiasan yang sangat indah khususnya bagi wanita.
- Menjadikan wajah pelakunya muram dan gelap.
- Membuat hati menjadi gelap dan mematikan sinarnya.
- Menjadikan pelakunya selalu dalam kemiskinan atau merasa demikian sehingga tidak pernah merasa cukup dengan apa yang diterimanya.
- Akan menghilangkan kehormatan pelakunya dan jatuh martabatnya baik di hadapan Tuhan maupun sesama manusia.
- Tuhan akan mencampakkan sifat liar di hati pezina, sehingga pandangan matanya liar dan tidak terjaga.
- Pelaku seks bebas akan dipandang oleh manusia dengan pandangan muak dan tidak simpatik.
- Zina mengeluarkan bau busuk yang mampu dicium oleh orang-orang yang memiliki 'qalbu salim' (hati yang bersih) melalui mulut atau badannya.
- Apa yang didapatkan para pelaku seks bebas dalam kehidupan ini adalah sebaliknya dari apa yang diinginkannya. Ini adalah karena, orang yang mencari kenikmatan hidup dengan cara bermaksiat maka Tuhan akan memberikan yang sebaliknya dari apa yang dia inginkan, dan Tuhan tidak menjadikan maksiat sebagai jalan untuk mendapatkan kebaikan dan kebahagiaan.
- Perzinaan menyeret kepada terputusnya hubungan silaturahmi, durhaka kepada orang tua, berbuat zalim, serta menyianyikan keluarga dan keturunan. Bahkan dapat mengakibatkan perkelahian, serta melakukan dosa-dosa besar yang lain. Seks bebas biasanya berkaitan dengan dosa dan maksiat yang lain, sebelum atau bila berlakunya, dan selepas itu biasanya akan melahirkan kemaksiatan yang lain pula.
- Seks bebas menghilangkan harga diri pelakunya dan merusak masa depannya, disamping meninggalkan aib yang berkepanjangan bukan saja kepada pelakunya bahkan kepada seluruh keluarganya.

(b) Bahaya pergaulan bebas

Untuk remaja Barat hubungan pra-nikah bahkan gonta-ganti pasangan "*free sex*" adalah hal yang biasa. Namun di negara Timur terutama Indonesia yang masih menjunjung tinggi norma agama, hal seperti itu adalah aib dan mengganggu ketenteraman hidup selanjutnya. Untuk itu, sebelum terlanjur ada baiknya para remaja bisa mengenal bahaya akibat bahaya hubungan pra-nikah.

Bahaya seks pra-nikah dan "*free sex*" mencakup bahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik dan masa depan remaja itu sendiri. Ada lima bahaya utama terhadap bahaya seks pra-nikah dan seks bebas (*free sex*) antara lain sebagai berikut: menciptakan kenangan buruk, kehamilan dan akibatnya, pengguguran kandungan dan pembunuhan bayi, penyebaran penyakit, serta keterlanjuran dan timbul rasa kurang hormat.

(c) Pelanggaran terhadap pergaulan bebas

Pelanggaran-pelanggaran terhadap pergaulan bebas antara lain sebagai berikut: risiko Aborsi, bertentangan dengan nilai Pancasila, bertentangan dengan nilai agama, dan bertentangan dengan nilai yuridis/hukum.

Aktivitas Pembelajaran 3

Setelah peserta didik mempelajari dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan bagi lingkungan, dilanjutkan dengan mempelajari langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

Bentuk-bentuk langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang dipelajari, antara lain sebagai berikut:

Aktivitas pembelajar 3 : Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas

Peserta didik diminta mengamati dan mengkaji materi tentang langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, seperti bacaan berikut ini atau peserta didik dapat juga memperkaya dengan bacaan-bacaan dari sumber-sumber yang lain.

(a) Solusi pencegahan pergaulan bebas

Kita semua mengetahui peningkatan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME, penyaluran minat dan bakat secara positif merupakan hal-hal yang dapat membuat setiap orang mampu mencapai kesuksesan hidup nantinya. Selain daripada solusi di atas masih banyak solusi lainnya. Solusi-solusi tersebut berikut ini.

- Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam “kenyataan”.
- Menjaga keseimbangan pola hidup.
- Jujur pada diri sendiri.
- Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain.
- Perlunya remaja berpikir untuk masa depan.
- Selain usaha dari diri masing-masing sebenarnya pergaulan bebas dapat dikurangi apabila setiap orang tua dan anggota masyarakat ikut berperan aktif untuk memberikan motivasi positif.

(b) Cara menghindari pergaulan bebas

Menghindari *seks* bebas tidak semudah yang kita bayangkan. Meskipun terlihat tidak mudah, tapi sebagai pemilik kehormatan diri tentu akan berjuang keras untuk menghindarinya. Untuk menghindari *seks* bebas, perlu dilakukan pendidikan *seks* kepada anak-anak di keluarga.

Cara menghindari *seks* bebas adalah berikut ini:

- Pondasi keimanan yang kuat dan sehat.
- Memilih teman bergaul.
- Menjaga hubungan baik dengan kedua orang tua.
- Hindari menonton film berbau seks.
- Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual.
- Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat sex, segera saja menikah dengan pasangannya yang sudah cocok.

(c) Cara pergaulan yang baik

Pergaulan yang baik sebenarnya gampang-gampang susah, yang jelas tergantung dari tingkah laku kita sendiri. Peserta didik harus banyak berkomunikasi dengan orang-orang yang peserta didik percayai atau keluarga peserta didik sendiri.

Cara melakukan pergaulan yang baik antara lain sebagai berikut: adanya kesadaran beragama bagi remaja, memiliki rasa setia kawan, memilih teman, mengisi waktu dengan kegiatan yang positif, laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu, dan menstabilkan emosi.

Guru dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang bahaya pergaulan bebas yang meliputi: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan kemampuannya.

Memperkaya materi dapat diperoleh dengan sumber-sumber yang lain melalui: modul pembelajaran, media cetak, majalah, atau sumber yang lain.

- Guru mengamati seluruh peserta didik secara individu maupun kelompok.
- Seluruh materi yang telah dipelajari oleh peserta didik, yaitu: pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.

- Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas sesuai dengan koreksi oleh guru.
- Seluruh diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan diskusi tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- Guru mengamati seluruh rangkaian pembelajaran tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan refleksi, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada peserta didik untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pendahuluan pada pertemuan kedua ini, sama dengan pendahuluan pada pertemuan pertama. Akan tetapi, disarankan guru untuk dapat melakukan langkah-langkah pendahuluan berbeda dengan pertemuan pertama (d disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah dan peserta didik).

Kegiatan Inti (100 Menit)

- Peserta didik diminta mendiskusikan simpulan atau ringkasan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas yang telah peserta didik susun dalam bentuk makalah atau ringkasan materi.
- Mula-mula peserta didik membaca dan catat hasil diskusi/presentasi teman lain, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap ananda/ empat pertanyaan).
- Kemudian peserta didik dan teman sekelompoknya saling mengajukan pertanyaan dan saling menjawab yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut, yaitu: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkahlangkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.

- Setelah itu peserta didik diminta membuat simpulan akhir dan membacakannya di depan teman sekelompok peserta didik yang lain di akhir pembelajaran secara bergiliran, yang menekankan nilai-nilai: berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
- Setelah peserta didik berdiskusi dan mempresentasikan makalah atau ringkasan materi tentang: bahaya pergaulan bebas, dengan teman sekelompoknya, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara menanggulangnya dalam mempresentasikan makalah atau ringkasan materi pokok tentang: bahaya pergaulan bebas dengan teman sekelompoknya tersebut dalam Lembar Kegiatan (LK) atau buku tugas.
- Peserta didik diminta untuk melaporkan hasil kajian dan rumusan hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri dan lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas kepada guru terhadap capaian hasil belajar yang diperoleh dalam Lembar Kegiatan (LK) atau buku tugas.

Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Sama dengan pada pertemuan pertama.

V. ASESMEN

1. Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi mandiri dan gotong royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya membuat target penilaian yang realistis terhadap kemampuan dan minat, berdasarkan pengalaman belajar yang dilakukan.		
2	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.		
3	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.		
4	Saya merancang strategi yang sesuai untuk menunjang pencapaian tujuan belajar dan pengembangan diri.		
5	Saya mengkritisi efektivitas dirinya dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi pencapaian tujuan yang telah direncanakannya.		

7	Saya menyelaraskan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan kelompok.		
8	Saya mendemonstrasikan kegiatan kelompok dan dapat saling membantu memenuhi kebutuhan.		
9	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.		
10	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosial dan berkontribusi sesuai dengan kebutuhan masyarakat.		
11	Saya menggunakan pengetahuan tentang reaksi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat dalam menampilkan respon yang diharapkan.		
12	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat yang membutuhkan bantuan.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Keluarga merupakan benteng pertama dalam menghadapi merebaknya pergaulan bebas di kalangan remaja. Karenanya peranan keluarga yang bijak terhadap masalah pergaulan bebas sangatlah penting untuk perkembangan kehidupan remaja. Salah satu pencegahan pergaulan bebas bagi kaum remaja adalah ... A. berpandang-pandangan dengan lawan jenis B. mendekatkan diri dengan Maha pencipta C. mengisi masa remaja dengan hal yang positif D. menghindari berdua-duaan di tempat sepi Kunci: D. menghindari berdua-duaan di tempat sepi	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0
	Uraian tertutup	1. Hal yang terjadi dalam pergaulan bebas banyak	Mendapatkan skor;

		bertolak belakang dengan aturan-aturan dan norma-norma dalam etika pergaulan, hal ini didasari atau disebabkan dari banyak faktor-faktor penyebab pergaulan bebas. Coba tuliskan faktor-faktor penyebab pergaulan bebas. Kunci: - Rendahnya taraf pendidikan keluarga. - Keadaan keluarga yang tidak stabil (<i>broken home</i>). - Orang tua yang kurang memperhatikan. - Lingkungan setempat kurang baik. - Kurang berhati-hati dalam berteman - Keadaan ekonomi keluarga. - Kurangnya kesadaran remaja.	4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	--	---

3. Penilaian Keterampilan

- a. Tes kinerja presentasi bersama teman materi tentang bahaya pergaulan bebas.
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk)

1) Butir Tes

Diskusi materi tentang bahaya pergaulan bebas bersama teman peserta didik.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang bahaya pergaulan bebas (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan	
		Ya	Tidak
1	Kelengkapan materi		
2	Sistematika penyusunan materi		
3	Ketepatan dalam penyusunan materi		
4	Ketepatan dalam menyampaikan materi		

5	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi		
---	--	--	--

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

- (a) mempersiapkan bahan diskusi.
- (b) melengkapi materi materi diskusi.
- (c) sistematika penyusunan materi diskusi.

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi

- (a) membuka diskusi.
- (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

(3) Menyimpulkan hasil diskusi

- (a) menyimpulkan hasil diskusi.
- (b) menyusun laporan secara sistimatis.
- (c) kelengkapan laporan hasil diskusi.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Penskoran
1	Kelengkapan materi	3
2	Sistematika penyusunan materi	3
3	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
	Jumlah Skor Maksimal	15

VI. PENGAYAAN DAN REMEDIAL

Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

VII. REFLEKSI GURU DAN PESERTA DIDIK

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan yang ditemukan dalam proses pembelajaran.
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut.

LAMPIRAN 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Lembar Kegiatan Siswa

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Kelas/Semester : VIII /

1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman Kalian, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Diskusikan dan presentasikan pembelajaran materi pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara berdiskusi dan mempresentasikan pembelajaran materi pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas antara lain:

- 1) Berdiskusi dan mempresentasikan materi tentang: hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas.
- 2) Dan seterusnya disesuaikan dengan petunjuk pada kegiatan pembelajaran. Petunjuk dalam kegiatan pembelajaran untuk guru, yang lembar kegiatan untuk siswa.

LAMPIRAN 2

BAHAN BACAAN GURU DAN PESERTA DIDIK

Bahan Bacaan Guru

1. Hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas pencegahan bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Data-data atau fakta tentang dilapangan tentang bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Siswa

1. Hakikat bahaya pergaulan bebas, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dampak bahaya pergaulan bebas bagi lingkungan, dan langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya

pergaulan bebas pencegahan bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Data-data atau fakta tentang dilapangan tentang bahaya pergaulan bebas. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

LAMPIRAN 3

GLOSARIUM

- Aktivitas air : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air atau segala kegiatan yang berhubungan dengan air. Contohnya: Olahraga renang, polo air, loncat indah, berselancar, arung jeram, keselamatan dan penyelamatan di air, dan sebagainya.
- Alur Pembelajaran : Rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.
- Aktivitas gerak berirama : Bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
- Berjalan biasa : Berjalan menggunakan tumit dahulu dengan kecepatan biasa
- Berjalan cepat : Berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki dengan cepat
- Berjinjit : Berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) : Suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.
- Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK : Menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.
- Fitur : Karakteristik khusus yang tersemat pada suatu alat elektronik, seperti: televisi, ponsel, komputer, dan sebagainya. Keberadaan fitur sejatinya tidak hanya membuat alat elektronik menjadi lebih menarik dan memiliki nilai tambah, tetapi juga memberikan kemudahan bagi setiap penggunanya. Tidak mau kalah dengan komputer dan ponsel, penerbit buku elektronik (*ebook*) kini mulai memasukkan beragam fitur menawan guna menarik lebih baanky lagi pembaca *e book*.
- Gerak dasar : Suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang kompleks, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).
- Gerak fundamental : Gerak dasar, meliputi: melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
- Gerak lokomotor : Gerakan berpindah tempat dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: berjalan, berlari, dan melompat.
- Gerak non lokomotor : Gerakan yang tidak berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti: mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.
- Gerak manipulatif : Gerakan dimana ada sesuatu yang digerakkan, seperti: melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.
- Intensitas latihan : Kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”.
- Kecepatan : Merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Keterampilan gerak : Gerakan-gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil

yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan gerak yang baik agar dapat mencapai prestasi.

- Keterampilan pengetahuan : Cara untuk mengembangkan ilmu pengetahuan agar bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Selain itu keterampilan ilmu pengetahuan tersebut berfungsi untuk menyempurnakan atau memperbaiki serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang sudah diteliti maupun ditemukan sebelumnya.
- Kombinasi : Melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.
- Kompetensi global : Kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan.
- Langkah : Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
- Lompat jauh : Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan.
- Lompat tali : Melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Melempar Gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
- Melompat : Bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.
- Menangkap bola : Suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Mengayun : Menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.
- Merdeka Belajar : Bukan semata-mata kebebasan tetapi juga kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. Keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. Inilah visi Pendidikan Indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat Merdeka Belajar.
- Nilai Gerak : Keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga, nilai estetis ini bisa dilihat dari seseorang gerak yaitu: kelincihannya, keluwesannya, dan kelentikannya.
- Pembelajaran : Proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pendidikan jasmani : Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.
- Pendinginan : Menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.
- Pengembangan Karakter : Unsur pokok dalam diri manusia yang dengannya membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.
- Permainan engklek : Permainan tradisional lompat-lompatan pada bidang-bidang datar yang digambar di atas tanah dengan membuat gambar kotak-kotak, kemudian melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak berikutnya.
- Permainan Invasi/Serangan (*Invasion Games*) : Permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain: sepak bola, rugby, bola basket, bola tangan, hoki, dll.
- Permainan Lapangan (*Striking/Fielding Games*) : Permainan tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga, sehingga si pemukul dapat berlari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati keliling ke beberapa daerah aman dan kembali

ke tempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam.

- Permainan Net (*Net/Wall Games*) : Permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan.
- Permainan Target (*Target Games*) : Permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam target *games* antara lain adalah Golf, Woodball, Bowling, Snooker, dan lain-lain.
- Permainan sederhana : Permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat.
- Pola gerak dominan dinamis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan bergerak atau seimbang, misalnya berguling atau berputar.
- Pola gerak dominan statis : Seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah dalam keadaan diam atau seimbang, misalnya berdiri dengan tangan (*handstand*).
- Profil Pelajar Pancasila : Tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “Karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”
- Senam irama : Rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau sematamata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
- Sikap lilin : Merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).
- Variasi : Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.
- Volume Latihan : Lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit.
- Zig - zag : Garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

LAMPIRAN 4

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.
- Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.
- Freeman, Diana Larsen. 2001. *Techniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University : Library and Information Service.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- Lutan, Rusli. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Mahendra, Agus, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Marilyn, M. Buck, et.all. 2007. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. United States : Mc. Graw Hill Publisher.
- Muhajir. 2007. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2007. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII*. Bogor : Yudhistira.
- Muhajir. 2019. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Voli*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Atletik Lompat Jauh*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Beladiri Pencak Silat*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Rounders*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Tradisional*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Renang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Pola dan Perilaku Hidup Bersih, Sehat, dan Gizi Seimbang*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VIII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.
- *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung : Sahara Multi Trading.
- Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekarno, Wuryati. 1985. *Teori dan Praktik Senam Dasar*. Yogyakarta : PT. Intan.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.