

**RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN MENDALAM
KELAS 6**

**PJOK
(Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)**



SEMESTER 2

- 1. Aktivitas Gerak Dominan Senam**
- 2. Aktivitas Gerak Berirama**
- 3. Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air**
- 4. Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan**
- 5. Mencegah Bahaya Narkotika, Zat-Zat Aditif, dan Obat Berbahaya Lainnya**

**SD NEGERI
TAHUN AJARAN 2025/2026**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Gerak Dominan Senam

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : VI/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik memiliki pengalaman terbatas terhadap aktivitas senam. Mereka umumnya menguasai gerakan dasar seperti berguling dan melompat, namun belum terbiasa dengan penggabungan gerak dominan secara ritmis, seperti mengayun, bertumpu, atau menggantung.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi meliputi pengenalan dan pelatihan gerak dominan dalam senam seperti berguling, melompat, bertumpu, keseimbangan, menggantung, dan ayunan. Kegiatan dilakukan dengan alat bantu sederhana dan difokuskan pada pembentukan kekuatan, kelenturan, serta koordinasi tubuh.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri ✓
- Bernalar Kritis ✓
- Kreatif ✓
- Kolaboratif ✓
- Disiplin ✓

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu melaksanakan rangkaian aktivitas gerak dominan senam dasar secara mandiri dan berkelompok dengan mengutamakan keselamatan, kedisiplinan, serta tanggung jawab.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Gerak Dominan Senam: Keseimbangan, Ayunan, Bertumpu, dan Berguling

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan jenis-jenis gerakan dominan dalam senam.
2. Mempraktikkan aktivitas keseimbangan, berguling, menggantung, dan bertumpu secara benar dan aman.
3. Bekerja sama dan bertanggung jawab selama latihan.

G. Praktik Pedagogis

- Demonstrasi dan koreksi langsung
- Latihan individual dan kelompok
- Refleksi dan penilaian diri

H. Mitra Pembelajaran

- Guru PJOK
- Teman sebaya sebagai pengamat gerak
- Tim kecil senam

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** Lapangan indoor, matras, balok tumpuan
- **Virtual:** Tayangan video teknik dasar senam
- **Budaya Belajar:** Aktif, disiplin, memperhatikan keselamatan

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** LMS atau Google Drive
- **Pelaksanaan:** Video instruksi teknik
- **Asesmen:** Rekaman praktik, refleksi digital

K. Langkah-Langkah Pembelajaran

Awal (20 Menit)

1. Guru membuka pelajaran dengan doa dan salam. Ia menyampaikan bahwa hari ini peserta didik akan belajar gerak dominan dalam senam.
2. Guru memutar video singkat yang menampilkan berbagai gerakan senam seperti berguling ke depan, melompat di atas balok, dan menggantung di palang.
3. Peserta didik diminta mengamati gerakan dalam video.
4. Guru kemudian bertanya, “Gerakan apa saja yang kalian lihat?”, lalu menuliskan di papan tulis: berguling, bertumpu, melompat, menggantung, dan keseimbangan.
5. Guru menjelaskan bahwa ini semua disebut **gerak dominan dalam senam**, yaitu gerakan dasar yang sering digunakan dalam rangkaian senam lantai maupun alat. Ia juga menekankan pentingnya keselamatan dan disiplin selama latihan.

Inti (100 Menit)

Fase 1: Eksplorasi Gerak Dasar (25 Menit)

1. Guru memperagakan satu per satu gerak dominan:
 - **Berguling ke depan** (forward roll)
 - **Bertumpu pada tangan dan kaki** (seperti push-up)
 - **Keseimbangan satu kaki** (berdiri dengan satu kaki selama 5 detik)
 - **Menggantung pada palang rendah**
 - **Ayunan tangan di palang atau tali**
2. Setelah itu, peserta didik secara individual menirukan gerakan.
3. Guru memberi umpan balik langsung, mengarahkan tangan, posisi kaki, dan sikap tubuh yang benar.
4. Peserta dibagi menjadi kelompok dan bergantian mencoba di stasiun:
 - Matras untuk berguling
 - Palang rendah untuk menggantung
 - Tali gantung untuk ayunan tangan
 - Garis lantai untuk latihan keseimbangan
1. Guru memberi aba-aba dan memastikan semua bergerak dengan aman.

Fase 2: Rangkaian Latihan dan Kombinasi (40 Menit)

1. Setiap kelompok menyusun satu kombinasi dari minimal 3 gerakan dominan. Misalnya:
 - Berguling → bertumpu → keseimbangan
 - Ayunan tangan → lompat → bertumpu
2. Mereka diberi waktu 10 menit untuk berlatih kombinasi tersebut. Setelah siap, masing-masing kelompok menampilkan di depan kelompok lain.

3. Guru dan siswa lain memberikan apresiasi dan masukan positif. Fokus utama bukan pada kesempurnaan teknik, tetapi keberanian, kerja sama, dan kesungguhan.
4. Setelah semua tampil, guru menantang peserta secara individu untuk menyelesaikan “rangkaian senam mini”:
 - Melompat di garis
 - Bertumpu 5 detik
 - Berguling
 - Berdiri seimbang 5 detik
5. Guru memberi nilai proses dan semangat.

Fase 3: Penanaman Sikap Disiplin dan Tanggung Jawab (35 Menit)

1. Peserta didik diajak berdiskusi ringan:
 - Apa tantangan paling sulit?
 - Siapa yang membantumu saat gagal?
 - Mengapa kita harus fokus saat senam?
2. Beberapa siswa menjawab, “Saya susah seimbang”, “Teman bantu pas saya jatuh”, “Karena bisa jatuh kalau tidak serius”.
3. Guru mengarahkan diskusi pada sikap bertanggung jawab, saling membantu, dan tidak meremehkan kemampuan sendiri. Ia menekankan bahwa dalam senam, fokus dan disiplin sangat penting.
4. Sebelum latihan berakhir, peserta diminta kembali ke kelompok masing-masing dan melakukan **latihan penutup**: kombinasi gerakan tanpa alat, diikuti dengan peregangan ringan.

Akhir (20 Menit)

1. Kegiatan diakhiri dengan refleksi individu melalui tulisan singkat:
 - Gerakan apa yang paling saya kuasai?
 - Apa yang ingin saya latih lebih banyak?
 - Apa makna kerja sama dalam senam?
2. Guru membacakan beberapa refleksi yang menarik dan memberikan penghargaan simbolik untuk “peserta paling fokus”, “paling membantu teman”, dan “paling percaya diri”.
3. Sebagai penutup, guru menyampaikan bahwa minggu depan akan mempelajari aktivitas kebugaran jasmani lanjutan. Semua peserta didik pulang dengan perasaan bangga.

L. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal

- Observasi kesiapan dan minat peserta terhadap aktivitas senam

Asesmen Proses

- Lembar pengamatan teknik gerakan dominan
- Catatan kolaborasi dan sikap peserta

Asesmen Akhir

- Refleksi individu
- Tes tertulis (soal berikut)

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI
Topik : Aktivitas Gerak Dominan Senam
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Gerakan berguling ke depan disebut juga ...
 - o A. Back roll
 - o B. Forward roll ☒
 - o C. Flip
 - o D. Slide
2. Gerakan berdiri dengan satu kaki melatih ...
 - o A. Kekuatan
 - o B. Kelincahan
 - o C. Keseimbangan ☒
 - o D. Kecepatan
3. Saat menggantung, kita harus ...
 - o A. Menarik tali
 - o B. Mencubit teman
 - o C. Menggenggam palang dengan kuat ☒
 - o D. Berteriak
4. Gerakan ayunan berguna untuk melatih ...
 - o A. Keseimbangan
 - o B. Kekuatan tangan ☒
 - o C. Kecepatan lari
 - o D. Lemparan
5. Bertumpu dengan tangan dan kaki contohnya adalah ...
 - o A. Berdiri tegak
 - o B. Duduk santai
 - o C. Push-up ☒
 - o D. Tidur miring
6. Gerak dominan dalam senam meliputi ...
 - o A. Melompat, menyanyi, bermain
 - o B. Bertumpu, menggantung, melompat ☒
 - o C. Menyanyi dan menggambar
 - o D. Menendang dan meninju
7. Agar tidak cedera saat senam, kita harus ...
 - o A. Mengabaikan instruksi
 - o B. Langsung melakukan tanpa pemanasan
 - o C. Fokus dan berhati-hati ☒
 - o D. Bermain sendiri
8. Alat bantu untuk berguling biasanya menggunakan ...
 - o A. Meja
 - o B. Papan tulis
 - o C. Matras ☒
 - o D. Karpet kelas

9. Gerakan dominan senam melatih ...
- o A. Emosi
 - o B. Kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan 
 - o C. Keberanian bernyanyi
 - o D. Kemampuan bermain musik
10. Jika gagal melakukan gerakan, kita harus ...
- o A. Menyerah
 - o B. Marah pada teman
 - o C. Mencoba lagi dengan hati-hati 
 - o D. Berdiam diri
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Gerakan dasar senam yang dilakukan dengan menggulung tubuh ke depan adalah ...
Jawaban: Berguling / Forward roll
2. Untuk melatih kekuatan tangan kita bisa melakukan ...
Jawaban: Bertumpu / Push-up
3. Saat menggantung di palang, kita melatih kekuatan ...
Jawaban: Lengan / Tangan
4. Gerakan berdiri satu kaki untuk melatih ...
Jawaban: Keseimbangan
5. Alat bantu yang aman digunakan untuk berguling adalah ...
Jawaban: Matras

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Gerak Berirama

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : VI/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik memiliki tingkat penguasaan yang beragam terhadap aktivitas bergerak mengikuti irama musik. Beberapa peserta didik antusias dan percaya diri saat bergerak, sementara yang lain masih canggung. Pelajaran ini bertujuan meningkatkan koordinasi, keluwesan, serta rasa percaya diri.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup gerakan dasar dalam aktivitas senam irama (gerak berirama), seperti langkah kaki, ayunan tangan, gerak gabungan, dan gerak kreatif mengikuti irama musik, baik tanpa maupun dengan alat bantu sederhana.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri 
- Kreatif 
- Bernalar Kritis 
- Kolaboratif 
- Disiplin 

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menirukan dan menggabungkan gerakan dasar senam irama secara berurutan dan ritmis sesuai ketukan atau irama musik, serta menunjukkan sikap percaya diri, semangat, dan kerja sama.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Gerak Berirama: Langkah, Ayunan, dan Kombinasi Gerak dengan Musik

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Mengidentifikasi dan mendemonstrasikan macam-macam gerak berirama.
2. Melakukan gerak kombinasi (langkah dan ayunan) mengikuti irama musik secara benar.
3. Menunjukkan sikap percaya diri, antusias, dan kerja sama saat melakukan gerak berirama.

G. Praktik Pedagogis

- Demonstrasi langsung
- Latihan kelompok dan koreografi
- Penampilan dan refleksi

H. Mitra Pembelajaran

- Guru PJOK

- Rekan sekelompok
- Pemusik (rekaman audio)

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** Aula, lapangan tertutup
- **Virtual:** Video gerak senam irama
- **Budaya Belajar:** Ceria, semangat, ritmis, kreatif

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** Google Docs atau LMS
- **Pelaksanaan:** Video gerak senam dan iringan musik
- **Asesmen:** Rekaman gerak dan refleksi daring

K. Langkah-Langkah Pembelajaran

Awal (20 Menit)

1. Pembelajaran dibuka dengan sapaan hangat dan doa bersama.
2. Guru menyampaikan bahwa hari ini peserta didik akan belajar **gerak berirama**, yaitu gerakan yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau ketukan tertentu.
3. Untuk menciptakan suasana menyenangkan, guru memutar cuplikan senam irama anak-anak di layar. Peserta tampak senang dan tertawa melihat gerakan yang atraktif.
4. Guru mengajukan pertanyaan:
 - “Apa yang kamu lihat dari video tadi?”
 - “Apa kamu pernah melakukan gerakan seperti itu di rumah atau saat lomba senam?”
5. Peserta menyebutkan gerak mengayun, langkah ke depan dan ke samping, serta ada irama lagu.
6. Guru menjelaskan bahwa aktivitas gerak berirama membantu melatih kelenturan, koordinasi tubuh, serta rasa percaya diri dan ekspresi.
7. Tujuan pembelajaran hari ini disampaikan: mempraktikkan kombinasi langkah dan ayunan secara berirama serta menampilkan secara kelompok.

Inti (100 Menit)

Fase 1: Eksplorasi Gerak Dasar Berirama (25 Menit)

1. Guru menjelaskan dan memperagakan gerak dasar:
 - **Langkah ke depan dan ke samping** (marching)
 - **Langkah silang** (cross step)
 - **Ayunan tangan ke depan dan samping**
 - **Putaran tubuh**
 - **Kombinasi langkah dan ayunan**
2. Semua gerakan dilakukan mengikuti ketukan tepukan atau irama 4/4. Peserta menirukan bersama-sama.
3. Guru memberi aba-aba dan koreksi postur tangan, langkah, dan keseimbangan.
4. Selanjutnya, peserta didik berlatih per pasang: satu berperan sebagai pemimpin gerak, satu menirukan.

Fase 2: Latihan Kombinasi dengan Musik (40 Menit)

1. Guru memutar musik ringan anak-anak dengan beat moderat. Peserta diajak mencoba kombinasi:
 - Langkah ke depan 4 ketukan
 - Ayunan tangan ke samping 4 ketukan

- Putar badan 1 kali
 - Kembali ke posisi awal
2. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil (4–6 orang) dan diminta menyusun **rangkaian gerakan berirama** sendiri selama ± 1 menit.
Mereka boleh menggunakan:
 - Gerak langkah ke depan, belakang, samping
 - Ayunan lengan
 - Putaran tubuh
 - Gerakan penutup (angkat tangan/tangan silang)
 3. Kelompok diberi waktu 15 menit untuk berlatih dan mencocokkan gerak dengan irama musik. Guru membantu menyesuaikan tempo dan memberi semangat.

Fase 3: Penampilan dan Evaluasi Teman (35 Menit)

1. Setiap kelompok tampil secara bergiliran di depan kelompok lain. Penilaian dilakukan oleh guru dan teman-teman dengan kriteria:
 - Ketepatan gerak terhadap irama
 - Kekompakan kelompok
 - Sikap percaya diri dan ekspresi wajah
2. Setelah semua tampil, dilakukan refleksi:
 - Apa tantangan saat mencocokkan gerak dengan musik?
 - Apakah lebih mudah melangkah atau mengayun?
 - Apa rasanya tampil di depan teman?
3. Peserta menyebutkan bahwa mencocokkan irama butuh latihan, dan tampil bersama teman membuat lebih berani.
4. Guru menekankan bahwa gerak berirama tidak hanya tentang teknik, tapi juga tentang keberanian dan ekspresi diri.

Akhir (20 Menit)

1. Kegiatan ditutup dengan peregangan dan gerakan ringan untuk mengendurkan otot. Guru memberi penguatan bahwa setiap peserta telah menunjukkan kemajuan.
2. Peserta menuliskan refleksi di buku tugas atau Google Form:
 - Gerakan favorit saya adalah ...
 - Tantangan saya hari ini ...
 - Apa yang ingin saya latih lagi?
1. Guru mengumumkan “Kelompok Paling Kompak” dan “Individu Paling Ekspresif” sebagai bentuk penghargaan.
2. Pelajaran ditutup dengan lagu bersama yang disertai gerakan sederhana sebagai bentuk penguatan keterampilan.

L. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal

- Tanya jawab pengalaman awal terkait senam irama

Asesmen Proses

- Observasi postur, ketepatan irama, dan kerja sama kelompok

Asesmen Akhir

- Penampilan kelompok
- Refleksi tertulis
- Uji tulis (soal berikut)

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI
Topik : Aktivitas Gerak Berirama
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Gerak berirama dilakukan dengan mengikuti ...
 - o A. Langkah kaki saja
 - o B. Irama musik atau ketukan ☒
 - o C. Arahan guru
 - o D. Warna lampu
2. Contoh gerakan dalam senam irama adalah ...
 - o A. Menendang bola
 - o B. Mendorong papan
 - o C. Mengayun tangan ke samping ☒
 - o D. Melompat tinggi
3. Tujuan dari aktivitas gerak berirama adalah untuk melatih ...
 - o A. Kekuatan pukulan
 - o B. Ekspresi, koordinasi, dan kelenturan ☒
 - o C. Lari cepat
 - o D. Teknik beladiri
4. Irama 4/4 artinya satu bar terdiri dari ...
 - o A. 2 ketukan
 - o B. 3 ketukan
 - o C. 4 ketukan ☒
 - o D. 6 ketukan
5. Ketika bergerak berirama, kita harus memperhatikan ...
 - o A. Teman saja
 - o B. Guru saja
 - o C. Irama dan gerak tubuh ☒
 - o D. Warna baju
6. Gerakan senam irama sebaiknya dilakukan dengan sikap ...
 - o A. Kaku
 - o B. Malu
 - o C. Percaya diri dan santai ☒
 - o D. Marah
7. Ayunan tangan yang baik dilakukan dengan posisi tangan ...
 - o A. Ditekuk ke belakang
 - o B. Tegang dan diam
 - o C. Lurus dan rileks ☒
 - o D. Di saku celana
8. Gerakan putar badan melatih ...
 - o A. Ekspresi wajah

- o B. Kelenturan tubuh ☒
 - o C. Kecepatan tangan
 - o D. Kekuatan suara
 - 9. Gerakan berirama dapat dilakukan secara ...
 - o A. Diam saja
 - o B. Duduk terus
 - o C. Perseorangan dan kelompok ☒
 - o D. Di tempat tidur
 - 10. Jika salah gerakan saat tampil, kita sebaiknya ...
 - o A. Berhenti dan duduk
 - o B. Memarahi teman
 - o C. Tetap lanjut dan percaya diri ☒
 - o D. Menangis
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Gerakan senam yang dilakukan mengikuti ketukan disebut ...
Jawaban: Gerak berirama
2. Gerakan tangan ke samping disebut gerakan ...
Jawaban: Ayunan tangan
3. Irama musik digunakan untuk menentukan ... gerakan.
Jawaban: Tempo
4. Saat tampil dalam kelompok, kita harus menunjukkan sikap ...
Jawaban: Kerja sama
5. Langkah ke depan dan ke samping adalah contoh ...
Jawaban: Gerak dasar senam

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam
Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Melalui
Aktivitas Permainan Lapangan

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : VI/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Sebagian besar peserta didik sudah pernah berenang secara informal. Namun, pengetahuan tentang aktivitas permainan dan olahraga air seperti latihan bernapas, meluncur, dan koordinasi gerakan renang masih perlu diperdalam. Aktivitas ini dilakukan di kolam dangkal dengan pengawasan ketat.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi meliputi aktivitas permainan di air yang memperkuat keterampilan dasar berenang, termasuk latihan pernapasan, gerak kaki dan tangan, meluncur, serta permainan air yang mendukung adaptasi terhadap air.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Bernalar Kritis ✓
- Mandiri ✓
- Kolaboratif ✓
- Kreatif ✓
- Bertakwa kepada Tuhan YME ✓

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menyesuaikan diri di air melalui permainan dan olahraga sederhana dengan aman dan menyenangkan serta menunjukkan sikap percaya diri, kerjasama, dan bertanggung jawab.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Permainan dan Olahraga di Air: Adaptasi, Latihan Dasar Renang, dan Permainan Air

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Memahami prinsip keselamatan dalam kegiatan air.
2. Menampilkan gerakan dasar seperti meluncur, mengapung, dan latihan pernapasan di air.
3. Menunjukkan keberanian, kerja sama, dan tanggung jawab saat beraktivitas di kolam.

G. Praktik Pedagogis

- Demonstrasi gerakan di tepi dan dalam air
- Latihan berpasangan dan kelompok
- Refleksi sikap keberanian dan keselamatan

H. Mitra Pembelajaran

- Guru PJOK
- Petugas kolam renang
- Teman latihan dalam kelompok kecil

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** Kolam renang dangkal, peralatan pelampung
- **Virtual:** Video teknik dasar permainan air
- **Budaya Belajar:** Menyenangkan, aman, disiplin, kooperatif

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** LMS atau Google Sheets
- **Pelaksanaan:** Tayangan video teknik pernapasan & meluncur
- **Asesmen:** Observasi visual dan refleksi digital

K. Langkah-Langkah Pembelajaran

Awal (20 Menit)

1. Guru membuka kegiatan di tepi kolam renang dengan menyapa peserta dan mengajak mereka berdoa.
2. Guru menjelaskan pentingnya sikap disiplin, fokus, dan mengikuti instruksi selama kegiatan di air untuk menjamin keselamatan.
3. Guru memutar video pendek tentang anak-anak melakukan permainan dan olahraga di air, seperti meniup bola di permukaan air, meluncur dari dinding kolam, serta mengapung. Setelah itu, guru mengajak diskusi:
 - “Apa yang kamu lihat di video tadi?”
 - “Pernahkah kalian melakukan hal serupa?”
4. Beberapa peserta dengan semangat menyebutkan mereka suka bermain air, tapi ada juga yang mengaku takut tenggelam.
5. Guru menegaskan bahwa kegiatan hari ini aman karena dilakukan di kolam dangkal dan selalu diawasi.
6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran: mengajak peserta didik mengenal permainan di air, melatih pernapasan dan gerakan meluncur dengan menyenangkan dan aman.

Inti (100 Menit)

Fase 1: Adaptasi dan Keberanian di Air (25 Menit)

1. Guru memandu peserta melakukan aktivitas pemanasan di tepi kolam, seperti gerakan tangan, kaki, dan pernapasan.
2. Selanjutnya, peserta masuk ke kolam secara perlahan dan berdiri di air setinggi pinggang.
3. Guru meminta mereka membasuh wajah, menenggelamkan mulut, dan meniup air untuk menghilangkan rasa takut.
4. Latihan dilanjutkan dengan:
 - Memasukkan kepala ke air dan meniup gelembung
 - Menahan napas 3–5 detik di bawah air
 - Menjaga keseimbangan tubuh di air sambil berpegangan di pinggir kolam
1. Guru memberi semangat dan membantu peserta yang masih ragu-ragu. Teman kelompok juga diminta memberi dukungan secara verbal.

Fase 2: Meluncur dan Gerak Dasar (40 Menit)

1. Guru memperagakan teknik **meluncur dari dinding kolam**:

- Kedua tangan lurus ke depan
 - Kaki menolak kuat dari dinding
 - Tubuh lurus mengapung dan meluncur sejauh mungkin
2. Peserta mencoba secara bergiliran. Guru memberi umpan balik pada posisi tubuh dan arah dorongan. Setelah itu, dilanjutkan dengan:
 - Gerak kaki gaya bebas sambil memegang papan
 - Kombinasi meluncur + gerak kaki
 - Permainan “Siapa yang meluncur paling jauh?”
 3. Guru juga memperkenalkan permainan air seperti:
 - Balapan meniup bola ke garis finish
 - Tangkap bola sambil mengapung
 - Estafet pelampung kelompok
 4. Permainan ini meningkatkan koordinasi, kekuatan napas, dan rasa percaya diri.

Fase 3: Refleksi dan Kerja Sama Kelompok (35 Menit)

1. Peserta didik dikelompokkan menjadi tim kecil dan diberi tantangan:
 - Menyusun urutan gerakan: masuk air → meniup gelembung → meluncur → tangkap bola
 - Melakukan secara estafet sambil disoraki teman-teman
2. Setelah kegiatan, peserta duduk di tepi kolam dan berdiskusi:
 - Apa tantangan terbesar hari ini?
 - Bagaimana kamu mengatasi rasa takut?
 - Apa yang menyenangkan dari kegiatan air?
3. Guru menekankan bahwa aktivitas di air bukan sekadar bermain, tetapi juga melatih keberanian, kerja sama, dan keterampilan hidup.
4. Guru memberi pujian kepada peserta yang berani mencoba dan membantu temannya.

Akhir (20 Menit)

1. Peserta keluar dari kolam dan melakukan pendinginan ringan. Guru memberi kuis cepat:
 - Sebutkan 3 manfaat bermain di air
 - Apa yang harus dilakukan jika merasa takut di kolam?
2. Peserta juga diminta menuliskan refleksi sederhana:
 - Saya paling senang saat ...
 - Saya masih perlu belajar tentang ...
 - Saya akan lebih berani jika ...
3. Guru mengakhiri pembelajaran dengan motivasi: “Keberanian bukan berarti tidak takut, tetapi berani mencoba meski takut.”

L. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal

- Observasi sikap awal peserta terhadap air

Asesmen Proses

- Observasi teknik meluncur, meniup air, dan sikap kerja sama

Asesmen Akhir

- Refleksi tertulis
- Evaluasi praktik gerakan dasar
- Tes tulis (soal berikut)

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....

Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI
Topik : Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Beri tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar!

1. Sebelum masuk kolam, kita harus melakukan ...
 - o A. Lari cepat
 - o B. Pemanasan ☒
 - o C. Tidur siang
 - o D. Menendang bola
2. Gerakan meniup gelembung di air melatih ...
 - o A. Kaki
 - o B. Telinga
 - o C. Pernapasan ☒
 - o D. Tangan
3. Posisi tangan saat meluncur adalah ...
 - o A. Lurus ke depan ☒
 - o B. Di pinggang
 - o C. Ditekuk
 - o D. Berayun
4. Gerakan meluncur dilakukan dari ...
 - o A. Tepi jalan
 - o B. Pinggir kolam ☒
 - o C. Atap sekolah
 - o D. Lantai kelas
5. Kegiatan estafet bola air dilakukan untuk melatih ...
 - o A. Kekuatan lengan
 - o B. Koordinasi dan kerja sama ☒
 - o C. Kecepatan lari
 - o D. Menghafal
6. Jika takut masuk kolam, kita sebaiknya ...
 - o A. Dipaksa teman
 - o B. Menunggu bantuan guru ☒
 - o C. Melompat sendiri
 - o D. Pulang
7. Permainan air yang melibatkan bola disebut ...
 - o A. Balapan sepeda
 - o B. Meniup bola ☒
 - o C. Menendang bola
 - o D. Bola voli
8. Saat mengapung, posisi tubuh harus ...
 - o A. Tegak

- o B. Miring
 - o C. Lurus dan rileks ☒
 - o D. Menunduk
 - 9. Melatih pernapasan di air dilakukan dengan ...
 - o A. Berteriak
 - o B. Meniup gelembung ☒
 - o C. Menyanyi
 - o D. Menahan telinga
 - 10. Tujuan utama bermain di kolam adalah ...
 - o A. Bermain semaunya
 - o B. Menyenangkan hati
 - o C. Menambah keberanian dan keterampilan ☒
 - o D. Membuat basah baju
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Sebelum bermain di air, kita harus melakukan ...
Jawaban: Pemanasan
2. Gerakan meluncur dimulai dari ... kolam.
Jawaban: Pinggir
3. Meniup air membentuk ... di permukaan.
Jawaban: Gelembung
4. Permainan di air melatih kerja sama dan ...
Jawaban: Keberanian
5. Posisi tubuh saat meluncur harus ...
Jawaban: Lurus / Rileks

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : VI/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik memiliki tingkat kebugaran yang beragam. Sebagian rutin melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda atau bermain bola, namun sebagian lainnya kurang aktif secara fisik. Pembelajaran difokuskan pada latihan yang sederhana, menyenangkan, dan dapat dilakukan berkelompok.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi terdiri dari aktivitas kebugaran jasmani yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, termasuk latihan kekuatan otot, kelenturan, daya tahan jantung dan paru, serta kelincahan. Aktivitas dirancang dalam bentuk permainan dan latihan menyenangkan.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri ✓
- Bernalar Kritis ✓
- Kolaboratif ✓
- Kreatif ✓
- Disiplin ✓

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu melakukan aktivitas kebugaran jasmani dasar secara konsisten, aman, dan bertanggung jawab, serta memahami manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh.

E. Topik Pembelajaran

Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan: Latihan Daya Tahan, Kekuatan, Kelenturan, dan Kelincahan

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan jenis-jenis aktivitas kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi kesehatan.
2. Melakukan latihan kebugaran jasmani secara benar dan bertahap.
3. Menunjukkan sikap aktif, antusias, dan tanggung jawab selama kegiatan.

G. Praktik Pedagogis

- Latihan berjenjang dan variatif
- Diskusi kelompok reflektif
- Game kebugaran dan penilaian praktik

H. Mitra Pembelajaran

- Guru PJOK
- Teman kelompok latihan

- Timer atau stopwatch sebagai alat ukur kebugaran sederhana

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** Lapangan, ruang terbuka, halaman sekolah
- **Virtual:** Video instruksi kebugaran
- **Budaya Belajar:** Aktif, semangat, kooperatif

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** Google Form, spreadsheet latihan
- **Pelaksanaan:** Pemutaran video latihan
- **Asesmen:** Penilaian praktik dan refleksi digital

K. Langkah-Langkah Pembelajaran

Awal (20 Menit)

1. Guru menyambut siswa dengan semangat dan mengajak melakukan doa bersama. Setelah itu, guru mengajukan pertanyaan pemantik:
 - “Siapa yang suka main bola atau lari pagi?”
 - “Bagaimana perasaan tubuh kalian setelah bergerak aktif?”
2. Beberapa siswa menjawab bahwa mereka merasa segar setelah berolahraga.
3. Guru kemudian menjelaskan bahwa hari ini peserta didik akan belajar tentang **aktivitas kebugaran untuk kesehatan**. Tujuan dari kegiatan ini bukan hanya kuat atau cepat, tapi juga menjaga agar tubuh tetap sehat, tidak mudah lelah, dan semangat beraktivitas.
4. Guru menjelaskan bahwa kebugaran jasmani mencakup kekuatan otot, kelenturan, daya tahan, dan kelincahan. Semua ini bisa dilatih dengan gerakan-gerakan sederhana namun rutin dilakukan.

Inti (100 Menit)

Fase 1: Pemanasan dan Pengenalan Gerak (25 Menit)

1. Peserta melakukan pemanasan bersama, dipimpin oleh guru:
 - Lari-lari kecil memutar lapangan
 - Gerakan sendi (leher, bahu, lengan, pinggul, lutut, pergelangan)
 - Peregangan statis dan dinamis
2. Guru menjelaskan komponen kebugaran jasmani sambil menampilkan ilustrasi atau video pendek:
 - **Daya tahan:** jogging, skipping
 - **Kekuatan otot:** push-up, sit-up
 - **Kelincahan:** zigzag run
 - **Kelenturan:** peregangan tubuh
3. Peserta diberi contoh gerakan masing-masing dan diminta menirukan dengan aba-aba.

Fase 2: Latihan Berjenjang (40 Menit)

1. Guru membagi peserta ke dalam 4 kelompok dan membentuk **pos latihan kebugaran**:

Pos 1 - Latihan Daya Tahan

Lari ringan bolak-balik sejauh 10 meter selama 2 menit, diulang dua kali.

Pos 2 - Latihan Kekuatan

- o 10x push-up
- o 10x sit-up
- o 10x squat jump

Pos 3 - Latihan Kelincahan

Zigzag cone run sejauh 15 meter. Dilakukan berpasangan untuk saling mengukur waktu.

Pos 4 - Latihan Kelenturan

- o Membungkuk sambil menyentuh jari kaki
 - o Mengangkat kaki lurus ke atas sambil berbaring
 - o Menyentuh lantai sambil duduk dengan kaki lurus
2. Setiap kelompok bergiliran pindah pos setiap 10 menit. Guru mencatat skor atau catatan waktu pada lembar observasi dan memberi dorongan semangat.

Fase 3: Game Kebugaran dan Refleksi (35 Menit)

1. Guru menyusun permainan kecil yang menggabungkan unsur kebugaran:
 - **Game “Relay Fitness”**: Estafet antara lari → push-up → melompat → menyeberangi garis
 - **Game “Tebak Gerakan”**: Guru memberi contoh satu jenis kebugaran, peserta menebak lalu melakukannya
2. Setelah itu, siswa diajak duduk melingkar dan berdiskusi reflektif:
 - Apa gerakan yang paling menantang bagimu?
 - Apa manfaat dari latihan kekuatan dan kelincahan?
 - Bagaimana perasaanmu setelah latihan?
3. Beberapa siswa menyatakan merasa lebih bugar dan berenergi.
4. Guru menekankan bahwa kebugaran tidak harus mahal, bisa dilakukan di rumah, dan baik untuk mencegah kelelahan.

Akhir (20 Menit)

1. Guru memandu pendinginan: napas dalam, peregangan ringan. Peserta diajak menuliskan refleksi:
 - Saya merasa tubuh saya ...
 - Saya paling suka latihan ...
 - Minggu ini saya akan berolahraga dengan cara ...
2. Guru memberi penghargaan simbolik untuk “peserta paling aktif”, “paling semangat”, dan “paling disiplin”.
3. Guru menutup dengan motivasi: “Badan sehat adalah modal utama untuk belajar dan berkarya.”

L. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal

- Observasi semangat dan kesiapan fisik peserta didik

Asesmen Proses

- Penilaian praktik di setiap pos kebugaran
- Observasi sikap kerja sama dan disiplin

Asesmen Akhir

- Refleksi tertulis
- Uji tulis (soal berikut)

Mengetahui
Kepala Sekolah

.....
Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI
Topik : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang paling benar!

1. Aktivitas kebugaran jasmani bertujuan untuk ...
 - o A. Meningkatkan stres
 - o B. Menambah lemak
 - o C. Menjaga kesehatan tubuh ☒
 - o D. Membuat lelah
2. Contoh latihan daya tahan adalah ...
 - o A. Duduk diam
 - o B. Lari ringan ☒
 - o C. Melompat-lompat di tempat
 - o D. Menulis
3. Push-up melatih ...
 - o A. Kekuatan tangan ☒
 - o B. Kelincahan
 - o C. Kecepatan berpikir
 - o D. Penglihatan
4. Peregangan berguna untuk melatih ...
 - o A. Kelenturan ☒
 - o B. Kecepatan
 - o C. Nafas
 - o D. Berat badan
5. Lari zigzag berguna untuk melatih ...
 - o A. Konsentrasi
 - o B. Kekuatan
 - o C. Kelincahan ☒
 - o D. Keberanian
6. Jika tubuh bugar, maka ...
 - o A. Mudah sakit
 - o B. Cepat lelah
 - o C. Semangat belajar ☒
 - o D. Sering pingsan
7. Latihan sit-up melatih otot ...
 - o A. Leher
 - o B. Kaki
 - o C. Perut ☒
 - o D. Kepala
8. Setelah berolahraga, sebaiknya melakukan ...
 - o A. Pendinginan ☒
 - o B. Makan banyak
 - o C. Tidur
 - o D. Lari lagi
9. Latihan kebugaran sebaiknya dilakukan secara ...

- o A. Asal-asalan
 - o B. Berlebihan
 - o C. Teratur dan bertahap 
 - o D. Sembunyi-sembunyi
10. Manfaat aktivitas kebugaran bagi jantung adalah ...
- o A. Melemahkan kerja jantung
 - o B. Menyebabkan sesak
 - o C. Memperkuat daya tahan 
 - o D. Menyumbat pembuluh
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Push-up dan sit-up termasuk latihan ...
Jawaban: Kekuatan otot
2. Peregangan dapat meningkatkan ... tubuh.
Jawaban: Kelenturan
3. Zigzag run dilakukan untuk melatih ...
Jawaban: Kelincahan
4. Aktivitas fisik yang teratur membuat tubuh menjadi ...
Jawaban: Sehat / Bugar
5. Setelah olahraga, kita harus melakukan ...
Jawaban: Pendinginan

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mendalam

Mencegah Bahaya Narkotika, Zat-Zat Adiktif, dan Obat Berbahaya Lainnya

Nama Sekolah :
Kelas/Semester : VI/I
Mata Pelajaran : PJOK
Alokasi waktu (JP) : 4 JP

A. Identitas Peserta Didik

Peserta didik berada pada tahap awal mengenal bahaya zat adiktif dan narkotika. Sebagian belum memahami secara menyeluruh dampak penggunaan zat terlarang. Kegiatan pembelajaran akan menekankan kesadaran, pencegahan, dan keberanian untuk berkata tidak.

B. Identitas Materi Pembelajaran

Materi mencakup pengenalan jenis-jenis narkotika, zat adiktif, dan obat berbahaya; pengaruh negatif terhadap kesehatan tubuh; serta cara pencegahan dan sikap yang harus dimiliki dalam menghadapi ajakan menggunakan zat berbahaya.

C. Dimensi Profil Pelajar Pancasila

- Bernalar Kritis 
- Mandiri 
- Bertakwa kepada Tuhan YME 
- Berkebhinekaan Global 
- Integritas 

D. Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu mengenali dan menjelaskan bahaya narkotika, zat adiktif, dan obat-obatan berbahaya lainnya terhadap kesehatan serta menunjukkan sikap menolak ajakan menggunakan zat-zat tersebut.

E. Topik Pembelajaran

Mengenal dan Mencegah Bahaya Narkotika, Zat Adiktif, dan Obat Terlarang

F. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik mampu:

1. Menjelaskan jenis-jenis zat berbahaya yang harus dihindari.
2. Mengidentifikasi dampak negatif narkotika dan zat adiktif bagi tubuh.
3. Menunjukkan sikap menolak dan menghindari narkoba dengan tegas.

G. Praktik Pedagogis

- Diskusi berbasis studi kasus
- Pemutaran video edukasi
- Roleplay menolak ajakan menggunakan zat berbahaya

H. Mitra Pembelajaran

- Guru PJOK
- Narasumber (jika ada, seperti petugas puskesmas)
- Teman kelompok

I. Lingkungan Pembelajaran

- **Fisik:** Kelas, aula, ruang terbuka
- **Virtual:** Video edukasi tentang narkoba
- **Budaya Belajar:** Reflektif, kritis, komunikatif

J. Pemanfaatan Digital

- **Perencanaan:** Google Classroom / LMS
- **Pelaksanaan:** Video edukatif tentang zat berbahaya
- **Asesmen:** Kuis digital dan refleksi tertulis

K. Langkah-Langkah Pembelajaran (±1000 Kata)

Awal (20 Menit)

1. Guru menyambut peserta didik dan mengajak mereka mendoakan agar diberi keselamatan dan dijauhkan dari bahaya.
2. Guru memulai pembelajaran dengan pertanyaan pemantik:
 - “Apakah kalian tahu apa itu narkoba?”
 - “Pernahkah kalian melihat poster yang menyebutkan ‘Say No to Drugs’?”
3. Guru memutar video edukatif berdurasi pendek (2–3 menit) tentang pengaruh narkoba dan zat adiktif terhadap otak, hati, paru-paru, dan kehidupan sosial. Peserta terlihat serius menyimak.
4. Guru menjelaskan bahwa hari ini mereka akan belajar tentang **bahaya narkoba dan zat adiktif**, serta bagaimana cara menolaknya.
5. Guru menekankan bahwa usia anak-anak sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan harus dibekali dengan informasi yang benar dan sikap tegas.

Inti (100 Menit)

Fase 1: Pengenalan Zat Berbahaya (30 Menit)

1. Guru membagikan infografik atau menampilkan slide tentang:
 - **Narkotika:** sabu, ganja, heroin
 - **Zat adiktif lainnya:** rokok, alkohol, lem, obat tanpa resep
2. Peserta diminta membaca dan mencermati perbedaan bentuk dan efeknya.
3. Guru menjelaskan bahwa zat-zat ini bisa menyebabkan ketergantungan, kerusakan organ, bahkan kematian.
4. Diskusi kelas dilakukan dengan pertanyaan:
 - “Mengapa orang bisa tergoda memakai narkoba?”
 - “Bagaimana perasaan orang tua jika anaknya kecanduan narkoba?”
5. Peserta menyebutkan pengaruh teman, rasa ingin tahu, dan kurangnya kontrol diri. Guru menambahkan bahwa pemahaman dan kontrol diri sangat penting.

Fase 2: Dampak dan Pencegahan (40 Menit)

1. Guru memandu peserta dalam memahami **dampak narkoba** terhadap:
 - Fisik (berat badan turun, sakit-sakitan)
 - Mental (mudah marah, halusinasi)
 - Sosial (dikucilkan, dikeluarkan dari sekolah)
 - Rohani (merusak nilai dan moral)
2. Peserta diminta menulis dalam kelompok kecil:
 - 3 alasan kenapa harus menjauhi narkoba
 - 2 cara menolak ajakan teman
 - 1 tindakan jika tahu ada yang menggunakan
3. Kemudian, dilakukan **roleplay**:

- Skenario: “Teman mengajak mencium lem di belakang sekolah”
 - Tugas: salah satu siswa menolak dengan alasan yang tepat
 - Peserta lain memberikan masukan
4. Guru memberi feedback dan penegasan bahwa menolak bukan berarti sombong, tetapi menyelamatkan diri.

Fase 3: Komitmen dan Refleksi (30 Menit)

1. Guru membagikan stiker bertuliskan “**Saya Berani Tolak Narkoba!**” dan mengajak peserta menuliskan pernyataan pribadi:
 - “Saya berjanji untuk ...”
 - “Saya akan menjauh dari ...”
 - “Saya akan menolong teman yang ...”
2. Guru menutup bagian ini dengan pemutaran video inspiratif dari mantan pecandu yang berhasil pulih, disesuaikan untuk anak SD. Peserta didik terlihat terharu dan tersentuh.
3. Diskusi ditutup dengan pernyataan: “Lebih baik menjaga sejak dini daripada menyesal kemudian.”

Akhir (20 Menit)

1. Guru mengadakan kuis cepat dan refleksi kelas:
 - Apa yang kalian pelajari hari ini?
 - Apa hal baru yang kalian ketahui?
 - Bagaimana kalian akan menerapkannya?
2. Peserta mengangkat tangan dengan semangat dan menyebutkan hal-hal seperti “jangan mudah percaya ajakan teman”, “jangan terima makanan dari orang asing”, “olahraga lebih baik daripada narkoba”.
3. Guru menutup dengan doa bersama dan ajakan menjaga diri, teman, dan keluarga dari bahaya narkoba.

L. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal

- Tanya jawab dan observasi pengetahuan awal

Asesmen Proses

- Diskusi, presentasi kelompok, dan roleplay

Asesmen Akhir

- Refleksi tertulis dan kuis (soal berikut)

Mengetahui

Kepala Sekolah

.....
Guru

.....

.....

Tes Tulis

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas : VI
Topik : Mencegah Bahaya Narkotika, Zat-Zat Aditif, dan Obat Berbahaya
Waktu : 45 Menit

A. Pilihan Ganda

Petunjuk: Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang paling benar!

1. Narkoba adalah singkatan dari ...
 - o A. Nasi Roti Kopi Bambu
 - o B. Narkotika dan obat berbahaya ✓
 - o C. Narasi Kopi dan Baju
 - o D. Nasi Kornet dan Bahan Aneh
2. Contoh zat adiktif yang berbahaya adalah ...
 - o A. Air putih
 - o B. Obat dokter
 - o C. Lem dan rokok ✓
 - o D. Vitamin C
3. Penggunaan narkoba dapat merusak ...
 - o A. Pensil
 - o B. Otak dan organ tubuh ✓
 - o C. Sepatu
 - o D. Tas sekolah
4. Jika diajak teman untuk mencicipi obat aneh, kita harus ...
 - o A. Mencoba dulu
 - o B. Diam saja
 - o C. Menolaknya dengan tegas ✓
 - o D. Memfotonya
5. Zat yang menyebabkan kecanduan disebut ...
 - o A. Vitamin
 - o B. Gizi
 - o C. Zat adiktif ✓
 - o D. Protein
6. Rokok termasuk zat ...
 - o A. Sehat
 - o B. Adiktif ✓
 - o C. Penyegar
 - o D. Pendingin
7. Efek narkoba pada tubuh adalah ...
 - o A. Menjadi lebih kuat
 - o B. Mudah tidur nyenyak
 - o C. Merusak organ tubuh ✓
 - o D. Menambah semangat belajar
8. Salah satu cara menolak ajakan adalah dengan berkata ...
 - o A. Nanti saja
 - o B. Jangan bilang-bilang
 - o C. Maaf, aku tidak mau ✓
 - o D. Boleh sedikit
9. Jika mengetahui teman memakai zat berbahaya, kita harus ...

- o A. Ikut mencobanya
 - o B. Melaporkan ke guru atau orang tua ☒
 - o C. Mengabaikannya
 - o D. Menertawakannya
10. Sikap yang baik terhadap ajakan negatif adalah ...
- o A. Ikut-ikutan
 - o B. Menolak dan menjauhi ☒
 - o C. Membisu
 - o D. Memberi hadiah
-

Soal Isian (5 Soal)

1. Narkoba dapat menyebabkan ... tubuh dan mental.
Jawaban: Kerusakan
2. Zat adiktif bisa membuat orang menjadi ...
Jawaban: Kecanduan
3. Contoh zat berbahaya yang mudah ditemui adalah ...
Jawaban: Rokok / Lem
4. Jika ditawari obat mencurigakan, kita harus ...
Jawaban: Menolak
5. Tempat yang aman untuk meminta bantuan adalah kepada ...
Jawaban: Guru / Orang tua / Polisi