

MODUL AJAR PJOK SMP FASE D KELAS VIII

Penyusun : Ebta Heri S.

Jenjang : SMP

Kelas : VIII

Alokasi Waktu : 1 x 45

Menit (1 Kali pertemuan).

Kompetensi Awal:

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Profil Pelajar Pancasila:

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan mampu menghindari pergaulan bebas

Sarana Prasarana

- o Ruangan kelas atau sejenisnya.
- o Alat peraga perkembangan dan pencegahan pergaulan bebas remaja.
- o Poster tentang pergaulan bebas serta pencegahannya
- o Video pembelajaran tentang pergaulan bebas serta pencegahannya

Target Peserta Didik

- ✓ Peserta didik regular/tipikal.
- o Peserta didik dengan hambatan belajar.
- ✓ Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
- o Peserta didik meregulasi diri belajar.
- o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda).

Jumlah Peserta Didik

- o Maksimal 32 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- o Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi : YA/TIDAK.
- o Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.
Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Hakikat pergaulan bebas remaja
- 2) Ciri-ciri pergaulan bebas remaja
- 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi pergaulan bebas remaja
- 4) Akibat yang ditimbulkan pergaulan bebas remaja
- 5) Solusi pencegahan pergaulan bebas remaja
- 6) Cara bergaul remaja secara positif

b. Materi Pembelajaran Remedial

Peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik (belum tercapai) pada penguasaan aktivitas pembelajaran latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja, peserta didik bisa dipasangkan dengan peserta didik yang terampil, sehingga peserta didik terampil dapat membantu peserta didik yang kesulitan untuk menguasai kemampuan dan dapat memahami latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja dengan lebih baik

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu peserta didik lainnya untuk belajar aktivitas pembelajaran latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik dapat diberikan kesempatan untuk mempelajari latar belakang, faktor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi peserta didik lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik *sharing* kepada teman-temannya *tips* untuk belajar kemampuan memahami materi latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja agar pemahaman materi lebih baik (tercapai).

2. Media Pembelajaran

- a. Model peserta didik atau guru yang menjelaskan tentang latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja
- b. Gambar atau poster tentang latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja
- c. Video pembelajaran tentang latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja

3. Alat dan Bahan Pembelajaran:

- a. Ruangan kelas atau sejenisnya.
- b. Alat peraga pergaulan bebas remaja dan pencegahannya
- c. Poster pergaulan bebas remaja dan pencegahannya
- d. Video pembelajaran pergaulan bebas remaja dan pencegahannya
- e. Lembar Kerja (*student work sheet*)

Moda Pembelajaran

- ✓ Daring.
- ✓ Luring.
- o Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning).
- o *Guru memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring.*

Pengaturan Pembelajaran

Pengaturan Peserta didik:

- ✓ Individu.
- o Berpasangan.
- ✓ Berkelompok
- ✓ Klasikal

(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan)

Metode:

Metode:

- ✓ Diskusi
- ✓ Presentasi
- ✓ Demonstrasi
- ✓ Project
- o Eksperimen
- o Eksplorasi
- o Permainan
- ✓ Ceramah
- o Simulasi

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan)

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- ✓ Asesmen individu
- ✓ Asesmen berpasangan
- o Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- ✓ Pengetahuan
- ✓ Keterampilan
- ✓ Sikap (mandiri dan gotong royong)
- o Portopolio

(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan menghindari pergaulan bebas remaja sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri.

Pemahaman Bermakna

1. Identifikasikan hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja?
2. Jelaskan pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi pergaulan bebas remaja?
3. Jelaskan langkah-langkah untuk menghindari pergaulan bebas remaja?.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menghindari pergaulan bebas remaja?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja?
4. Jika ada hal-hal yang tidak peserta didik sukai terjadi dalam mengikuti pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja, apa yang akan guru lakukan?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. **Persiapan mengajar**

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pergaulan bebas remaja
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan atletik atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - 2) Ruang kelas atau sejenisnya.
 - 3) Alat peraga pergaulan bebas remaja dan pencegahannya
 - 4) Poster pergaulan bebas remaja dan pencegahannya
 - 5) Video pembelajaran pergaulan bebas remaja dan pencegahannya
 - 6) Lembar Kerja (*student work sheet*)

Aktivitas 1

2. **Kegiatan pengajaran**

1) **Latar Belakang Pergaulan Bebas**

Peserta didik menyimak teks berikut ini yang merupakan latar belakang yang mengakibatkan bahaya pergaulan bebas.

Di era globalisasi seperti yang kita alami saat ini, remaja harus terselamatkan dari dampak negatif globalisasi. Globalisasi memiliki arti mendunia yang ibaratnya kebebasan. Banyak kebudayaan-kebudayaan asing yang masuk, sementara budaya tersebut tidak cocok dengan kebudayaan kita yang ketimuran.

Sebagai contoh kebudayaan seks bebas yang marak terjadi di budaya barat yang tidak cocok dengan kebudayaan kita serta bertolak belakang dengan dasar negara kita, Pancasila. Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang.

Istilah “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma yang ada. Masalah seks bebas ini sering muncul baik di lingkungan maupun di media massa.

Pada saat ini kebebasan bergaul sudah sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan. Sebanyak 63% remaja sudah pernah melakukan hubungan seks dengan kekasihnya maupun orang sewaan untuk memuaskan hawa nafsu mereka. Persentase yang cukup besar ini sangat memprihatinkan dan menarik perhatian. Terlebih hal tersebut dilakukan rata-rata dalam hubungan yang belum sah.

Kasus serupa yang dilansir dari data <http://daerah.sindonews.com>, bahwa tercatat hingga bulan Juni 2016 setidaknya ada 47 siswi SMA dan SMP yang hamil akibat seks bebas yang mereka lakukan. Data di Pengadilan Agama Kabupaten Ponorogo, misalnya, mengatakan ada 47 pelajar SMA dan SMP yang hamil serta putus sekolah. Sangat mengharukan apabila generasi penerus bangsa ini dirusak oleh hal-hal yang seharusnya belum mereka jajahi.

Seks bebas yang tak lazim untuk dilakukan ini memiliki dampak dalam berbagai hal, yaitu mental, psikologi, dan kesehatan reproduksi. Permasalahan seks bebas pada remaja adalah permasalahan yang serius dan segera perlu diatasi agar tidak menyebabkan generasi penerus bangsa yang tidak ber-Pancasila.

Remaja adalah calon generasi penerus bangsa yang memegang kunci masa depan bangsa ini. Berdasarkan data dan kasus yang terjadi, maka masalah yang perlu kita bahas adalah refleksi tentang penyebab, dampak, dan solusi untuk menangani maraknya budaya seks bebas di era globalisasi ini.

Setelah Ananda membaca dan menyimak teks di atas, Ananda diminta untuk mendeskripsikan latar belakang terjadinya pergaulan bebas dan apa dampaknya. Tuliskan deskripsi latar belakang terjadinya pergaulan bebas dan apa dampaknya pada kolom di bawah ini.

Coba deskripsikan latar belakang terjadinya pergaulan bebas dan apa dampaknya di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

Setelah peserta didik membaca dan menyimak permasalahan pergaulan bebas dan dampaknya, dilanjutkan dengan mempelajari hakikat bahaya pergaulan bebas.

2) 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 maupun norma kesulitan. Pengertian Pergaulan Bebas diambil karna arti dari pergaulan dan bebas. 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 (Anandas 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 suatu 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 dengan kata lain tidak sesuai dengan ajaran agama.

3) Ciri-ciri pergaulan bebas

Ciri-ciri pergaulan bebas antara lain:

- a) Rasa ingin tahu yang sangat besar
- b) Terjadi perubahan-perubahan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang dihadapi.
- c) Terjerat dalam pesta hura-hura dengan menggunakan obat-obat terlarang seperti ganja, putau, ekstasi, dan pil-pil setan lainnya.
- d) Menimbulkan perilaku munafik dalam masyarakat
- e) Perilaku yang tidak baik
- f) Pakaian terbuka
- g) 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.
- h) Sering mengalami tekanan mental dan emosi
- i) Ingin mendapatkan harta dan uang dengan menghalalkan segala cara termasuk dengan jalan yang salah, keji dan haram.

4) 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:

a) Rendahnya Tarah Pendidikan Keluarga

Rendahnya tarah pendidikan keluarga yang berpengaruh besar sebagai penyebab terjadinya pergaulan bebas. Contohnya, keluarga mengisinkan sang anak untuk berpacaran dan ditambah tanpa adanya pengawasan yang menyebabkan anak terjerumus dalam pergaulan bebas.

b) Keadaan Keluarga Yang Tidak Stabil (*Broken Home*)

Keadaan keluarga sangat berpengaruh pada tingkah laku atau perkembangan psikil remaja yang mana keadaan orang tua yang tidak harmonis yang membuat perkembangan psikis anak terganggu dan anak cenderung kesenangan diluar untuk merasa senang, dan melupakan hal yang terjadi di keluarganya karena orang tua tidak memberi kasih sayang, sehingga sang anak mencari kesenangan diluar berbuntut pada pergaulan bebas.

c) Orang Tua yang Kurang Memperhatikan

Tidak diperhatikan oleh orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga anak kurang mendapat perhatian sehingga sang anak bebas dalam beraktivitas.

d) Lingkungan Setempat Kurang Baik

Lingkungan sekitar merupakan faktor pembentuk keperibadian seseorang, jika dilingkungan tersebut merupakan lingkungan yang kurang kondusif maka sang anak akan terjerumus ke dalam pergaulan bebas dimana kita ketahui bahwa perkembangan seseorang lebih ditentukan pada lingkungan dari pada keluarga.

e) Kurang Berhati-Hati dalam Berteman

Teman dapat menuntun kita ke arah yang positif dan negatif dimana sebagian besar pergaulan bebas terjadi karena berteman dengan orang yang tidak baik.

f) Keadaan Ekonomi Keluarga

Keluarga ekonomi yang rendah, membuat anak tidak dapat bersekolah dan biasanya banyak pula yang putus sekolah yang membuat pergaulan anak tersebut dengan remaja yang senasip yang membuat perilaku sang anak menjadi tambah parah.

g) Kurangnya Kesadaran Remaja

Kurangnya kesadaran remaja terjadi merupakan implikasi dari kurangnya pengetahuan remaja tersebut akan dampak pergaulan bebas.

h) Adanya Teknologi Informasi (Internet)

Dari adanya internet memudahkan untuk mengakses jenis macam budaya yang tidak sesuai dengan norma ketimuran.

5) Contoh-contoh Pergaulan Bebas Remaja di Indonesia

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

- a) Seks bebas, melakukan perbuatan zina di luar nikah, tanpa pengaman, serta bertukar-tukar pasangan.
- b) Tawuran sesama pelajar baik itu dengan adu pukul atau menggunakan senjata tajam.
- c) Merokok dan penyalahgunaan narkoba.
- d) Keluar rumah, hidup di jalanan dan putus sekolah.
- e) 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.

- a. Selanjutnya peserta didik diminta mengemas materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas tersebut dengan rapih, baik ditulis tangan ataupun diketik rapih. Berdasarkan hasil pengamatan dan kajian tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan hakikat bahaya pergaulan bebas. Ananda diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Ananda minta bantuan kepada guru atau orang tua.

Ananda dapat mengembangkan lagi materi-materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas tersebut, sesuai dengan kemampuan Ananda.

- b. Setelah peserta didik membuat kajian tentang hakikat bahaya pergaulan bebas, Ananda diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, hambatan-hambatan, dan bagaimana cara Ananda menanggulangi hambatan-hambatan tersebut dalam merumuskan materi tentang hakikat bahaya pergaulan bebas pada kolom di bawah ini.

- Coba tuliskan kesulitan-kesulitan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas.

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

- Coba tuliskan hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas.

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

- Coba tuliskan cara menanggulangi hambatan-hambatan dalam mengkaji dan merumuskan hakikat bahaya pergaulan bebas.

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

6) Bahaya pergaulan bebas

Bahaya seks pra-nikah dan “free sex” mencangkup bahaya bagi perkembangan mental (psikhis), 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:

a) **Menciptakan kenangan buruk**

Masih dikatakan “untung” jika hubungan pra-nikah itu tidak ada yang mengekspos. Si gadis atau si jejaka terlepas dari aib dan cemoohan masyarakat. Tapi jika ternyata diketahui masyarakat, tentu yang malu bukan saja dirinya sendiri melainkan keluarganya sendiri dan peristiwa ini tidak akan pernah terlupakan oleh masyarakat sekitar. Hal ini tentu menjadi beban mental yang berat.

Sekalipun mungkin masyarakat tidak mengetahuinya, ia mungkin tidak bisa tenang. Mentalnya terganggu kenangan buruk masa lalu terlebih lagi jika terjadi ternyata memiliki suami yang bukan pasangannya dulu. Suasana perkawinannya akan terasa hambar terlebih lagi jika ternyata suaminya tahu ia tidak perawan lagi, tentu sulit menerima kenyataan ini. Dan banyak kasus perceraian akibat masalah ini. Jika ini terjadi, si wanita akan lebih tertekan lagi mentalnya.

b) **Kehamilan dan akibatnya**

Kehamilan yang terjadi akibat seks pra-nikah bukan saja mendatangkan malapetaka bagi bayi yang dikandungnya juga menjadi beban mental yang sangat berat bagi ibunya mengingat kandungannya tidak bisa disembunyikan. Bagaimana jika nanti keluarga dan masyarakat mempertanyakan? Dalam keadaan kalut seperti ini biasanya terjadi depresi, terlebih lagi jika sang pacar kemudian pergi dan tidak mau kembali lagi.

Bagi bayi sendiri jika lahir nanti mungkin akan mempertanyakan, siapa ayahnya? Jika ternyata setelah besar ia mengetahui kelakuan ibunya dulu, tentu menjadi beban mental juga. Alhasil hubungan pra-nikah menimbulkan malapetaka bagi diri sendiri dan keturunannya nanti.

c) **Pengguguran kandungan dan pembunuhan bayi**

Banyak kasus bayi mungil yang baru lahir dibunuh ibunya. Sebagian bayi itu dibungkus plastik hidup-hidup, dibuang di kali, dilempar di tong sampah, dan lain-lain. Ini suatu akibat dari perilaku binatang yang pernah dilakukannya.

Kasus pengguguran kandungan baik secara tradisional maupun modern kini semakin menjamur terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Tentu saja hal ini akibat hubungan setan pra-nikah. Sementara pengguguran itu sendiri bagi rahim wanita banyak efek samping yang serius, bisa berakibat kanker rahim, kemandulan dan penyakit rahim lainnya.

d) **Penyebaran penyakit**

Wanita atau pria yang dulu pernah melakukan hubungan pra-nikah waktu pacaran lalu putus, cenderung berkeinginan melakukan hubungan serupa dengan lelaki atau wanita lain mengingat seks sifatnya adiktif atau memiliki kadar ketergantungan, suatu waktu ia akan merasa “lapar” untuk melakukan hubungan intim dengan pasangan lain.

Jika hal ini terus dilakukan, maka bukan hal mustahil akan terjangkit penyakit kelamin. Terlebih lagi jika ternyata pasangan itu telah mengidap penyakit kelamin sebelumnya.

e) **Keterlanjuran dan timbul rasa kurang hormat**

Prilaku *seks* bebas (*free sex*) menimbulkan suatu keterlibatan emosi dalam diri seorang pria dan wanita. Semakin sering hal itu dilakukan, semakin mendalam rasa ingin mengulangi sekalipun sebelumnya ada rasa sesal. Terlebih lagi bagi wanita, setiap ajakan sang pacar sangat sulit untuk ditolak karena takut ditinggalkan atau diputuskan.

Sementara itu bagi seorang laki-laki, melihat pasangan begitu mudah diajak, akan terus berkurang rasa hormat dan rasa cintanya. Semakin sering laki-laki melakukan maka hubungan batinnya pun akan semakin renggang. Lain lagi dengan wanita, ia akan merasa tertekan dan tidak mau berpisah karena pada dasarnya ia telah kotor dan tidak ada yang mesti dibanggakan lagi, kehormatannya telah dirampas oleh lelaki tadi.

Karena itu, apa pun alasannya, zina merupakan perbuatan terkutuk yang akibatnya bukan hanya dapat dirasakan nanti di akhirat, di dunia pun pelakunya sudah mendapatkan siksaan yang hebat.

7) **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.

- a) Memperbaiki cara pandang dengan mencoba bersikap optimis dan hidup dalam “kenyataan”, maksudnya sebaiknya remaja dididik dari kecil agar tidak memiliki angan-angan yang tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga apabila remaja mendapatkan kekecewaan mereka akan mampu menanggapi dengan positif.
- b) Menjaga keseimbangan pola hidup. Yaitu perlunya remaja belajar disiplin dengan mengelola waktu, emosi, energi serta pikiran dengan baik dan bermanfaat, misalnya mengatur waktu dalam kegiatan sehari-hari serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif.
- c) Jujur pada diri sendiri. Yaitu menyadari pada dasarnya tiap-tiap individu ingin yang terbaik untuk diri masing-masing. Sehingga pergaulan bebas tersebut dapat dihindari. Jadi dengan ini remaja tidak menganiaya emosi dan diri mereka sendiri.
- d) Memperbaiki cara berkomunikasi dengan orang lain sehingga terbina hubungan baik dengan masyarakat, untuk memberikan batas diri terhadap kegiatan yang berdampak negatif dapat kita mulai dengan komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekeliling kita.
- e) Perlunya remaja berpikir untuk masa depan. Jarangnya remaja memikirkan masa depan. Seandainya tiap remaja mampu menanamkan pertanyaan “Apa yang akan terjadi pada diri saya nanti jika saya lalai dalam menyusun langkah untuk menjadi individu yang lebih baik?” kemudian hal itu diiringi dengan tindakan-tindakan positif untuk kemajuan diri para remaja. Dengan itu maka

remaja-remaja akan berpikir panjang untuk melakukan hal-hal menyimpang dan akan berkurangnya jumlah remaja yang terkena HIV & AIDS nantinya.

- f) 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 dan memberikan sarana & prasarana yang dibutuhkan remaja dalam proses keremajaannya sehingga segalanya menjadi bermanfaat dalam kehidupan tiap remaja.

8) 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 mengindarnya. Untuk menghindari *seks* bebas, perlu dilakukan pendidikan *seks* kepada anak-anak di keluarga.

Cara menghindari *seks* bebas adalah berikut ini.

- a) Pondasi keimanan yang kuat dan sehat. Apapun agama kita, menjadi pribadi dengan karakter iman yang kuat dan sehat akan membentengi kita dari pergaulan bebas. Memperkuat iman sangat penting, karena dengan norma agama membantu kita saat kita dalam kelalaian.
- b) Memilih teman pergaulan. Mau tidak mau, memang ini kenyataan. Sekarang bergaul dengan teman suka merokok, juga terkena asapnya bukan, padahal Anda tidak merokok. Seperti itulah gambarannya. Hindari dekat dengan orang yang cenderung berbuat *sex* bebas.
- c) Menjaga hubungan baik dengan kedua orang tua. Banyak remaja ABG yang suka menentang orang tua hanya karena dinasehati. Orang tua tentu sangat berpengaruh pada pembentukan karakter anak. Jika Ananda menemui orang tua adalah orang-orang baik, maka bertahanlah dengan mereka. Jika orang tua Ananda termasuk contoh yang kurang baik, Ananda dituntut untuk berjuang lebih keras guna menjaga hubungan keluarga.
- d) Hindari menonton film berbau seks. Ananda mungkin tidak sadar, beberapa cuplikan film akan tertanam di pikiran bawah sadar Anda saat melihat film tersebut. Adegan-adegan syur bisa muncul kapan saja. Bisa memancing hasrat saat bertemu pasangan, dan ada kecenderungan untuk meniru secara sadar maupun tidak.
- e) Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual. Bercanda tentang *sex* akan membawa suasana memunculkan hasrat. Lekas hindari dan ambil topik lain yang lebih baik untuk dibicarakan.
- f) Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat *sex*, segera saja menikah dengan pasangan yang sudah cocok. Jika belum ada pasangan yang cocok, harus selalu menahan hasrat *sex* bagaimanapun juga.

9) Cara pergaulan yang baik

Pergaulan yang baik sebenarnya gampang-gampang susah, yang jelas tergantung dari tingkah laku kita sendiri. Ananda harus banyak berkomunikasi dengan orang-orang yang Ananda percayai atau keluarga Ananda sendiri. Dalam bergaul yang paling sangat mempengaruhi adalah lingkungan kita sendiri. Ada pepatah mengatakan “masuk kandang kambing, tapi jangan seperti kambing. Begitu juga dengan bergaul Ananda harus melihat yang ada disekeliling Ananda.

Cara melakukan pergaulan yang baik antara lain sebagai berikut:

- a) Adanya kesadaran beragama bagi remaja

Bagi anak remaja sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran-ajaran agama. Dalam kenyataan sehari-hari menunjukkan, bahwa anak-anak remaja yang melakukan kejahatan sebagian besar kurang memahami norma-norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.

b) **Memiliki rasa setia kawan**

Agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, peranan rasa setia kawan sangat dibutuhkan. Sebab kesadaran inilah yang dapat membuat kehidupan remaja masyarakat menjadi tentram.

c) **Memilih teman**

Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, tapi teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan. Melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat dengan dia.

d) **Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif**

Bagi mereka yang mengisi waktu senggangnya dengan bacaan yang buruk (misalnya novel/komik *seks*), maka hal itu akan berbahaya, dan dapat menghalang mereka untuk berbuat baik. Maka dari itu, jika ada waktu senggang harus mengisinya dengan hal-hal yang positif. Misalnya menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.

e) **Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu**

Agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya. Misalnya, jangan duduk terlalu berdekatan karena dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.

f) **Menstabilkan emosi**

Jika memiliki masalah, kita tidak boleh emosi. Harus sabar dengan cara menenangkan diri. Harus menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan amarah/emosi.

Refleksi:

- Presentasi dan diskusikan latar belakang, faktor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan presentasi atau diskusi (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi materi (penilaian produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran		
		Tercapai	Belum Tercapai	Perlu Pendampingan
1.	Presentasi dan diskusikan latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental yang dilakukan secara berkelompok.			

2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja			
----	---	--	--	--

Setelah melakukan presentasi dan diskusikan latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja, peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya yang terkait latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan presentasi dan diskusikan latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan presentasi dan diskusikan latar belakang, factor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

- 2) Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling banyak kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi.
- 4) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang perkembangan tubuh remaja. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

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 Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat 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.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.		
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.		
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. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Salah bentuk perilaku menyimpang yang melewati batas dari kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu dinamakan a. pergaulan bebas b. pergaulan remaja	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		c. pergaulan sehat d. pergaulan tidak sehat Kunci: A. Pergaulan Bebas	
	Uraian tertutup	1. Tuliskan cara menghindari pergaulan bebas. Kunci : a. Pondasi keimanan yang kuat dan sehat. b. Memilih teman pergaulan. c. Hindari menonton film berbau seks d. Hindari pembicaraan yang mengarah kepada bumbu-bumbu seksual e. Untuk orang yang sudah mampu dan memiliki hasrat sex, segera saja menikah dengan pasangan yang sudah cocok.	Mendapatkan skor; 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. Presentasi bersama teman materi tentang pencegahan pergaulan bebas remaja.

1) Butir Tes

Diskusi materi tentang pencegahan pergaulan bebas remaja bersama temanmu. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang pencegahan pergaulan bebas remaja (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 pencegahan pergaulan bebas remaja

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Presentasi/diskusi

Contoh lembar penilaian proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : _____ Kelas: _____

Penilaian Presentasi/Diskusi				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

- 4) Pedoman penskoran
 - a) Pedoman penskoran
 - (1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi
Skor 3 jika:
 - (a) mempersiapkan bahan diskusi.
 - (b) melengkapi materi materi diskusi.
 - (c) sistematika penyusunan materi diskusi.Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (2) Pelaksanaan melakukan diskusi
Skor 4 jika:
 - (a) membuka diskusi
 - (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
 - (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
 - (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - (3) Menyimpulkan hasil diskusi
Skor 3 jika:
 - (a) menyimpulkan hasil diskusi.
 - (b) menyusun laporan secara sistimatis.
 - (c) kelengkapan laporan hasil diskusi.Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - b) Pengolahan skor
Skor maksimum: 10
Skor perolehan peserta didik: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10
- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang pencegahan pergaulan bebas remaja, latar belakang, faktor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja
 - a) Penilaian hasil penyajian tentang latar belakang, faktor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja
 - (1) Tahap pelaksanaan pengukuran
Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi hakikat latar belakang, faktor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja dengan cara:
 - a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah latar belakang, faktor penyebab, ciri-ciri, bahaya dan solusi untuk mencegah pergaulan bebas remaja.
 - b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.
 - c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
 - d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- (2) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
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

Pengayaan dan Remedial

1. 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.

2. 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.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja.
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja

2. Refleksi Guru

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 pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- d. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja
- e. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja tersebut.
- f. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : D / VIII

1. Panduan umum

- a. Pastikan Peserta didik 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, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan pembelajaran hakikat, ciri-ciri, faktor yang mempengaruhi, akibat yang ditimbulkan serta cara menghindari pergaulan bebas remaja secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:
Cara melakukan pembelajaran memahami dan mampu menghindari pergaulan bebas remaja, antara lain mengidentifikasi hal-hal di bawah ini:
 - 1) Hakikat pergaulan bebas remaja
 - 2) Ciri-ciri pergaulan bebas remaja
 - 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi pergaulan bebas remaja
 - 4) Bahaya yang ditimbulkan pergaulan bebas remaja
 - 5) Langkah untuk menghindari pergaulan bebas remaja, kb

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan jalan cepat yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi hasil rancangan keterampilan gerak jalan cepat. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Teknik dasar jalan cepat.
- b. Bentuk-bentuk keterampilan gerak jalan cepat.
- c. Bentuk-bentuk perlombaan jalan cepat.

Glosarium

- Jalan cepat merupakan gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah. Setiap kaki melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki tanah meninggalkan tanah. Untuk melakukan gerakan-gerakan jalan cepat secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- *Start* jalan cepat adalah *start* yang dilakukan dengan berdiri.
- Langkah kaki jalan cepat merupakan gerak maju dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah.
- Gerakan *finish* adalah jalan terus hingga melewati garis *finish*, langkah baru dikendorkan kecepatan jalannya setelah melewati jarak lima meter.
- Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam jalan cepat dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Referensi

- Muhajir. 2017. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Tim Direktorat SMP. 2016. Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama.
Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui, 2021
Kepala SMP/M.Ts Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.