

MODUL AJAR PJOK SD FASE C KELAS VI

Penyusun : Tri Agus Prasetijo Jenjang : SD Kelas VI Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (2 kali pertemuan).	Kompetensi Awal: Peserta didik telah dapat memahami dan mampu menerapkan konsep pemeliharaan kebersihan dan kesehatan alat reproduksi, serta kesehatan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.	Profil Pelajar Pancasila: Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah Mandiri dan Gotong Royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
Sarana Prasarana		
- o Ruang kelas atau sejenisnya. - o Alat peraga tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya . - o Poster bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya. - o Video pembelajaran bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.		
Target Peserta Didik		
- o Peserta didik regular/tipikal. - o Peserta didik dengan hambatan belajar. - o Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). - o Peserta didik meregulasi diri belajar. - o Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, tunaganda). Yang dicetak tebal adalah target yang dipilih dalam modul ini.		
Jumlah Peserta Didik		
o Maksimal 28 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. <i>Jika memilih YA, maka di dalam pembelajaran disediakan alternative aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.</i>		

Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran.

1. Materi Pokok Pembelajaran

- a. Materi Pembelajaran Reguler tentang bahaya NAPZA
 - 1) Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya merokok.
 - 2) Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya minuman keras.
 - 3) Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya NAPZA.
 - 4) Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi dan membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, NAPZA dan zat adiktif lainnya.

- b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat,

Strategi pembelajaran yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih memahami sehingga dapat dibantu dalam penguasaan pengetahuan tersebut.

- c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi dan mengubah lingkungan belajarnya.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- b. Gambar aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya.
- c. Video pembelajaran aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat (jika diperlukan).

3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar
- b. Link youtube (jika diperlukan)
- c. Lembar Kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

Moda Pembelajaran

- o Daring.

- Luring.
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*).

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.
- Berpasangan.
- Berkelompok.
- Klasikal.

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

Metode:

- Diskusi
- Presentasi
- Demonstrasi
- Project
- Eksperimen
- Eksplorasi
- Permainan
- Ceramah
- Simulasi
- Resiprokal

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

Asesmen Pembelajaran

Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:

- Asesmen individu
- Asesmen berpasangan
- Asesmen kelompok

Jenis Asesmen:

- Pengetahuan (lisan, tertulis)
- Keterampilan (praktik, kinerja)
- Sikap (mandiri dan gotong royong).

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

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik melalui pembelajaran diskusi dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya:

- a. Memilih pergaulan yang tepat.
- b. Menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat?
2. Bagaimana perasaan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

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 lari sambung/estafet.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Ruang kelas atau sejenisnya.
 - 2) Alat peraga tentang bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya .
 - 3) Poster bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya.
 - 4) Video pembelajaran bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya
 - 5) Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. **Kegiatan pengajaran**

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. **Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi/materi pokok) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan menghindari dari bahaya

merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh adalah salah satu aktivitas untuk mewujudkan budaya hidup sehat.

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi pengetahuan dan ketrampilan yang akan dipelajari yaitu: menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa test tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam memahami menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh melalui mind mapping.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Dalam pembelajaran ini mengembangkan elemen pemanfaatan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Setelah memperhatikan tayangan video pembelajaran peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya.
- 2) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya.
- 3) Peserta didik menerima umpan balik dari guru tentang aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya.
- 4) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
- 5) Peserta didik mencoba melakukan tugas aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya secara sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.



Secara rinci bentuk-bentuk pembelajaran aktivitas menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya adalah sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya merokok.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya merokok, dipelajari melalui melihat tayangan video dan berdiskusi sesuai lebar tugas yang diberikan oleh guru.

Guru memutar video singkat tentang bahaya merokok
: Peserta didik berdiskusi tentang:

(1) **Bahaya merokok bagi kesehatan.**

Fakta bahwa rokok menyebabkan berbagai penyakit fatal seperti kanker dan kebutaan mengharuskan kita memfokuskan kepada bahaya dari kebiasaan merokok. Kecanduan merokok akan sangat susah untuk disembuhkan apalagi jika kebiasaan merokok tersebut dimulai sejak masa kanak-kanak.

(2) **Zat-zat berbahaya dalam rokok**

Rokok mengandung kurang lebih 4000 elemen-elemen, dan setidaknya 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah:

- (a) **Tar** adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru.
- (b) **Nikotin** adalah zat adiktif yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat ini ber-sifat karsinogen, dan mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan.
- (c) **Karbon monoksida** adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen.



- (3) Efek racun pada rokok ini membuat pengisap asap rokok mengalami resiko (dibanding yang tidak mengisap asap rokok):
 - (a) 14x menderita kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan.
 - (b) 4x menderita kanker esophagus.
 - (c) 2x kanker kandung kemih.
 - (d) 2x serangan jantung
- (4) Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengenalkan bahaya rokok bagi kesehatan :
 - (a) Bicara kepada siswa mengenai manipulasi yang dilakukan oleh media iklan. Jika siswa sadar bahwa dia dieksploitasi dan dimanipulasi oleh perusahaan rokok, maka dia akan tidak mudah untuk percaya terhadap kesan “glamor”, “macho” dan “keren” yang selalu tergambarkan di setiap iklan rokok. Tunjukkan fakta bahwa merokok membuat nafas dan baju berbau, dan gigi menjadi kuning. Hal ini membuat dia dijauhi oleh teman-teman mereka, baik laki-laki maupun perempuan.
 - (b) Dorong siswa agar menolak memakai berbagai barang yang berhubungan dengan perusahaan rokok. Kaos, topi, jaket, dan lain-lain, yang memuat lambang atau merek rokok, tidak hanya membuat siswa cenderung untuk merokok, tetapi juga membuat dia bagaikan “iklan berjalan” untuk perusahaan rokok, yang pada akhirnya mendorong siswa lainnya mencoba merokok.
 - (c) Berikan kepada siswa brosur-brosur anti rokok dari Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) dan Departemen Kesehatan. Brosur-brosur tersebut akan memuat gambar-gambar bagian tubuh manusia, seperti paru-paru, yang rusak akibat merokok. Hal ini menyebabkan siswa berpikir panjang untuk mencoba merokok.
 - (d) Mengadakan program anti rokok di sekolah.
 - (e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.

Jika siswa aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah, informasikan bahwa merokok akan berpengaruh buruk terhadap prestasi dia dalam berolahraga

b) **Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya minuman keras.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya minuman keras, dipelajari melalui melihat tayangan video dan berdiskusi sesuai lebar tugas yang diberikan oleh guru.

Guru memutar video singkat tentang bahaya minuman keras
: Peserta didik berdiskusi tentang:

- (1) Dari sudut pandang agama.
Minuman keras sangat berbahaya bagi kesehatan manusia. Hal ini disebabkan karena kandungan alkohol di dalamnya. Dari sudut pandang agama, kebiasaan minum minuman keras sangat tidak dibenarkan dimana kebiasaan ini akan menimbulkan permusuhan antara sesama kawan, menghalangi shalat, merusak akhlak, kesehatan, merusak rumah tangga, masyarakat dan negara.

- (2) Dari sudut pandang keilmuan, minuman keras juga terbukti berbahaya bagi kesehatan manusia. Adapun diantaranya adalah :
- (a) Minuman keras dapat menimbulkan penyakit keturunan. Seorang dokter bangsa Amerika sangat tertarik meneliti masalah hubungan minuman keras dengan faktor keturunan. Lalu beliau meneliti bayi-bayi yang dilahirkan di rumah sakit Naven Haven Kota Yale Amerika Serikat. Ternyata hasil penelitian sangat mengejutkan ilmuwan kedokteran, di mana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 4.366 bayi yang dijadikan sebagai sampel penelitian, ternyata terdapat 0,69% menderita kelainan kromosom. Para dokter ahli kandungan mengatakan, wanita pecandu minuman keras, lebih-lebih yang sedang hamil dapat mengakibatkan cacat dan kematian janin dalam kandungan. Di samping resiko kematian ibu pada saat melahirkan sangat tinggi.
 - (b) Dapat berakibat buruk terhadap alat pencernaan makanan. Minuman keras dapat merusak bagian sel-sel dari alat pencernaan tersebut sehingga mengganggu pencernaan makanan. Hal lain yang ditimbulkan adalah pembengkakan di dalam perut sehingga terjadi gangguan terhadap pencernaan dan penyerapan makanan.
 - (c) Minuman keras dapat menimbulkan penyakit jantung. Penyakit jantung paling banyak diderita oleh pecandu minuman keras, karena alkohol di dalam tubuh mudah diubah menjadi lemak dan lemak sangat mudah pula berubah menjadi kolesterol. Setiap kolesterol dapat mengakibatkan penyempitan dan pembuluh darah.
 - (d) Minuman keras dapat menimbulkan penyakit darah tinggi. Penyakit darah tinggi banyak sekali menjangkit para pecandu minuman keras. Sebab alkohol yang terdapat dalam minuman keras, menjadi pemicu timbulnya penumpukan lemak dalam tubuh.
 - (e) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok dan minuman keras, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran 2 diskusi tentang bahaya NAPZA dan membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA.

Bentuk-bentuk aktivitas 2 pembelajaran diskusi tentang bahaya NAPZA dan membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA, antara lain sebagai berikut:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya NAPZA.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur berdiskusi tentang bahaya NAPZA, dipelajari melalui melihat tayangan video dan berdiskusi sesuai lebar tugas yang diberikan oleh guru.

Guru memutar video singkat tentang bahaya NAPZA:

Peserta didik berdiskusi tentang:

NAPZA, merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif.

(1) Apa yang dimaksud dengan Narkotika?

Narkotika adalah bahan yang berasal dari 3 jenis tanaman Papaver Somniferum (Candu), Erythroxylon coca (kokain) dan cannabis sativa (ganja) baik murni maupun bentuk campuran. Cara kerjanya mempengaruhi susunan syaraf yang dapat membuat kita tidak merasakan apa-apa, bahkan bila bagian tubuh kita disakiti sekalipun. Yang termasuk kedalam kelompok Narkotika antara lain Ganja, Heroin (melalui suntik), Putaw (heroin/morfin), Kokain, dan Opium.

(2) Apa yang dimaksud dengan Psikotropika?

Psikotropika adalah bahan lain yang tidak mengandung narkotika, merupakan zat buatan atau hasil rekayasa yang dibuat dengan mengatur struktur kimia. Mempengaruhi atau mengubah keadaan mental dan tingkah laku pemakainya. Yang termasuk ke dalam Psikotropika ialah Ekstacy, Demerol, Speed, Angel Dust, Sabu-sabu, BK, Megadon, dan Nipam.

(3) Apa yang dimaksud dengan Zat Adiktif?

Sementara zat adiktif adalah zat-zat yang bikin ketagihan, termasuk ke dalam Zat Adiktif adalah Alkohol, Nikotin, dan lain-lain.

(4) Apa alasan orang memakai NAPZA?

Banyak alasan mengapa orang memakai NAPZA, diantaranya tertarik karena iseng atau sekedar mencoba-coba, ditawarkan teman dan tidak bisa menolak karena takut atau segan dan ingin lari dari masalah. Orang yang punya masalah merasa dirinya tidak sebaik orang lain. Perasaan itu membuat hidupnya jadi tidak menyenangkan. Kemudian ia memakai NAPZA dengan tujuan untuk melupakan masalah. Dengan memakai narkoba, ia mengira masalahnya akan hilang. Padahal, begitu dia sadar masalah itu masih ada dan harus dihadapi, sementara sebagian tubuh kita sudah terkena dampak buruk NAPZA.

(5) Apa dampak buruk penggunaan NAPZA?

NAPZA tidak baik bagi kesehatan karena akan merusak sel-sel saraf otak. Kerusakan ini bisa mengganggu mental dan perilaku kita, misalnya sulit mengendalikan diri, bicara tidak keruan, mudah marah dan tersinggung. Narkoba juga merusak tubuh kita dengan menyerang beberapa organ penting, seperti jantung, paru, hati dan ginjal. Selain itu, narkoba bisa membuat kita mudah sakit, mual-mual, muntah, diare, kejang-kejang dan menimbulkan kematian.

(6) Waspada NAPZA ada di sekitar kita dalam berbagai bentuk.

NAPZA bisa dibuat dalam berbagai bentuk. Ada yang berupa pil, cairan, bubuk, dan sebagainya. Namun sekarang ada juga NAPZA yang dibentuk

menjadi
permen berwarna-warni dan punya aneka rasa. Salah satu permen NAPZa ini
namanya yaba. Warnanya menarik dan rasanya manis.

Permen berisi NAPZA yang termakan akan menimbulkan rasa pusing dan sempoyongan. Dan seperti jenis NAPZA lainnya, permen ini bisa membuat orang kecanduan. Karena bentuknya seperti permen yang manis dan menarik, ada kemungkinan dipasarkan di lingkungan anak-anak. Ada baiknya untuk menasehati anak-anak supaya lebih berhati-hati lagi, terutama pada saat membeli jajanan dan terhadap orang yang menawarkan dengan gratis.

(7) Strategi Penanggulangan Bahaya Narkoba/NAPza.

Strategi pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkoba dapat dilakukan dengan tiga langkah antara lain:

(a) Langkah Pre-emptif.

- o Pre-emptif adalah pencegahan yang secara dini melalui kegiatan-kegiatan pendidikan. Sasaran mempengaruhi faktor-faktor penyebab dan faktor peluang terjadinya penyalahgunaan narkoba.
- o Mengadakan penyuluhan dan bimbingan melalui sekolah-sekolah.
- o Mengembangkan pengetahuan kerohanian atau keagamaan.
- o Pada saat-saat tertentu melakukan razia-razia terhadap siswa-siswa yang melakukan penyalahgunaan narkoba.

(b) Langkah Pre-ventif.

- o Penanaman disiplin melalui pembinaan pribadi dan kelompok siswa.
- o Pengendalian situasi khususnya yang menyangkut aspek budaya, ekonomi dan politik yang cenderung dapat merangsang terjadinya penyalahgunaan narkoba.
- o Pengawasan lingkungan untuk mengurangi atau meniadakan kesempatan terjadinya penyalahgunaan narkoba.
- o Pembinaan atau bimbingan dari partisipasi masyarakat secara aktif untuk menghindari penyalahgunaan narkoba, melalui kegiatan yang positif.

(c) Langkah Represif

Upaya represif adalah merupakan langkah terakhir yang harus ditempuh apabila langkah-langkah melalui upaya pre-emptif dan preventif tidak berhasil dilakukan. Represif adalah penindakan dan penegakkan hukum terhadap penyalahgunaan narkoba. Upaya represif berpedoman pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 8 Tahun 1981 tentang Kitab Undang-undang Hukum Acara Pidana (KUHP) dikaitkan dengan Undang-undang yang berkaitan dengan tindak pidana yang terjadi.

(8) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



- b) Fakta, konsep, dan prosedur membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, NAPZA dan zat adiktif lainnya.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, NAPZA dan zat adiktif lainnya, dipelajari melalui melihat tayangan video dan berdiskusi sesuai lebar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, NAPZA dan zat adiktif lainnya adalah:

- (1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok (4-6) orang.
- (2) Setiap kelompok di sediakan 1 lembar kertas karton dan spidol kecil warna.
- (3) Dengan cara berdiskusi, setiap kelompok membuat mind mapping dari bahaya merokok, minuman keras, atau NAPZA (pilih salah satu)
- (4) Waktu berdiskusi dan membuat Mind Mapping adalah 15 menit.
- (5) Pembuatan mind mapping berdasarkan video pembelajaran yang sudah dilihat pada waktu sebelumnya.
- (6) Jika sudah selesai setiap kelompok mempresentasikan pekerjaannya di depan kelas.
- (7) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.

Mind Mapping atau pemetaan pikiran. Dengan mind mapping diharapkan peserta didik dapat lebih mudah memahami dan menceritakan kembali apa yang sudah dilihat, dipelajari dan dipahami dalam pembelajaran kali ini.

- 6) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 7) Seluruh pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 8) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 9) Seluruh aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 10) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 11) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) 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.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

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. Di bawah ini yang tidak termasuk zat berbahaya pada rokok adalah . . . A. tar B. karbon monooksida C. kafein D. nikotin Kunci: C. kafein	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

	Uraian tertutup	1. Jelaskan dampak buruk penggunaan NAPZA! Kunci: (1) Merusak sel-sel saraf otak. (2) Mengganggu mental dan perilaku kita, misalnya sulit mengendalikan diri, bicara tidak keruan, mudah marah dan tersinggung. (3) Merusak tubuh kita dengan menyerang beberapa organ penting, seperti jantung, paru, hati dan ginjal. (4) Membuat kita mudah sakit, mual-mual, muntah, diare, kejang-kejang dan menimbulkan kematian.	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 bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA

1) Butir Tes

Diskusi materi tentang bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak 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 n hasil diskusi (Skor 3)			

4) Pedoman penskoran diskusi

a) Pedoman penskoran

(1) Persiapan

awal Skor 3

jika:

(a) mempersiapkan bahan diskusi.

(b) melengkapi materi materi diskusi.

(c) sistematika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Pelaksanaan

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 sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Presentasi

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 sampai dua 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 mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA.
- (1) Tahap pelaksanaan penilaian.
Penilaian hasil penyajian mind mapping bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA .
- Peserta didik diminta untuk membuat mind mapping tentang bahaya merokok, minuman keras, dan NAPZA (pilih salah satu saja).
 - Kemudian mind mapping tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok secara singkat maksimal 5 menit.
 - Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika penyusunan materi, dan kerapian materi, serta kejelasan dalam mempresentasikan di depan kelas.
- (2) Konversi jumlah waktu tempuh dengan skor.

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Kerapian materi	3
4.	Kejelasan dalam mmpresentasikan	3
5.	Ketepatan waktu penyajian	3
Jumlah Skor Maksimal		15

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 atau keluasan materi pembahasan.
- Remidial**
Remidial 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

Pada setiap akhir pertemuan dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- Apa yang sudah dipelajari.
- Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai.
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA).
- Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA).
- Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA).

Contoh Format Refleksi.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok, minuman keras, peserta didik diminta untuk merasakan kesulitan-kesulitan pada saat berdiskusi. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok, minuman keras. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Reflesi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas 1 pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok, minuman keras yang dilakukan secara berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok, minuman keras.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok dan minuman keras yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas 1 pembelajaran diskusi tentang bahaya merokok dan minuman keras yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

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:

- Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat- zat aditif (NAPZA).
- Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat- zat aditif (NAPZA) tersebut.
- Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) tersebut.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : C / VI

1. Panduan umum

- Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- Ikuti prosedur dalam melakukan presentasi/diskusi pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.
- Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
- Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
- Lakukan aktivitas pembelajaran menghindari dari bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya secara berkelompok.
- Perhatikan penjelasan berikut ini:
Buatlah mind mapping dari pembelajaran yang sudah kita lakukan!
 - Buatlah kelompok kerja dengan beranggotakan 4-7 orang.
 - Pilihlah 1 tema dari materi bahaya merokok, minuman keras, atau zat-zat adiktif (NAPZA)
 - Siapkan kertas karton atau manila juga spidol.
 - Diskusikan apa saja yang dibahas dari tema yang dipilih.
 - Buatlah mind mapping atau pemetaan materi dari tema tersebut.
 - Presentasikan mind mapping tersebut di depan kelas sesuai kemampuan kalian

selama maksimal 5 menit.

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Peraturan pertandingan lari sambung/estafet yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Materi bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- a. Bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZa) dan obat berbahaya lainnya.
- b. Cara menghindarinya.

Glosarium

- Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru.
- Nikotin adalah zat adiktif yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat ini bersifat karsinogen, dan mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan.
- Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen.
- NAPZa, merupakan singkatan dari Narkoba, Psikotropika, dan Zat Adiktif
- Narkoba adalah bahan yang berasal dari 3 jenis tanaman Papaver Somniferum (Candu), Erythroxylon coca (kokain) dan cannabis sativa (ganja) baik murni maupun bentuk campuran. Cara kerjanya mempengaruhi susunan syaraf yang dapat membuat kita tidak merasakan apa-apa, bahkan bila bagian tubuh kita disakiti sekalipun. Yang termasuk kedalam kelompok Narkoba antara lain Ganja, Heroin (melalui suntik), Putaw (heroin/morfin), Kokain, dan Opium.
- Psikotropika adalah bahan lain yang tidak mengandung narkoba, merupakan zat buatan atau hasil rekayasa yang dibuat dengan mengatur struktur kimia. Mempengaruhi atau mengubah keadaan mental dan tingkah laku pemakainya. Yang termasuk ke dalam Psikotropika ialah Ekstacy, Demerol, Speed, Angel Dust, Sabu-sabu, BK, Megadon, dan Nipam.
- Zat adiktif adalah zat-zat yang bikin ketagihan, termasuk ke dalam Zat Adiktif adalah Alkohol, Nikotin, dan lain-lain

Referensi

- Darwis, S. 1999. *Mari Bersatu Memberantas Bahaya Penyalahgunaan Narkoba (NAZA)*. Jakarta : BP. Dharma Bhakti dan Yayasan Penerus Nilai-nilai 1945.
- Geant, M. 1995. *Penanggulangan Ketagihan Obat dan Alkohol dalam Masyarakat*. Bandung : ITB.
- Juhana, O. et all. 2006. *Meniti Masa Depan Menjauhi Narkoba*. Jakarta : Media antara Semesta.

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas VI*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SD/MI Kelas VI*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.

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,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.