



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
X



PERGAULAN SEHAT
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X

PENYUSUN
MOCHAMAMMAD WINDARTO, M.Pd
SMA Negeri 34 Jakarta

DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	6
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	13
D. Penugasan Mandiri	14
E. Latihan Soal	15
F. Penilaian Diri	15
EVALUASI	17
DAFTAR PUSTAKA	20

GLOSARIUM

Prinsip	:	Asas (kebenaran yang menjadi pokok dasar berpikir, bertindak, dan sebagainya); dasar.(KBBI).
Konsep	:	Menurut KBBI : 1 rancangan atau buram surat dan sebagainya; 2 ide atau pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkret: <i>satu istilah dapat mengandung dua yang berbeda</i> ; 3 <i>Ling</i> gambaran mental dari objek, proses, atau apa pun yang ada di luar bahasa, yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain mengonse /me·ngon·sep/ membuat konsep (rancangan).
Pergaulan	:	Merupakan jalinan hubungan sosial antar individu yang berlangsung relatif lama sehingga terjadi saling mempengaruhi.
Pergaulan sehat	:	Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya.
Pergaulan tidak sehat/bebas	:	Salah satu bentuk perilaku menyimpang. Bebas yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.
Penyimpangan sosial	:	Menurut Paul B Horton, perilaku menyimpang adalah setiap perilaku yang dinyatakan sebagai pelanggaran terhadap norma-norma kelompok atau masyarakat.

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 Pertemuan)
Judul Modul	: Pergaulan Sehat

B. Kompetensi Dasar

- 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah
- 4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah

C. Deskripsi Singkat Materi

Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok. Artinya, manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Dalam KBBI, sehat adalah baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Sehat adalah kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya.

Pergaulan Sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Pergaulan tidak sehat atau pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. Bebas yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatannya modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;

6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengasah materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini memiliki 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi. Kegiatan pembelajaran yaitu konsep dan prinsip pergaulan sehat pada remaja.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan mampu :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting menjaga kesehatan sebagai wujud rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Memiliki disiplin dan rasa ingin tahu untuk mempelajari konsep pergaulan sehat sebagai upaya menjaga kesehatan.
3. Memahami konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja sebagai upaya menjaga kehamilan pada usia sekolah.
4. Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja sebagai upaya menjaga kehamilan pada usia sekolah.

B. Uraian Materi

1. Konsep Pergaulan Sehat Remaja

Pergaulan berasal dari kata gaul yang diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain, atau dapat juga antara individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tak akan pernah lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antarindividu atau kelompok guna melakukan hal-hal yang positif. Pergaulan yang sehat adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yakni terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas. Konsep pergaulan semestinya lebih ditekankan kepada hal-hal positif, seperti mempertegas eksistensi diri atau guna menjalin persaudaraan serta menambah wawasan yang bermanfaat.



Gambar 1. Himbauan menjauhi free sex sebagai bentuk dari pergaulan sehat

Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>

2. Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja

a. Ciri-ciri pergaulan sehat ;

- 1) Berahlak Mulia
- 2) Senantiasa berprasangka baik
- 3) Pemaaf
- 4) Jauh dari rasa iri dengki
- 5) Memiliki sifar malu
- 6) Berusaha menepati janji
- 7) Selalu mengingat pada kebaikan
- 8) Membantu teman
- 9) Memberi nasehat yang baik
- 10) Tidak membicarakan aib teman

Ciri-ciri pergaulan sehat



Biasanya di dalamnya kita saling menghargai, di mulai dari menghargai pembicaraan dan waktu karena kita saling memahami masing-masing memiliki kesibukan dan kegiatan



Jarang ada drama. Konflik mungkin akan terjadi namun dapat diselesaikan tanpa berlarut-larut terlalu lama karena setiap individu mengerti perbedaan itu biasa.



Memiliki komunikasi yang berjalan lancar antar individu dan kelompok, baik secara langsung maupun lewat media sosial



Saling bertukar pikiran menghasilkan ide-ide kreatif dan inovatif yang membantu pengembangan diri masing-masing individu

Gambar 2. Ciri-ciri pergaulan sehat

Sumber gambar : <https://www.youtube.com/watch?v=mZVb0Kg5LFg>

b. Bentuk - bentuk pergaulan sehat ;

- 1) Kelompok bermain teman sebaya
- 2) Kelompok belajar
- 3) Kegiatan pengembangan diri
- 4) Kegiatan keagamaan
- 5) Kegiatan karang taruna
- 6) Kegiatan pencinta alam
- 7) Kegiatan social kemasyarakatan



Gambar 3. Aktifitas yang harus dihindari oleh remaja
Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>

c. Pengaruh positif pergaulan sehat

- 1) Lebih mengenal nilai-nilai dan norma sosial yang berlaku sehingga mampu membedakan mana yang pantas dan mana yang tidak dalam melakukan sesuatu.
- 2) Lebih mengenal kepribadian masing-masing orang sekaligus menyadari bahwa manusia memiliki keunikan yang perlu dihargai.
- 3) Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri.
- 4) Mampu membentuk kepribadian yang baik sehingga bisa diterima diberbagai lapisan masyarakat.

d. Tips bergaul secara sehat

- 1) Adanya kesadaran beragama bagi remaja. Bagi anak remaja, sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran agama agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan tidak sehat.
- 2) Memiliki rasa setia kawan. Hal ini dibutuhkan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, rasa setia kawan dalam hal-hal yang positif dan bukan sebaliknya.
- 3) Memilih teman. Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, teman yang pergaulannya buruk tidak harus kita asingkan, melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat/akrab dengan orang yang memiliki sifat yang tidak baik/sehat.
- 4) Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif. Misalnya diarahkan untuk mengembangkan keterampilan atau penyaluran bakat olahraga, memperdalam kajian agama, menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.
- 5) Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu. Remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya sesuai dengan norma agama dan norma sosial di Indonesia. Misalnya menyapa teman lawan jenis dengan sapaan yang baik, bersahabat dan berteman dengan lawan jenis dengan saling menghormati dan menghargai, memakai pakaian yang sesuai dengan situasi dan kondisi serta tidak mempertontonkan aurat.
- 6) Menstabilkan emosi. Kita harus mampu mengendalikan emosi diri kita, jangan sampai emosi yang menguasai diri kita. Sabar adalah salah satu kunci penguasaan emosi. Cobalah melatih diri dalam menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan dengan amarah atau emosi.

3. Mengidentifikasi pergaulan tidak sehat pada remaja

Pergaulan tidak sehat atau biasa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. "bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

a. Ciri-ciri pergaulan tidak sehat

- 1) Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik
- 2) Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji.
- 3) Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberiamanat Khianat; Kalau bersumpah palsu)
- 4) Rasa ingin mencoba dan merasakan
- 5) Perubahan emosi
- 6) Perubahan pikiran
- 7) Perubahan lingkungan pergaulan
- 8) Perubahan tanggung jawab
- 9) Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar .
- 10) Emosional, selalu ingin melawan.

- 11) Rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri
- 12) selalu ingin mencoba hal negatif

b. Bentuk-bentuk perilaku menyimpang / pergaulan tidak sehat

Jenis penyimpangan sosial yang terjadi ditengah masyarakat antara lain:

- 1) Penyimpangan seksual. Penyimpangan seksual adalah perilaku seksual yang tidak seharusnya dilakukan. Misalnya, perzinahan, suka sesama jenis, kumpul kebo, pemerkosaan.
- 2) Penyalahgunaan narkotika Zat yang seharusnya diberikan kepada orang sakit untuk mengurangi rasa sakit justru dikonsumsi orang sehat. Obat penenang yang seharusnya untuk pasien jiwa, justru digunakan orang sehat.
- 3) Perkelahian pelajar Perkelahian menjadi suatu masalah yang serius karena peserta tawuran cenderung mengabaikan norma yang ada dan merusak apa saja yang ada di sekitarnya.
- 4) Alkohol Minuman alkohol memiliki efek negatif terhadap saraf. Selain membuat mabuk, juga berdampak pada otak tidak bisa berpikir secara normal. Akibatnya tidak bisa mengendalikan fisik, sosial, maupun psikologis.
- 5) Tindakan kriminal Suatu bentuk pelanggaran norma hukum yang menyangkut pidana dan perdata, serta merugikan orang lain.
- 6) Penyimpangan dalam gaya hidup Sikap arogansi merupakan kesombongan terhadap sesuatu yang dimiliki. Sikap ini masuk dalam penyimpangan sosial. Sikap arogansi biasanya dilakukan untuk menutupi kekurangan yang dimiliki.
- 7) Sikap eksentrik merupakan perbuatan yang menyimpang dari biasanya sehingga dianggap aneh.

c. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap diri pribadi adalah:

- 1) Pergaulan bebas
- 2) Bentuk perbuatan dosa yang dapat mencelakakan dirinya sendiri Merusak akal sehat
- 3) Ketergantungan obat
- 4) Menurunnya derajat kesehatan
- 5) Menyebarkan penyakit
- 6) Menurunnya prestasi

d. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap keluarga adalah:

- 1) Menghancurkan masa depannya sendiri dan keluarga
- 2) Merenggangkan hubungan keluarga
- 3) Menimbulkan beban sosial, psikologis, dan ekonomi keluarga

e. Dampak penyimpangan social/pergaulan tidak sehat terhadap masyarakat adalah:

- 1) Dikucilkan dalam kehidupan masyarakat
- 2) Dijauhi oleh pergaulan Mengganggu keamanan dan ketertiban lingkungan sosial
- 3) Meningkatkan kriminalitas
- 4) Merusak tatanan nilai, norma, dan moral masyarakat bangsa.



Gambar 4. penyimoangan pada remaja
Sumber gambar : <https://hermo.co.id/penyimpangan-sosial-bersifat-adaptif-menyesuaikan/>

f. Analisis Penyebab Pergaulan Tidak Sehat Pada Remaja

1) Agama dan Iman

Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama, hidup mereka akan kacau karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama, individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik. Remaja yang ikut ke dalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan tidak baik.

2) Perubahan zaman

Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

3) Kesenjangan

Kesenjangan ekonomi dan pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seseorang terpicu untuk ikut bermewah mewah tanpa melihat kemampuan ekonominya. Akibatnya, tidak jarang yang menempuh jalan sesat guna memenuhi kehidupan mewahnya. Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja mengandung arti bahwa sebagian remaja Indonesia masih memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan zaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

4) Kurang Kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat mengakibatkan lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat. Remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal, ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

g. Analisis Pencegahan Pergaulan Tidak Sehat Pada Remaja

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan tidak sehat, remaja perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhaniaan agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Pembentuk jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat

pula, tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan tidak sehat.

Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik karena anak usia remaja memiliki jiwa dan pikiran yang masih labil. Untuk itu, peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat diperlukan dalam menciptakan remaja yang baik dan memiliki pergaulan yang sehat.

Berikut ini adalah faktor faktor pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja;

1) Keluarga

Kepribadian seseorang mulai terbentuk dengan baik jika lahir dan tumbuh berkembang dengan lingkungan keluarga yang baik, begitu sebaliknya.

2) Sekolah

Faktor sekolah adalah tempat menimba ilmu yang memberikan pendidikan moral selain dari pendidikan umum.

3) Lingkungan dan teman

Faktor lingkungan dan teman adalah tempat yang sangat memengaruhi watak seseorang. Hal ini karena dalam pergaulan, dituntut agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan

4) Informasi

Setiap orang harus dapat membedakan informasi yang bersifat baik dan tidak untuk menghindari arus penyimpangan sosial.

4. Prinsip Pergaulan Sehat Remaja

- a. Menyadari adanya perkembangan diri bertumbuh, sehingga melahirkan kebutuhan untuk berelasi dengan teman sejenis maupun dengan lawan jenis.
- b. Relasi yang dibangun hendaknya memberi nilai positif pada kedua belah pihak. Relasi yang dibangun hendaknya sama-sama menyenangkan, menciptakan rasa aman, mengatasi masalah yang mungkin muncul, dan membangun simpati sehingga memberi makna bagi remaja dalam bergaul tetap di tingkatan yang wajar.
- c. Mau belajar untuk mengerti, menghargai, serta bersikap dengan tepat terhadap sahabat, khususnya lawan jenis. Hak ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan.
- d. Tidak berprasangka bahwa bersahabat dengan lawan jenis pasti akan memunculkan masalah “perasaan suka”. Persahabatan antara laki-laki dan perempuan tidak harus menjadikan mereka “saling suka”. Mereka tetap dapat berteman dengan baik dan wajar.
- e. Apabila dalam persahabatan antar lawan jenis timbul “perasaan suka”, hal itu wajar saja dan seharusnya tidak mengurangi arti persahabatan.
- f. Persahabatan antara lawan jenis sering berlanjut pada proses pacaran. Apabila demikian, diantara keduanya harus ada komitmen untuk saling terbuka, menghormati kelebihan dan kekurangan, dan membuat kesepakatan-kesepakatan yang menguntungkan kedua belah pihak.

C. Rangkuman

Pergaulan Sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya. Pergaulan tidak sehat biasa disebut dengan *pergaulan bebas* adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, “bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.. Dari segi bahasa pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

Bentuk-bentuk pergaulan sehat, Kelompok belajar/bermain teman sebaya. Kegiatan keagamaan, karang taruna, pengembangan diri, pencinta alam, sosial masyarakat. Bentuk-bentuk pergaulan tidak sehat, Penyimpangan seksual/pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, perkelahian pelajar, minum-minuman keras alkohol, tindakan kriminal dll.

Remaja sangat perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhanian agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan.

D. Penugasan Mandiri

1. Identifikasi tanda-tanda pergaulan sehat dan pergaulan tidak sehat pada remaja kemudian golongkan dengan tanda (√) hasilnya, dengan format sebagai berikut :

NO	URAIAN HASIL IDENTIFIKASI	TANDA-TANDA PERGAULAN	
		SEHAT	TIDAK SEHAT
1.	(contoh) Mengajak teman shalat berjamaah	√	
2.	(contoh) Mengajak teman untuk tidak mengerjakan tugas		√
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

2. Membuat Identifikasi Bahaya pergaulan tidak sehat dan Akibat pergaulan tidak sehat pada remaja kemudian golongkan dengan tanda (√) hasilnya, dengan format sebagai berikut :

NO	URAIAN HASIL IDENTIFIKASI	Identifikasi	
		Bahaya	Akibat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal latihan di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

NO	PERNYATAAN/PERTANYAAN	JAWABAN
1	Pengertian dari pergaulan sehat adalah....	
2	Pengertian dari pergaulan tidak sehat adalah...	
3	Buatlah analisa sederhana penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja...	
4	Sebutkan bentuk-bentuk pergaulan sehat...	
5	Jelaskan upaya -upaya untuk mencegah pergaulan tidak sehat....	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya dapat menjelaskan pengertian pergaulan sehat...			
2.	Saya dapat menjelaskan pengertian pergaulan tidak sehat...			
3.	Saya dapat menjelaskan hasil analisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja....			
4.	Saya dapat menjelaskan hasil analisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja....			
5	Saya dapat mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja			

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan pembelajaran 1

NO	Pembahasan	Skor
1	Pergaulan sehat adalah pergaulan yang tidak terjebak dalam dua kutub yang ekstrem, yakni terlalu sensitif (menutup diri) atau terlalu bebas.	2
2	Pergaulan tidak sehat yaitu salah satu bentuk perilaku menyimpang. "Bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.	2
3	Penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja :	
	a) Tidak memiliki landasan agama dan iman yang kuat	2
	b) Meniru budaya buruk dari luar yang bertentangan dengan norma	2
	c) Kesenjangan ekonomi keluarga	2
	d) Kurangnya pengawasan orang tua	2
4	Bentuk-bentuk pergaulan tidak sehat pada remaja	
	a) Penyimpangan seksual	2
	b) Penyalahgunaan narkoba	2
	c) Perkelahian antar remaja	2
	d) Konsumsi minuman beralkohol	2
	e) Tindakan kriminal	2
	f) Penyimpangan gaya hidup	2
	g) Sikap eksentrik	2
5	Upaya-upaya untuk mencegah pergaulan tidak sehat	
	a) Kondisi keluarga yang kondusif	2
	b) Menjadi pelajar yang fokus dengan segala aktifitas belajar baik disekolah atau luar sekolah	2
	c) Memiliki lingkungan dan teman yang memiliki pengaruh positif	2
	d) Mampu menyaring informasi	2
Skor Maksimal		34

- Benar = 2
- Salah = 1

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 40
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan ≥ 70

EVALUASI

1. Yang bukan merupakan bentuk bentuk pergaulan sehat dalam pernyataan dibawah ini adalah
 - A. Pengembangan diri
 - B. Pecinta Alam
 - C. Karang taruna
 - D. Kelompok tongkrongan
 - E. Kelompok bermain
2. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya merupakan definisi
 - A. Pergaulan
 - B. Pergaulan sehat
 - C. Pergaulan tidak sehat
 - D. Hubungan social
 - E. Pengembangan diri
3. Sikap yang tidak diperlukan dalam pergaulan yang baik adalah....
 - A. Penampilan bersih rapi
 - B. Rendah hati
 - C. Sopan dalam berbicara
 - D. Senang berbagi
 - E. Rendah diri
4. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu atau individu dengan kelompok disebut dengan....
 - A. perkenalan
 - B. pergaulan
 - C. percakapan
 - D. politik
 - E. sosialisasi
5. Pergaulan bebas disebut juga dengan.....
 - A. pergaulan modern
 - B. pergaulan tradisional
 - C. pergaulan sehat
 - D. pergaulan tidak sehat
 - E. pergaulan masa kini
 - F.
6. Menurut Aristoteles, manusia merupakan makhluk sosial (zoon-politicon) yang artinya....
 - A. tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain
 - B. bisa hidup sendiri
 - C. manusia yang berpolitik
 - D. bisa memenuhi kebutuhannya sendiri
 - E. tidak memerlukan orang lain
7. Cara menghindari pergaulan bebas dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu....
 - A. Kaidah agama dan pendidikan sekolah
 - B. Pendidikan sekolah dan kaidah sosial

- C. Pendidikan dalam keluarga dan kaidah sosial
 - D. Kaidah agama dan pendidikan dalam keluarga
 - E. Kaidah agama dan kaidah social
8. Orang yang paling cocok untuk memberikan pelajaran pergaulan sehat bagi remaja adalah....
- A. orang tua
 - B. saudara
 - C. Teman
 - D. Kakak
 - E. Dokter
9. Diantara cara pencegahan pergaulan bebas yang dilakukan keluarga, kecuali....
- A. menjauhkan anak dari hal-hal yang mengarah pada pergaulan bebas.
 - B. memberikan informasi tentang bahaya pergaulan bebas secara bertahap.
 - C. menanamkan etika cara memelihara diri dari hal-hal negative.
 - D. mengajarkan anak cara berpacaran.
 - E. mengajarkan kaidah keagamaan sedini mungkin.
10. Pendidikan pergaulan sehat yang diberikan kepada remaja dapat dilakukan dengan cara....
- A. ceramah, tanya jawab, diskusi kelompok, dan film
 - B. diskusi kelompok, penyuluhan, debat, dan drama
 - C. debat, tanya jawab, drama, diskusi dan kelompok
 - D. ceramah, diskusi kelompok, adu argumene, dan drama.
 - E. adu argumen, diskusi kelompok, film, dan tanya jawab

KUNCI JAWABAN

1. D
2. B
3. E
4. B
5. D
6. A
7. D
8. A
9. D
10. A

DAFTAR PUSTAKA

- Mukholid, Agus. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: Yudhistira.
- Wiradihardja, Sudrajat dan Syarifudin. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: buku guru/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- <https://pjoksmk.blogspot.com/2017/12/pergaulan-sehat-untuk-remaja.html>
- <https://portalmadura.com/6-prinsip-dasar-pergaulan-sehat-remaja-43314/>
- <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/31/200000669/pergaulan-sehat?page=all>.
- <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/09/190000869/teori-penyimpangan-sosial-dan-bentuk-perilakunya?page=all>
- <https://kbbi.web.id/konsep>
- <https://www.penjaskes.co.id>
- <https://www.gurupendidikan.co.id/category/sma/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vdV-KRgm0i4&pbjreload=101>
- https://umar-danny.blogspot.com/2017/11/contoh-soal-penjas-kelas-x-semester-1_60.html
- <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/> (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mZVb0Kg5LFg>. (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)
- <https://www.yuksinau.id/pergaulan-bebas/>. (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)
- <https://hermo.co.id/penyimpangan-sosial-bersifat-adaptif-menyesuaikan/>. (Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2020)