

**UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI  
(UKBM)**

**1. Identitas**

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : X / 2
- c. Kompetensi Dasar : Pergaulan Yang Sehat Antar Remaja

3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja

4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.9.1. Mengidentifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja  
3.9.2. Mengidentifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja  
3.9.3. Menganalisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja  
3.9.4. Menganalisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja

4.9.1. Mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan sehat pada remaja  
4.9.2. Mempresentasikan hasil identifikasi konsep pergaulan tidak sehat pada remaja  
4.9.3. Mempresentasikan hasil analisis penyebab pergaulan tidak sehat pada remaja  
4.9.4. Mempresentasikan hasil analisis pencegahan pergaulan tidak sehat pada remaja

- e. Materi Pokok : Pergaulan Yang Baik Antar Remaja
- f. Alokasi Waktu : 135 menit
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menjelaskan konsep pergaulan sehat dan tidak sehat beserta penyebab dan cara pencegahannya, serta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga peserta didik dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya, mengembangkan sikap jujur, peduli, dan bertanggungjawab, serta dapat mengembangkan kemampuan **berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, berkreasi(4C)**.

- h. Materi Pembelajaran
  - o Lihat dan baca pada Buku Teks Pelajaran (BTP): **Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 untuk SMA/MA/SMK/MAK.**

## 2. Peta Konsep



## 3. Kegiatan Pembelajaran

### a. Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari kita tidak bisa terpisahkan dari kehidupan orang lain. Dalam sehari saja sudah pasti kita akan berinteraksi dengan orang lain baik itu orang tua, saudara, maupun teman di lingkungan tempat tinggal dan sekolah. Interaksi dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan oleh masing-masing individu maupun dalam suatu kelompok bisa disebut dengan pergaulan. Model interaksi yang dilakukan dengan berbagai macam sifat dari masing-masing individu akan juga mempengaruhi individu-individu yang saling berinteraksi tersebut. Maka dari itu dalam pergaulan sehari-hari seorang individu khususnya remaja harus bisa memilah dan memilih hal yang baik agar dapat pula menjadi individu yang baik.

Dari pengantar di atas, jawablah pertanyaan berikut:

Apa yang dimaksud dengan pergaulan ?

Apa yang dimaksud dengan sehat ?

Apa yang dimaksud dengan pergaulan sehat ?

Apa yang dimaksud dengan pergaulan tidak sehat ?

Untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut, silahkan kalian lanjutkan ke kegiatan belajar berikut dan ikuti petunjuk yang ada dalam UKBM ini.

### b. Kegiatan Inti

#### 1) Petunjuk Umum UKBM

- Baca dan pahami materi pada buku **Buku siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 untuk SMA/MA/ SMK/ MAK.**

- a) Setelah memahami isi materi dalam bacaan **berlatihlah untuk berfikir kritis** dengan mengerjakan tugas-tugas yang terdapat pada UKBM ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman sebangku atau teman lainnya.
- b) **Kerjakan UKBM** ini dibuku kerja atau langsung mengisikan pada bagian yang telah disediakan.
- c) Kalian dapat **belajar bertahap dan berlanjut** melalui kegiatan **ayo berlatih**, apabila kalian yakin sudah paham dan mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam kegiatan belajar 1, 2 kalian boleh sendiri atau mengajak teman lain yang sudah siap untuk **mengikuti tes formatif agar kalian dapat belajar ke UKBM berikutnya**.

## 2) Kegiatan Belajar

Ayo.....ikuti kegiatan belajar berikut dengan penuh kesabaran dan konsentrasi !!!

### Kegiatan Belajar 1

Bacalah uraian singkat materi dan contoh berikut dengan penuh konsentrasi !

#### Definisi

Pergaulan, sehat, remaja

a. Apa yang dimaksud dengan pergaulan ?

Pergaulan adalah asal kata dari gaul, dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu.

b. Apa yang dimaksud dengan sehat ?

Sehat dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit. Seiring perkembangan zaman, kata sehat tidak hanya berhubungan dengan tubuh , tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan di sebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan maka di sebut dengan istilah tidak sehat.

Pengertian sehat menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari 4 komponen dasar yang membentuk 'positif health', yaitu:

- Sehat Jasmani
- Sehat Mental
- Sehat Spiritual
- Kesejahteraan sosial

b. Apa yang dimaksud dengan remaja ?

Remaja dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai mulai dewasa. Remaja berasal dari kata latin adolenscence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolenscence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Pada masa ini seorang individu biasanya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.

Seperti yang dikemukakan Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut Zakiah Darajat (1990: 23) adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berpikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

**Ayoo berlatih!**

Setelah kalian memahami uraian singkat materi di atas, maka:

1. Jelaskan menurut pemahaman kalian apa itu pergaulan sehat antar remaja dan pergaulan tidak sehat antar remaja!!
2. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari 4 komponen dasar yang membentuk 'positif health', yaitu:
  - Sehat Jasmani
  - Sehat Mental
  - Sehat Spiritual
  - Kesejahteraan Sosial

Coba kalian lakukan pengamatan di lingkungan sekolah kalian tentang tingkat kesehatan remaja berdasarkan 4 komponen tersebut. Lampirkan foto sebagai bukti pengamatan!!!

3. Sebutkan tingkat kesehatan yang kalian temukan berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan dengan menyampaikan alasannya!
4. Masing-masing individu mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas untuk selanjutnya berikan tanggapan untuk hasil pengamatan teman sebangku! Harus ada tanggapan untuk setiap komponen tersebut!!

Apabila kalian telah mampu menyelesaikan kegiatan di atas, maka kalian bisa melanjutkan pada kegiatan belajar 2 berikut.

**Kegiatan Belajar 2**

Setelah kalian mempelajari tentang definisi pergaulan, sehat, dan remaja, selanjutnya kita akan mempelajari tentang pola-pola pergaulan yang sehat serta sikap-sikap yang harus dimiliki seorang remaja agar dapat mewujudkan pergaulan yang sehat.

Materi tersebut dapat dipelajari pada buku pegangan siswa halaman 172-175 poin D-F

### **Ayoo berlatih!**

Setelah kalian memahami uraian pada materi tersebut, maka:

1. Jelaskan menurut pemahaman kalian bagaimana cara kalian untuk mewujudkan cara-cara bergaul yang sehat yang dijelaskan dalam buku teks untuk diri kalian sendiri dan untuk orang lain!!
2. Bagaimanakah cara melatih, menanamkan/membiasakan untuk memiliki sikap-sikap yang baik dalam pergaulan yang sehat?
3. Lakukan wawancara terhadap salah satu teman kalian tentang pemahaman mereka akan cara-cara pergaulan yang sehat serta sikap-sikap yang harus dimiliki agar dapat bergaul dengan sehat!! Buat video sebagai bukti pengamatan...
4. Lakukan pengamatan di lingkungan sekolahmu, kemudian sebutkan 5 contoh dari pergaulan sehat yang kalian dapati dengan menyampaikan alasannya kenapa bisa disebut sehat!
5. Masing-masing individu mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas untuk selanjutnya berikan tanggapan untuk salah satu hasil pengamatan teman sebangku! Tanggapan berisi cara untuk meningkatkan serta cara untuk mengajak orang lain untuk melakukan pergaulan yang sehat tersebut.

### **Kegiatan Belajar 3**

Setelah kalian mempelajari tentang materi pada kegiatan 2, selanjutnya pelajari buku pegangan siswa halaman 176-180 tentang pergaulan yang tidak sehat, penyebab terjadinya, tanda-tanda yang terjadi pada pelaku pergaulan tidak sehat, dampak yang akan terjadi, serta pencegahan terjadinya pergaulan tidak sehat.

### **Ayoo berlatih!**

Setelah kalian memahami uraian pada materi tersebut, maka:

1. Jelaskan menurut pemahaman kalian bagaimana cara kalian untuk menjaga diri dan menghindari dari pergaulan yang tidak sehat!
2. Bagaimanakah cara menerapkan pencegahan pergaulan yang tidak sehat dalam pergaulan di lingkungan sekolahmu?
3. Lakukan wawancara terhadap salah satu teman kalian tentang tanggapan mereka akan pergaulan yang tidak sehat yang mereka ketahui dalam lingkungan pergaulan mereka! Buat video sebagai bukti pengamatan...
4. Lakukan pengamatan di lingkungan sekolahmu, kemudian sebutkan 5 contoh dari pergaulan tidak sehat yang kalian dapati dengan menyampaikan tanda-tanda yang bisa dijadikan sebagai dasar kenapa bisa disebut tidak sehat!
5. Masing-masing individu mempresentasikan hasil pengamatan di depan kelas untuk selanjutnya berikan tanggapan untuk salah satu hasil pengamatan teman sebangku! Tanggapan berisi cara untuk menghindari serta cara untuk mengajak mereka yang terlibat di dalamnya bisa kembali menuju pergaulan yang sehat.

**Periksakan seluruh pekerjaan kalian kepada Guru agar dapat diketahui penguasaan materi sebelum kalian diperbolehkan belajar ke UKBM berikutnya.**

### **c. Penutup**

#### **Bagaimana kalian sekarang?**

Setelah kalian belajar bertahap dan berlanjut melalui kegiatan belajar 1, 2, dan 3, berikut diberikan Tabel untuk mengukur diri kalian terhadap materi yang sudah

kalian pelajari. Jawablah sejujurnya terkait dengan penguasaan materi pada UKBM ini di Tabel berikut.

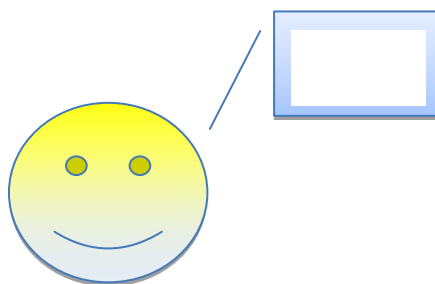
**Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian telah memahami pergaulan yang sehat?		
2.	Apakah kalian telah memahami pergaulan yang tidak sehat?		
3.	Dapatkah kalian menyebutkan tanda-tanda, penyebab, dan dampak pergaulan tidak sehat?		
4.	Dapatkah kalian menyampaikan cara-cara pencegahan kepada orang lain?		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajarilah kembali materi tersebut dalam Buku Teks Pelajaran (BTP) dan pelajari ulang kegiatan belajar 1, 2, atau 3 yang sekiranya perlu kalian ulang dengan bimbingan Guru atau teman sejawat. **Jangan putus asa untuk mengulang lagi!**. Dan apabila kalian menjawab “YA” pada semua pertanyaan, maka lanjutkan berikut.

**Dimana posisimu?**

Ukurlah diri kalian dalam menguasai materi Pergaulan Yang Sehat dalam rentang **0 – 100**, tuliskan ke dalam kotak yang tersedia.



Ini adalah bagian akhir dari UKBM materi Pergaulan Yang Sehat Antar Remaja, mintalah tes formatif kepada Guru kalian sebelum belajar ke UKBM berikutnya. **Sukses untuk kalian!!!**