

2. Penilaian unjuk kerja kebugaran jasmani

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

- 1) kekuatan;
- 2) kelenturan;
- 3) keseimbangan;
- 4) kecepatan;
- 5) daya Tahan;
- 6) kekuatan.

3. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam kebugaran jasmani

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama latihan kebugaran jasmani.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

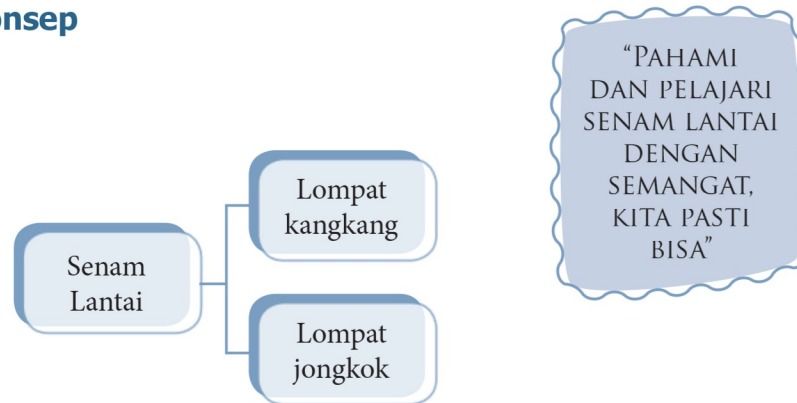
BAB VI

SENAM



Senam lantai merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



Anda telah mempelajari tentang senam lantai di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda mempelajari tentang dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai. Pada bab 6 ini, Anda akan mempelajari tentang manfaat dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan dua jenis rangkaian senam lantai, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan senam lantai.

Carilah informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) seperti manfaat gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam senam lantai serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran senam terhadap pribadi peserta didik.

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos* yang artinya *telanjang*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu. Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada

tahun 1963 menjelang dilangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces*). Secara nasional, olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Dalam buku *Senam Artistik* yang ditulis Drs. Agus Mahendra, MA, FIG mengelompokan senam menjadi :

- a. Senam artistik (artistic gymnastics);
- b. Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastics);
- c. Senam akrobatik (acrobatic gymnastics);
- d. Senam aerobic sport (sport aerobics);
- e. Senam trampolin (trampolining);
- f. Senam umum (general gymnastics).

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok di lantai.

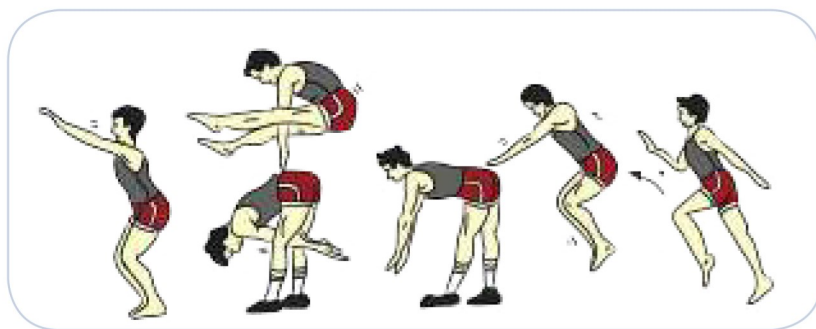
Keterampilan senam lantai harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

1. Pembelajaran keterampilan gerak lompat kangkang

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.

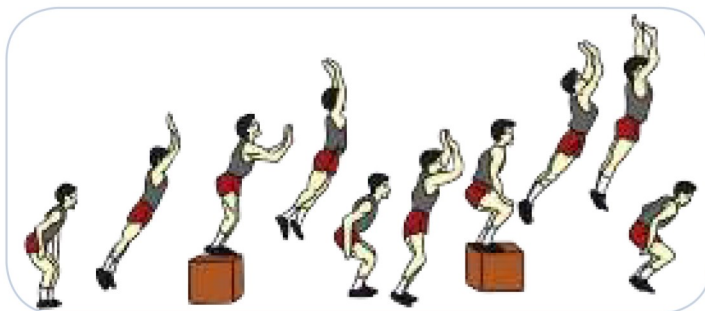
- c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.
- d. Turun kembali ke posisi awal melompat.
- e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman

2. Pembelajaran keterampilan gerak lompat jongkok

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.
- c. Turun kembali ke posisi awal melompat.
- d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.2 Lompat jongkok ke atas peti lompat

3. Pembelajaran guling ke depan

- a. Berdiri tegak menghadap matras.

- b. Lakukan guling ke depan di atas matras.
- c. Diakhir gerakan guling ke depan dengan tangan lurus ke depan, lalu berdiri.
- d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.3 Guling ke depan awalan berdiri

4. Pembelajaran kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan

- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.
- c. Lanjutkan guling ke depan di atas matras.
- d. Diakhir gerakan, guling ke depan dengan tangan lurus ke depan, lalu berdiri.
- e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.4 Gerak kombinasi lompat jongkok dan berguling ke depan

5. Pembelajaran kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok

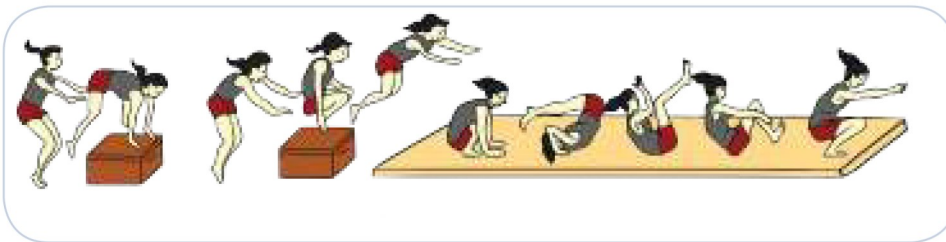
- a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
- b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.
- c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.

- d. Turun kembali ke posisi awal melompat.
- e. Lakukan lompatan melewati peti lompat kedua dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.
- f. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.5 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

6. Pembelajaran kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan



Gambar 6.6 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

Sekarang coba Anda diskusikan setiap variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlatih, mengubah posisi/bagian tubuh dari gerakan satu ke gerakan berikutnya.

Anda sudah mempelajari dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai. Sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

RANGKUMAN

Senam merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu.

Pertandingan senam internasional dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963, menjelang diberlangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces*).

Variasi dan kombinasi senam lantai antara lain mencakup lompat kangkang lompat jongkok. Pembelajaran senam lantai mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan baik.

C. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja senam lantai

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar tentang:

- a. lompat kangkang,
- b. lompat jongkok.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam senam lantai

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam senam lantai.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

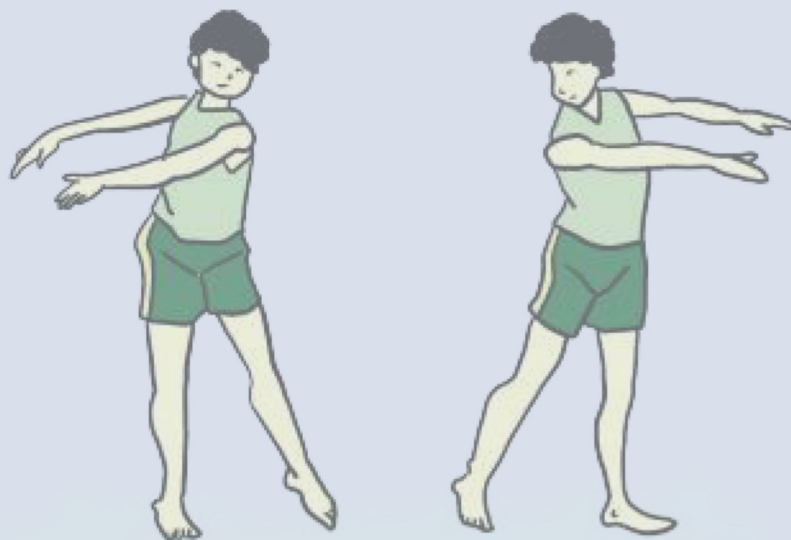
3. Penilaian pemahaman konsep senam lantai

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- a. lompat kangkang,
- b. lompat jongkok.

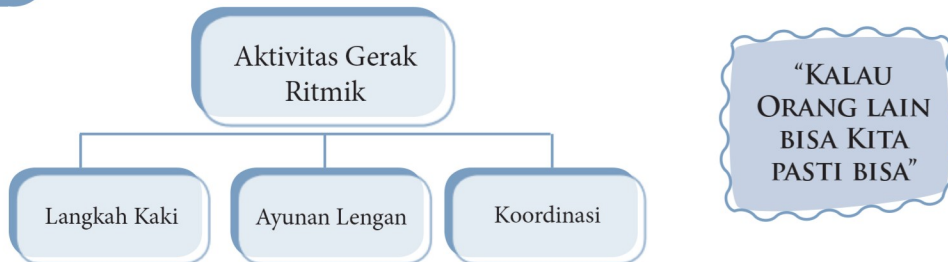
BAB VII

GERAK RITMIK



Aktivitas gerak ritmik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



Anda telah mempelajari tentang aktivitas gerak ritmik di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda mempelajari tentang analisis berbagai variasi dan kombinasi aktivitas gerak ritmik, tentang manfaat aktivitas gerak ritmik terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan aktivitas gerak ritmik, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang bisa dikembangkan melalui aktivitas gerak ritmik.

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik seperti langkah kaki dan ayunan lengan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan.

Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan, variasi, dan kombinasi rangkaian gerak ritmik, langkah kaki dan ayunan lengan, serta manfaat permainan gerak ritmik terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan gerak ritmik. Cari tahu juga pengetahuan tentang irama dan kesesuaian dengan gerakan serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran terhadap pribadi peserta didik.

Sebagaimana tertuang dalam buku Agus Mahendra, aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

Materi Dalam Aktivitas Ritmik

- Tepukan
 - Tangan
 - Tangan dan badan
 - Injakan kaki
- Pola langkah
 - Pola langkah 1 - mars
 - Pola langkah 2 - mars
 - Pola langkah 3 - walsa
 - Pola langkah 4 – mars + cha cha
 - PBB
- Tarian
 - Tarian nyanyian /*Singing dance*
 - Tarian rakyat/*Folk dance – International dance* (walsa – cha cha)
 - Tarian kreatif/*Creative dance*
- Senam
 - Senam irama
 - Senam aerobik
 - SKJ – Senam pagi
- Lompat tali
- Pantulan bola

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Irama yang dimaksud dapat berupa musik, hitungan atau ketukan. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Keserasian gerakan dengan irama musik menghasilkan gerakan-gerakan tubuh dan gerakan alat yang indah.

Materi aktivitas gerak ritmik ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

B. Aktivitas Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Ritmik

1. Kegiatan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

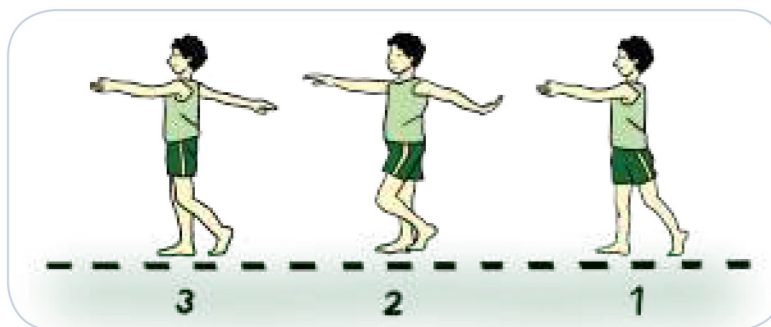
- 1) Berdiri rileks dan kedua lengan lurus di samping badan.
- 2) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

- 1) Langkahkan kaki kiri ke depan sambil mengayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- 2) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
- 3) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c) Akhir gerakan

- 1) Jatuh pada hitungan keempat, kaki kiri merapat pada kaki kanan.
- 2) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.1 Melangkah sambil mengayunkan kedua lengan berirama

2. Kombinasi gerak melangkah dengan memutar kedua lengan di samping badan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

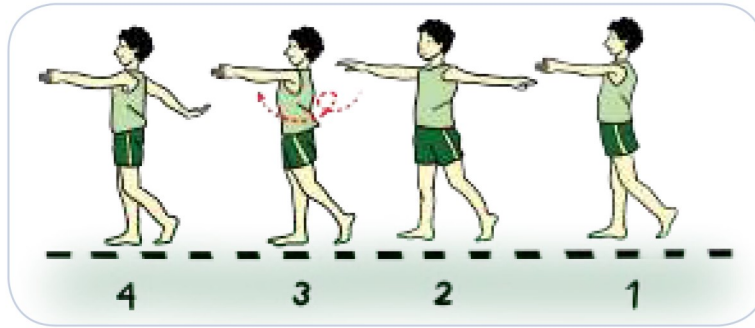
- 1) Berdiri tegak.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

- 1) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- 2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

c) Akhir gerakan

- 1) Kedua kaki rapat.
- 2) Pandangan ke depan.
- 3) Kedua lengan lurus ke depan.

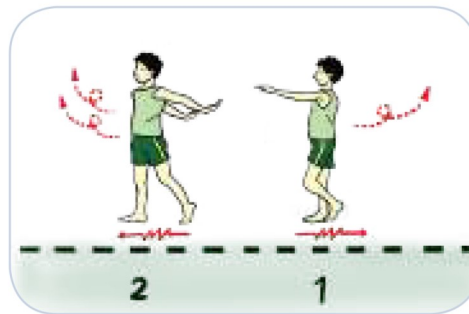


Gambar 7.2 Melangkah maju sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

3. Kombinasi gerak melangkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

- a) Persiapan
 - 1) Berdiri tegak.
 - 2) Kedua lengan lurus ke depan.
 - 3) Pandangan ke depan.
- b) Pelaksanaan
 - 1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
 - 2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
 - 3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- c) Akhir gerakan
 - 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
 - 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
 - 3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.3 Melangkah ke berbagai arah sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

4. Kegiatan rangkaian gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan

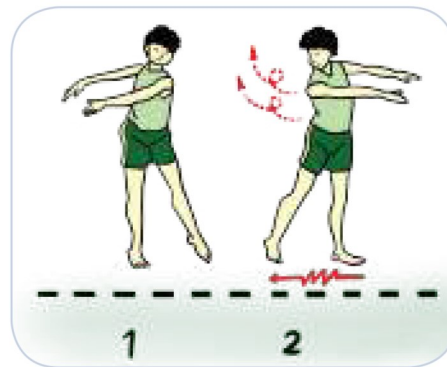
Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 3) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

- 1) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
- 2) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan ke samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.



Gambar 7.4 Melangkah ke samping kiri/kanan sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

c) Akhir gerakan

- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 3) Pandangan ke depan.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlatih, mengubah posisi/bagian tubuh dengan baik.

Anda sudah mempelajari tentang konsep aktivitas gerak ritmik. Sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman.

RANGKUMAN

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), gada (*clubs*). Variasi dan kombinasi gerak ritmik mencakup langkah kaki, ayunan lengan, koordinasi.

Pembelajaran gerak ritmik mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja aktivitas gerak ritmik

Lakukan keterampilan gerak dasar tentang:

- a) langkah kaki,
- b) ayunan lengan,
- c) koordinasi.

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas gerak ritmik

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam aktivitas gerak ritmik.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

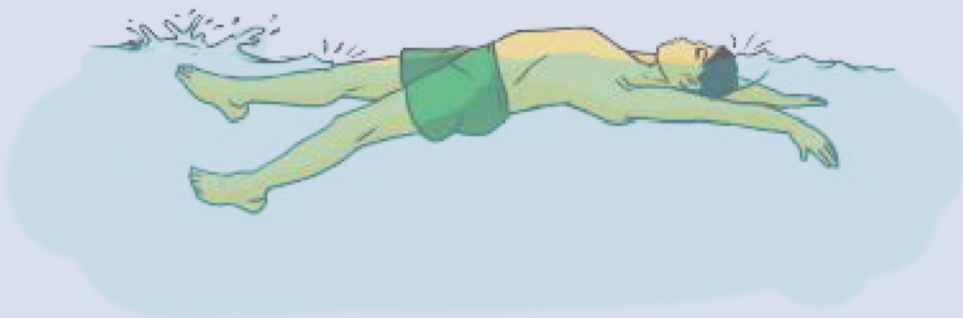
3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas gerak ritmik

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

- a) langkah kaki,
- b) ayunan lengan,
- c) koordinasi.

BAB VIII

RENANG

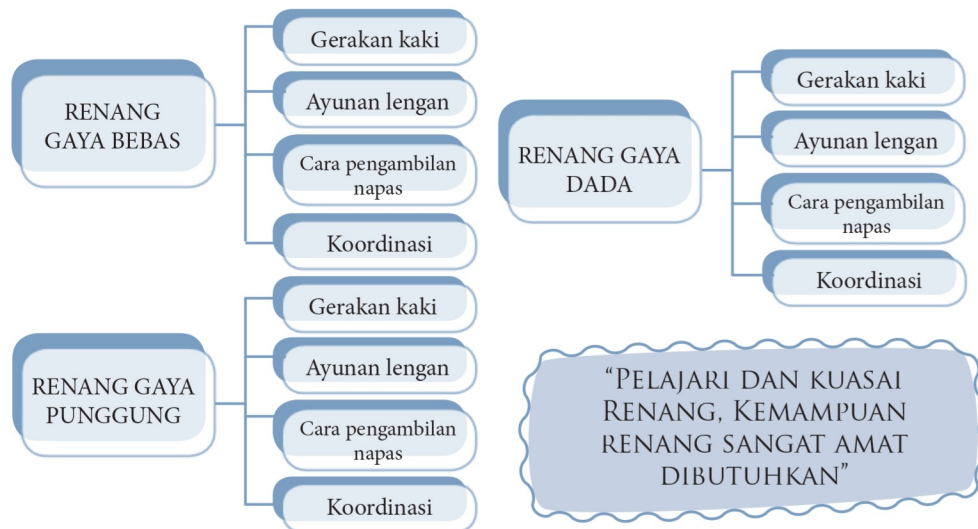


Olahraga renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Pilih salah satu gaya renang yang akan dipelajari.

Tanyakan Pada Bapak/Ibu Guru Gaya yang akan dipelajari di kelas X.

A. Peta Konsep



Anda telah mempelajari tentang olahraga air di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda mempelajari tiga gaya renang yang berbeda. Pada bab 8 ini, Anda akan mempelajari tentang manfaat renang terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan renang, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dapat dikembangkan melalui renang.

Cari informasi tentang tiga gaya renang yang berbeda dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tiga gaya renang yang berbeda, teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada, termasuk manfaat permainan renang terhadap kesehatan

dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam renang gaya dada serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui renang terhadap pribadi peserta didik.

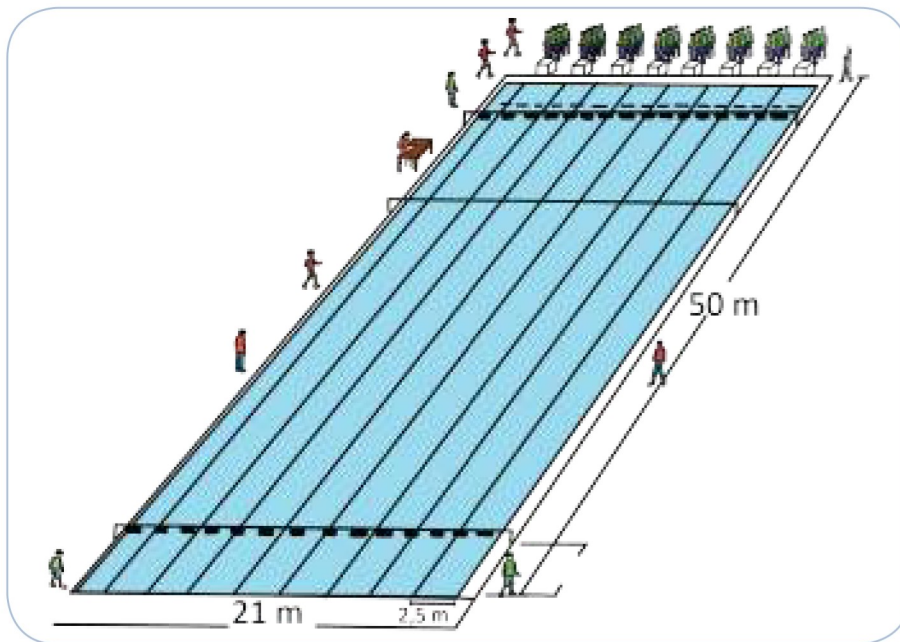
Materi renang ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap, hal ini bertujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki para tentara. Sekitar tahun 1837, olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Sebelum Indonesia merdeka, keberadaan kolam renang yang memiliki ukuran standar sudah ada, misalnya kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904 dan kolam renang Cikini Jakarta serta kolam renang di Jawa Timur. Tetapi kolam-kolam tersebut hanya untuk kalangan penjahat dan pengusaha, walaupun ada untuk masyarakat umum harga tanda masuknya sangat tidak terjangkau.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. renang gaya bebas (*free style*),
2. renang gaya punggung (*back stroke*),
3. renang gaya kupu-kupu (*butterfly*),
4. renang gaya dada (*breast stroke*).



Gambar 8.1 Kolam renang ukuran standar

Kolam Renang

a. Ukuran

- 1) Panjang 50 meter dan lebar 21 meter.
- 2) Kedalaman air minimal 1 meter, kecuali untuk kejuaraan dunia dan olimpiade, kedalaman air minimal 2 meter.
- 3) Lebar lintasan 2,5 meter dan jumlahnya ada 8 lintasan.

b. Dinding kolam

Harus sejajar dan tegak lurus terhadap permukaan air.

c. Tempat berpijak waktu istirahat

Di seluruh pinggiran dinding kolam boleh dibuat tempat berpijak pada waktu istirahat setidaknya 1,20 meter di bawah permukaan air.

d. Tali lintasan

Tali lintasan dipasang dengan kuat sepanjang 50 meter, setiap tali lintasan dipasang pelampung berderet rapat. Sepanjang 5 meter pada bagian ujung diberi warna yang jelas untuk petunjuk bagi perenang.

e. Tempat *start*

Tempat *start* dibuat setinggi antara 0,50 meter s.d. 0,75 meter dengan kemiringan 10 derajat, permukaan tempat *start* berukuran 0,50 m x 0,50 m.

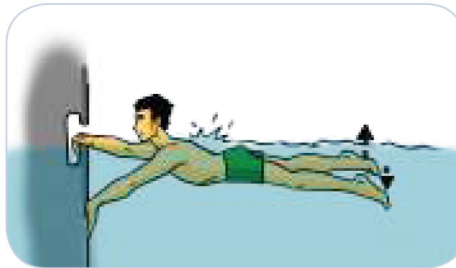
B. Renang Gaya Bebas

Beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas yang harus dikuasai yaitu: teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan tangan, dan dasar pernafasan.

1. Variasi keterampilan gerak tungkai renang gaya bebas

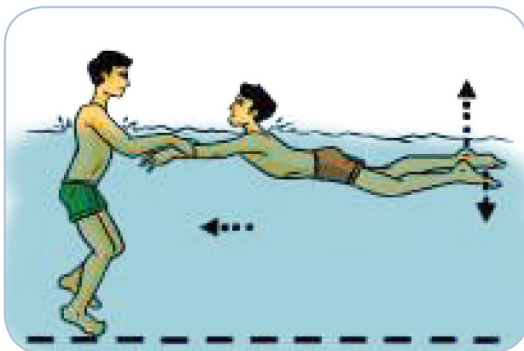
a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



Gambar 8.2 Menggerakkan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

b. Gerakan tungkai berpasangan



Gambar 8.3 Menggerakkan tungkai sambil meluncur berpegangan dipegang teman

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan dipegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

c. Latihan gerakan tungkai menggunakan pelampung

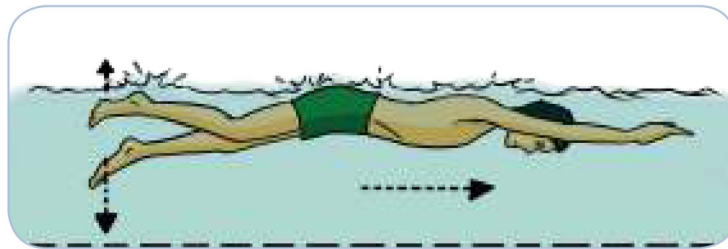
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakkan kaki, badan maju ke depan.



Gambar 8.4 Menggerakkan tungkai sambil meluncur menggunakan pelampung

d. Latihan gerakan tungkai sambil meluncur

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung-ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 8.5 Menggerakkan tungkai sambil meluncur

2. Variasi gerakan lengan renang gaya bebas

Komponen Keterampilan

Kegiatan 1. Gerakan tangan masuk ke dalam air

- 1) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut $\pm 30^{\circ}$ - 40° .

- 2) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.

Kegiatan 2. Gerakan menangkap

Yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut $\pm 30^\circ - 40^\circ$.

Kegiatan 3. Gerakan menarik

Dilakukan dengan cara:

- 1) menarik di bawah tubuh pada garis tengah,
- 2) menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah,
- 3) menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah,
- 4) menarik di bawah tubuh, menyilang garis tengah.

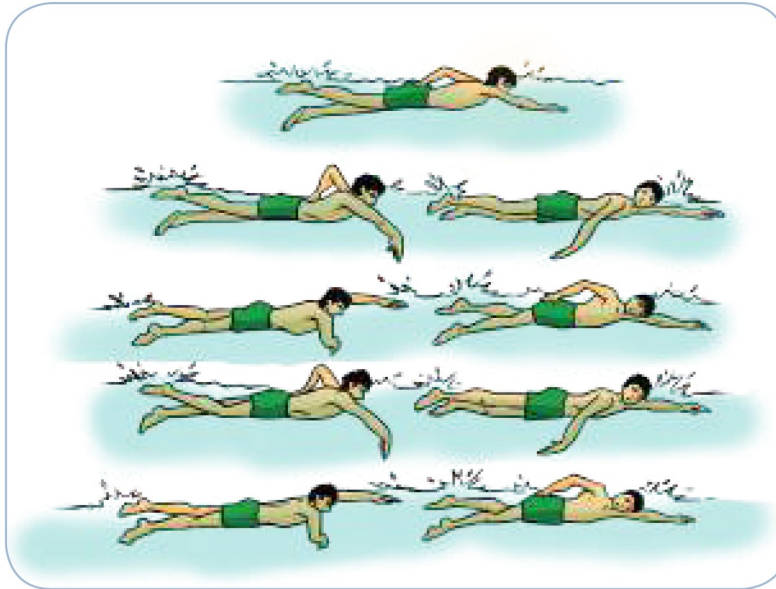
Kegiatan 4. Gerakan mendorong

Dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.

Kegiatan 5. Gerakan istirahat

Yakni gerakan mengangkat sikut dari dalam air. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:

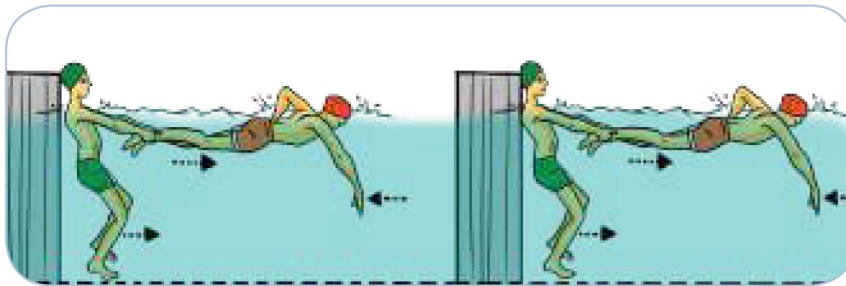
- 1) sikut diangkat tinggi,
- 2) sikut diangkat sedang,
- 3) sikut diangkat rendah/mengarah lurus.



Gambar 8.6 Urutan gerakan lengan renang gaya bebas

a. Latihan gerakan lengan secara berpasangan

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

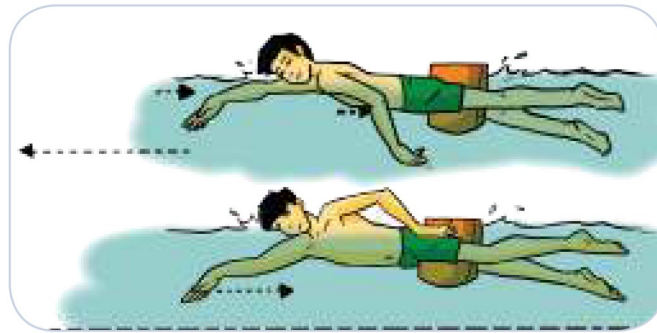


Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya bebas berpasangan

b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini

dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

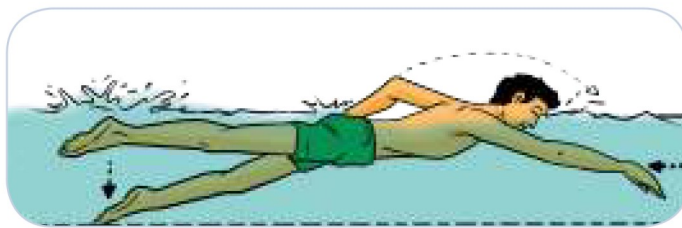


Gambar 8.8 Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

c. Melakukan kombinasi gerak tungkai dan lengan renang gaya bebas

Gerakan tangan renang gaya bebas adalah 1 x dan gerakan kaki 3x:

- 1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
- 2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
- 3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali ayunan.
- 4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.



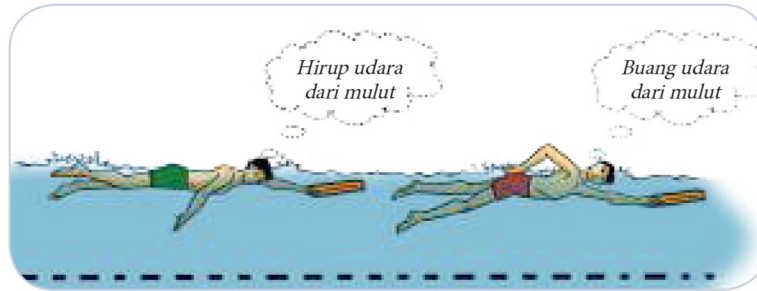
Gambar 8.9 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas

- a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air

- 1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
- 2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut. Lakukan berulang ulang-ulang.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 8.10 Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

- 1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.
- 2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang, putar leher ke atas dan hirup udara.
- 3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.
- 4) Lakukan terus berulang-ulang. Bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

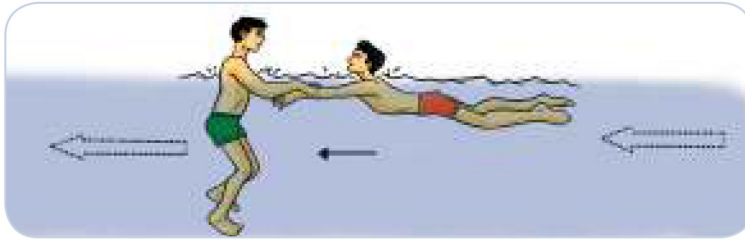


Gambar 8.11 Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai

4. Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak $\pm 10-15$ m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan

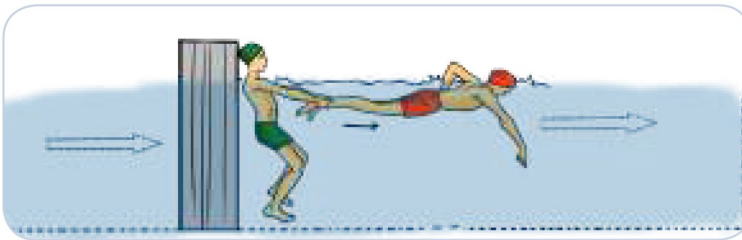
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

- a. Lomba gerakan kaki gaya bebas menempuh jarak $\pm 10-15$ m, berpasangan.



Gambar 8.12 Gerakan tungkai renang gaya bebas dengan ditarik oleh teman

- b. Lomba gerakan lengan dan pernafasan gaya bebas menempuh jarak $\pm 10-15$ m, berpasangan.



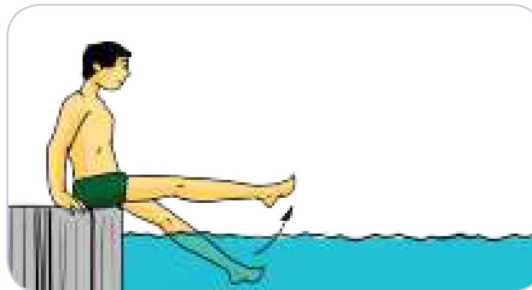
Gambar 8.13 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan didorong oleh teman

C. Renang Gaya Punggung

1. Variasi keterampilan gerak tungkai renang gaya punggung

a. Gerakan tungkai posisi duduk di pinggir kolam renang

Gerakkan kaki dari posisi duduk di pinggir kolam, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.



Gambar 8.14 Gerakan tungkai sambil duduk di pinggir kolam renang

b. Latihan posisi duduk di tempat yang dangkal



Gerakkan kaki dari posisi duduk pada kolam dangkal, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.

Gambar 8.15 Gerakkan tungkai sambil duduk di dasar kolam renang kolam renang

c. Latihan gerakan tungkai secara berpasangan

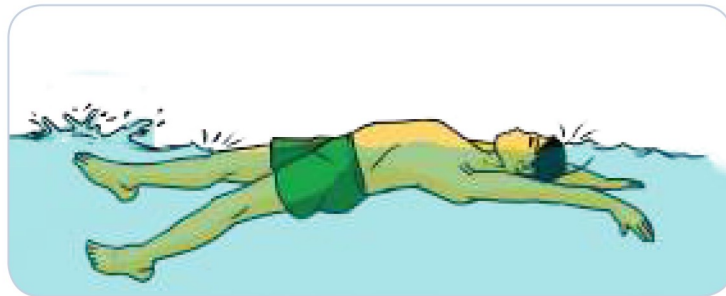
Gerakkan kaki dari posisi badan telentang dan kepala dipegang teman/ guru. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air menempuh jarak 7 - 10 meter.



Gambar 8.16 Gerakkan tungkai sambil duduk di dasar kolam

d. Latihan gerakan tungkai sambil melucur telentang

Gerakkan kaki dari posisi badan telentang, kedua lengan lurus ke belakang. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air, menempuh jarak 7-10 meter. Lakukan latihan ini secara berkelompok.

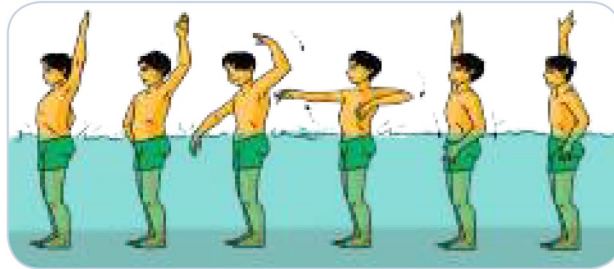


Gambar 8.17 Gerakkan tungkai sambil meluncur telentang

2. Variasi keterampilan gerak lengan renang gaya punggung

a. Latihan gerak lengan dari posisi berdiri di tempat yang dangkal

- 1) Dengan gerakan memutar lengan ke belakang lurus, pada saat lengan tepat sejajar telinga, putar telapak tangan menghadap ke luar hingga yang pertama kali masuk ke air bagian jari kelingking.
- 2) Dilakukan dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.18 Gerakkan lengan sambil berdiri

b. Gerak lengan berpasangan

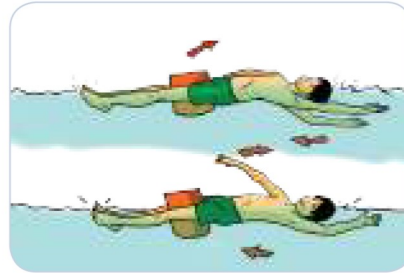
- 1) Gerakkan memutar lengan ke belakang lurus.
- 2) Dilakukan dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



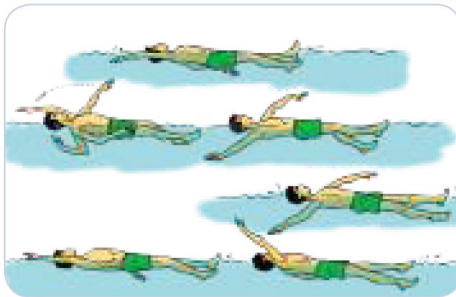
Gambar 8.19 Gerakkan lengan sambil di tarik teman

c. Gerak lengan menggunakan alat

- 1) Letakkan pelampung di antara kedua paha.
- 2) Gerakkan lengan memutar ke belakang lurus.
- 3) Dilakukan dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.20 Gerakan lengan sambil menjepit pelampung di paha



Gambar 8.21 Koordinasi gerak renang gaya punggung

3. Koordinasi gerak renang gaya punggung

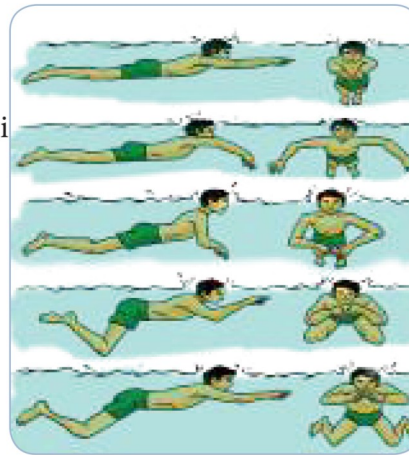
Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung menempuh jarak $\pm 10-50$ m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

D. Renang Gaya Dada

Komponen Keterampilan

- 1) Tahap persiapan
 - a) Posisi tubuh lurus di atas permukaan air.
 - b) Kedua lengan lurus ke depan $\pm 10 - 15$ cm di bawah air.
 - c) Kedua kaki lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan.
 - d) Pandangan berpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.
 - e) Dimulai dengan gerak tangan, menggapai ke depan di bawah air $\pm 10-15$ cm.
 - f) Telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang.
 - g) Kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.

- 2) Dilanjutkan dengan gerakan kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (bokong).
 - a) Putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang.
 - b) Tendangkan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat.
- 3) Dan dilanjutkan lagi dengan gerakan pengambilan napas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik, maka:
 - a) Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udara dari mulut;
 - b) Pada saat kedua lengan membuat lingkaran hingga masuk sebatas alis mata, pada saat itu napas dihembuskan dari mulut.
- 4) Akhir gerakan badan, kedua lengan dan kaki lurus.
- 5) Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

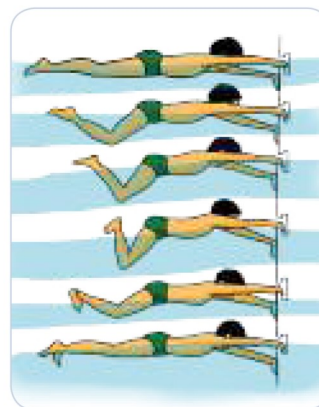


Gambar 8.22 Gerakan renang gaya dada

1. Variasi gerakan kaki renang gaya dada

a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan ke pinggir kolam renang

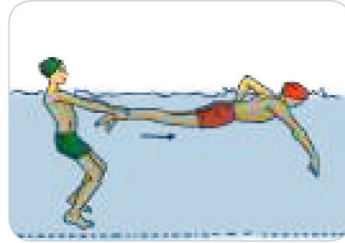
Berpegangan pada parit kolam, duduk di pinggir kolam.



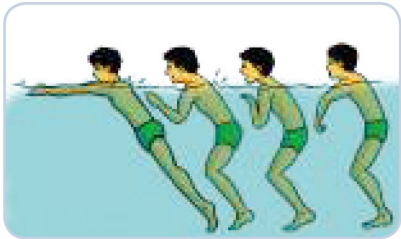
Gambar 8.23 Gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

b. Latihan gerakan lengan berpasangan

Teknik dasar (gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada)



Gambar 8.24 Gerakan lengan sambil didorong teman



Gambar 8.25 Latihan gerak pernapasan

c. Lomba gerakan kaki atau tangan renang gaya dada dengan peraturan yang dimodifikasi

- 1) Lomba dilakukan pada kolam cetek/dangkal.
- 2) Dilakukan secara berpasangan.
- 3) Lakukan gerakan tangan dengan kedua kaki dipegang teman, menempuh jarak 25 m.

Diskusikan setiap gaya renang dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada dari buku dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlatih, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Anda sudah mempelajari tentang konsep keterampilan tiga gaya renang. Sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

RANGKUMAN

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno.

Sekitar tahun 1837, olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Kolam-kolam renang yang ada di Indonesia pada masa penjajahan antara lain kolam renang Cihampelas Bandung, dibangun pada tahun 1904.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (free style);
2. Renang gaya punggung (back stroke);
3. Renang gaya kupu-kupu (butterfly);
4. Renang gaya dada (breast stroke).

Pembelajaran renang mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkannya.

E. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja aktivitas renang

Lakukan keterampilan gerak dasar berikut.

a. Renang gaya bebas

- 1) Gerakan kaki
- 2) Ayunan lengan
- 3) Cara pengambilan napas
- 4) Koordinasi

b. Renang gaya punggung

- 1) Gerakan kaki
- 2) Ayunan lengan
- 3) Cara pengambilan napas
- 4) Koordinasi

c. Renang gaya dada

- 1) Gerakan kaki
- 2) Ayunan lengan
- 3) Cara pengambilan napas
- 4) Koordinasi

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas renang

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama aktivitas renang.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik
B = Baik

C = Cukup
K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas renang

Buatlah analisis gerak secara sederhana.

- a. Renang gaya bebas
 - 1) Gerakan Kaki
 - 2) Ayunan Lengan
 - 3) Cara Pengambilan Napas
 - 4) Koordinasi

- b. Renang gaya punggung
 - 1) Gerakan Kaki
 - 2) Ayunan Lengan
 - 3) Cara Pengambilan Napas
 - 4) Koordinasi

- c. Renang gaya dada
 - 1) Gerakan Kaki
 - 2) Ayunan Lengan
 - 3) Cara Pengambilan Napas
 - 4) Koordinasi

BAB IX

PERGAULAN SEHAT



Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan perlunya waspada serta menjaga diri dari bahaya pergaulan yang tidak sehat dari buku ini atau sumber lain.
2. Tanyakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan cara memilih teman yang baik.
3. Identifikasi pergaulan sehat pada remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahaya pergaulan yang tidak sehat pada remaja.
5. Identifikasi akibat yang ditimbulkan akibat pergaulan yang tidak sehat secara individu.
6. Diskusikan tahapan-tahapan pergaulan sehat secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
7. Temukan hubungan pergaulan yang sehat terhadap masa depan.
8. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas

A. Peta Konsep



Pergaulan Sehat

A. Pergaulan



Sumber: clipartsign.com

Gambar 9.1 Berjabat tangan

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. Sedangkan pergaulan yang negatif itu dapat mengarah kepada risiko yang dapat mengancam masa depan seorang individu. Hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Dalam usia remaja ini, biasanya seseorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak.

B. Sehat



Sumber: www.darya-varia.com

Gambar 9.2 Logo Ayo 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 disebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan, maka disebut dengan istilah tidak sehat.

Pengertian sehat menurut WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun 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 4 komponen dasar yang membentuk 'positive health', yaitu:

- sehat jasmani,
- sehat mental,
- sehat spiritual,
- kesejahteraan sosial.

Pengertian sehat menurut UU No.23 / 1992

Pengertian sehat menurut UU No. 23/1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Artinya, seseorang dikatakan sehat jika tubuh, jiwa, dan kehidupan sosialnya berjalan dengan normal dan sebagaimana mestinya. Jika salah satu komponen tersebut terganggu, maka kehidupannya akan menjadi tidak sehat.

Kesimpulan dari beberapa pengertian sehat di atas adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya, tidak menderita suatu penyakit atau kelemahan, baik jasmani, rohani maupun sosial.

C. Remaja

Remaja dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai mulai dewasa.

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* 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 ke 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 di antara 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.

D. Pergaulan sehat pada remaja

Pergaulan sehat dapat juga diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompoknya dengan normal, baik tubuh, jiwa maupun kehidupan sosialnya. Yang dimaksud normal adalah para remaja menyadari bahwa pergaulan sesama teman dan kelompoknya adalah suatu keharusan untuk menjalankan fungsi sosialnya agar setiap anak memperoleh keuntungan pribadi dalam hal perkembangan kepribadiannya.



Sumber: www.antaranews.com

E. Beberapa cara remaja bergaul secara sehat

1. Adanya kesadaran beragama bagi remaja

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

2. Memiliki rasa setia kawan

Rasa setia kawan 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 pegaulannya 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



Sumber: www.banyumasnews.com

Manfaatkan waktu luang dengan hal 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 dan sebagainya.

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.

F. Sikap-sikap dalam pergaulan remaja

1. Penampilan fisik

Tidak menjadi jaminan bahwa seseorang akan disukai karena penampilan fisiknya, tetapi umumnya orang yang bersih dan rapi banyak disukai. Bagaimanapun kemasan penampilan fisik merupakan nilai estetis yang bisa mendukung kesan pertama seseorang di mata orang lain. Kita tidak perlu berlebihan atau memaksakan diri untuk mendapat kesan yang baik. Kesederhanaan, kebersihan, dan kerapian penampilan pasti disukai meskipun tidak mewah seperti selebritis. Penampilan fisik jangan diartikan dengan tampil mewah, tampil bersih dan rapih dapat mencerminkan kebersihan diri dan pribadi seseorang.

2. Berbicara dan bersikap sopan

Orang bijak sering mengatakan bahwa "mulutmu adalah harimaumu" atau "kata-kata itu ibarat pedang."

Ucapan yang salah dapat menyakiti hati orang lain. Karena itulah, kita harus berusaha menjaga bicara kita. Kesopanan bisa menimbulkan kesan pertama yang baik saat kita berkenalan dengan teman baru atau dengan lingkungan yang baru. Demikian pula dalam pergaulan sehari-hari kita di sekolah atau di rumah.

3. Biasakan untuk memberi dan berbagi

Hal ini bisa dimulai dari hal yang sepele. Saat kita punya makanan kecil, paling tidak tawari teman kita. Kalau makanannya sedikit, usahakan jangan makan di depan teman-teman kita. Sikap seperti ini menunjukkan bahwa kita peduli dengan sekeliling kita dan menjaga perasaan orang lain.

4. Hindari pembicaraan yang kurang bermanfaat

Gosip atau menyebarkan desas-desus kelihatannya mengasyikkan tetapi sikap seperti ini mencerminkan bahwa kita gemar mengungkap aib orang lain dan menyebarkan berita yang belum tentu kebenarannya. Agama juga melarang bergunjing karena bisa menimbulkan fitnah dan menyakiti orang lain.

5. Mencuri dengar

Kebiasaan mencuri dengar atau menguping pembicaraan orang lain adalah kebiasaan yang tidak disukai. Meskipun kita merasa akrab, kita tetap harus tahu dan menghargai batasan hal-hal yang bersifat pribadi. Ketika teman menerima telepon, usahakan jangan menyimak obrolannya supaya kita tidak dituduh selalu ingin tahu urusan orang lain.

6. Bersikap peduli saat teman sedang mencurahkan isi hatinya

Simak cerita teman yang sedang mencurahkan isi hatinya baik-baik dan pahami permasalahannya. Kalau kita tidak bisa memberikan solusi yang tepat, setidaknya kita menjadi pendengar yang baik. Dengan begitu, dia akan merasa bebannya berkurang dan dihargai sebagai teman, selanjutnya jaga kerahasiaan teman.

7. Rendah hati

Biasakan rendah hati dan jangan terlalu membanggakan diri sendiri atau keluarga di setiap obrolan dengan teman. Kalau terlalu sering membanggakan diri sendiri atau keluarga, kita akan dikatakan sombong dan tinggi hati. Akuilah dan hargailah kelebihan orang lain karena dengan begitu kita akan terbiasa mengakui dan menghargai kelebihan orang lain. Hal ini akan memupuk jiwa besar dan lapang dada.

8. Jadilah diri sendiri

Tunjukkan siapa diri kita. Bersikap tegas dan tidak mengorbankan diri untuk sekedar diakui lingkungan pergaulan merupakan benteng bagi kita juga dalam menyikapi pengaruh lingkungan pergaulan kita. Sikap-sikap tersebut memang terlihat sepele, tetapi dapat menghiasi kecantikan akhlak seseorang. Bila semua itu kita lakukan dengan tulus, kita bisa disukai dalam pergaulan.

Pergaulan Tidak sehat

a. Pengertian

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. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar, baik di lingkungan maupun dari media massa.

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.

b. Penyebab



Sumber: www.dilihatya.com

Penyebab pergaulan bebas bermacam-macam. Berikut adalah beberapa diantaranya.

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 mana yang 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.

c. Tanda-tanda

Tanda-tanda Pergaulan Sehat	Tanda-tanda Pergaulan Tidak Sehat
<ul style="list-style-type: none">• Berakhlaq mulia• Senantiasa memiliki prasangka baik• Pemaaf• Jauh dari rasa iri dan dengki• Memiliki sifat malu• Berusaha menepati janji• Sopan dalam bertutur kata• Selalu senyum dan mengucapkan salam saat bertemu• Selalu mengingat pada kebaikan• Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah• Membantu teman yang ke-susahan• Memberi nasihat baik• Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya	<ul style="list-style-type: none">• Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik• Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji• Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberi amanat Khianat; Kalau bersumpah palsu)• Rasa ingin mencoba dan merasakan• Perubahan emosi• Perubahan pikiran• Perubahan lingkungan pergaulan• Perubahan tanggung jawab• Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar• Emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba hal negatif

d. Dampak pergaulan tidak sehat

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua, dan lingkungan. Pengaruh tersebut antara lain seperti berikut.

1. Pergaulan bebas

Adalah perilaku menyimpang, yang melewati batas-batas norma ke-timuran yang ada.

2. Ketergantungan obat

Konsumsi obat-obat terlarang sampai akhirnya mengalami ketergantungan obat.

3. Menurunnya derajat kesehatan

4. Meningkatkan kriminalitas

5. Merenggangkan hubungan keluarga

6. Menyebarkan penyakit

7. Menurunnya prestasi

e. Pencegahan

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan tidak sehat, remaja 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.

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.

Hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan baik.

1. Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
2. Di saat akan keluar rumah, biasakan untuk meminta izin dan jelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginya serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
3. Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.
4. Yakinkan bahwa aturan yang diberikan orang tua/guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
5. Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.
6. Mari menjadi pelopor remaja penganut pergaulan sehat.

RANGKUMAN

Pergaulan sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh, jiwa maupun kehidupan sosialnya.

Pergaulan tidak sehat adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “tidak sehat” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

Evaluasi

1. Buat laporan setelah membaca dan mengamati pergaulan sehat dan pergaulan bebas.
2. Buat laporan hasil diskusi kelompok tentang pergaulan sehat dan pergaulan bebas.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan sehat dan pergaulan bebas.

a. Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajar, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir. Juga menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh, memiliki perilaku hidup sehat, merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran, tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya, mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) memiliki rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2 Kurang = 1).

No	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir				
3.	Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Memiliki perilaku hidup sehat				
5.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya				
6.	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran				

7.	Tidak menguasai alat sendiri atau kelompoknya				
8.	Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru				
	Jumlah skor max = 32 (8 x 4)				
Nilai = Jumlah skor perolehan /Skor max x 100%					

b. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi pergaulan sehat, kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Sosial	Perolehan Skor			
1.	Menyebutkan macam-macam pergaulan sehat				
2.	Menyebutkan macam-macam pergaulan tidak sehat				
3.	Menyebutkan dampak pergaulan tidak sehat				
4.	Menyebutkan ciri-ciri pergaulan sehat				
5.	Menyebutkan ciri-ciri pergaulan tidak sehat				
	Jumlah skor max = 20				
Nilai = Jumlah skor perolehan /Skor max x 100%					

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

- Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pergaulan sehat.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pergaulan sehat.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua pergaulan sehat.
- Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu pergaulan sehat.

Soal No, 2

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pergaulan tidak sehat.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pergaulan tidak sehat.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua pergaulan tidak sehat.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu pergaulan tidak sehat.

Soal No, 3

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat dampak pergaulan tidak sehat.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga dampak pergaulan tidak sehat.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua dampak pergaulan tidak sehat .
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu dampak pergaulan tidak sehat.

Soal No, 4

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri pergaulan sehat.
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri pergaulan sehat.
- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri pergaulan sehat.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri pergaulan sehat.

Soal No, 5

- a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri pergaulan tidak sehat
- b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri pergaulan tidak sehat

- c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri pergaulan tidak sehat.
- d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri pergaulan tidak sehat.

Penilaian Proyek

c. Contoh instrumen penilaian proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja
 Nama Proyek : Menemukan hubungan antara pergaulan sehat terhadap masa depan.

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran
 Nama Peserta Didik : _____
 Kelas : X / 1

No	Aspek*	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total skor max	
	Nilai = skor perolehan/skor max x 100	

Penilaian Portofolio

c. Contoh instrumen penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran

Nama Peserta Didik : _____

Kelas : X / 1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian	
		(1-4)	T	BT
1.	Membuat karya tulis Pergaulan Sehat di Indonesia			
2.	Membuat karya tulis Pergaulan Tidak Sehat di Indonesia			
3.	Membuat karya tulis Latar Belakang Pergaulan Tidak Sehat			
		Nilai = Skor perolehan/Skor max x 100		

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

BAB X

NARKOBA



Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang berbagai jenis NAPZA dari buku ini atau sumber lain.
2. Saling bertanyalah tentang bahaya penggunaan NAPZA terhadap kesehatan.
3. Identifikasikan bahaya, jenis-jenis dan penggolongan narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahan-bahan pembuatan narkoba yang populer di Indonesia, dan kerjakan secara berelompok.
5. Identifikasi ciri-ciri orang yang tergantung pada narkoba secara individu.
6. Identifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara individu.
7. Diskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
8. Temukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psiktropika terhadap kesehatan.
9. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

“KATAKAN TIDAK
PADA NARKOBA!”

A. Peta Konsep

NARKOBA			
Pengertian	Bahayanya terhadap Tubuh	Tanda Tanda Pengguna	Pencegahan



Sumber: www.antaranews.com

Apakah narkoba itu?

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psicotropika dan zat adiktif lainnya/ obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan, dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) mendefinisikan narkoba sebagai "Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dapat mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis"

Apakah narkotika?

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Apakah psikotropika?

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Apakah zat adiktif lainnya/obat berbahaya?

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat, di antaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

Cara obat masuk ke dalam tubuh

1. Ditelan: dimasukkan ke dalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.
2. Disedot gasnya - seperti penggunaan lem - gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.
3. Dihisap - seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung-kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah.
4. Dioleskan di atas kulit - merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah.
5. Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

Semua cara yang disebutkan di atas, jika dilakukan tanpa sepengetahuan dan petunjuk dokter, mengandung risiko bagi kesehatan badan.

1. Narkotika Gol. I, (untuk Iptek, reagensia diagnostik/laboratorium), mempunyai potensi sangat tinggi timbulkan ketergantungan).

Contoh:

Opiat: morfin, erion/putauw, petidin, candu.

Ganja: kanabis, marihuana, hashis.

Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

2. Narkotika Gol II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, dan hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan.

Contoh: petidin, morphin, fentanil atau metadon.

3. Narkotika Gol III, (hanya digunakan untuk rehabilitasi), mempunyai potensi ringan akibatkan ketergantungan, contoh: kodein, difenoksilat.



Sumber: www.arttel.co.nz



Sumber: www.drugrehab-centers.com



Sumber: www.lawsofpakistan.com

Gambar 10.1. Opium Poppy

Opium poppy biasanya ditanam antara September dan Desember dan berbunga kira-kira setelah 3 bulan. Setelah daun bunga rontok meninggalkan biji berbentuk kapsul yang berisi opaque, getah susu yg disebut opium. Dipanen antara April dan July, ketika biji kapsul tersebut gemuk. Cukup ditoreh dengan pisau dan mengeluarkan getah dan setelah kering menjadi hitam kecoklatan tar. Opium kemudian dimurnikan menjadi opiate.

WASPADA...!!!

Modus peredaran NARKOBA DALAM BENTUK MAKANAN dan MINUMAN



Sumber: www.health.detik.com

Gambar 10.2 .
Narkoba Dalam Bentuk Kue

Gambar 10.3.
Narkoba Dalam Bentuk Permen

B. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Penggunaan salah satu atau beberapa jenis narkoba, yang dilakukan secara berkala di luar tujuan pengobatan dan penelitian, dapat menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, jiwa (mental) dan fungsi sosial.

1. Bahaya terhadap fisik

- a. Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan.
- b. Mengganggu mental.
- c. Mengganggu kesehatan.
- d. Cenderung menjadi pelaku kejahatan.
- e. Mengakibatkan kematian.
- f. Memupus Imtaq.

2. Kerusakan fungsi sistim syaraf pusat (otak)

Otak adalah bagian terpenting dalam system syaraf pusat sehingga otak dilindungi oleh tulang tengkorak yang sangat kuat. Waspadalah penyalahgunaan narkoba dapat merusak dan membahayakan jaringan fungsi sistem syaraf pusat (otak). Otak terbuat dari bahan yang sangat halus dan lunak, dimana dilakukan milyaran pesan-pesan elektronik yang menggerakkan seluruh tubuh dan mengendalikan berbagai fi gsi penting seperti jantung, paru-paru, kelenjar hormon dan pencernaan.

Di samping itu, juga terdapat kemampuan berbahasa, melakukan berbagai pemecahan masalah secara logis/rasional mengenai berbagai cita rasa benda dan cairan yang masuk ke dalam mulut dan menyentuh lidah, mengenali berbagai jenis bebauan dari gas atau udara yang masuk ke rongga hidung, mengingat sesuatu yang pernah dipelajari dan ribuan fungsi lainnya.

Karena itu, sistem syaraf pusat (otak) adalah bagian tubuh yang memberi “hidup” pada kita yang harus kita jaga dengan sangat hati-hati. Penggunaan narkoba sangat membahayakan fungsi sistem syaraf pusat. Maka harus dicegah sedini mungkin dengan menjauhi narkoba.

3. Terjadi infeksi akut otot jantung, dan gangguan peredaran darah

Jantung sebagai alat hidup tubuh kita, setiap detik memompakan darah ke seluruh tubuh kita. Terganggunya alat pompa darah kita karena narkoba berarti fungsi kesehatan, kekebalan tubuh kita sedikit demi sedikit akan hilang dan rusak.

4. Menggunakan jarum suntik secara sembarangan rentan terhadap penyakit

Para pengguna narkoba terbiasa menggunakan satu jarum suntik beberapa kali dan bergantian dengan temannya hal ini sangat berbahaya karena dapat menularkan penyakit seperti HIV/AIDS.

5. Gangguan pada paru-paru, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya.

Penggunaan narkoba dapat mempengaruhi paru-paru, sehingga penyakit yang berhubungan dengan pernafasan seperti TBC, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya sering diderita oleh pengguna narkoba.

6. Susah buang air besar karena kinerja saluran cerna pada lambung, usus besar terganggu

Kinerja saluran cerna pada lambung dan usus besar terganggu, hal ini mengakibatkan susah buang air besar.



Gambar 10.4. Malas belajar dan mudah mengantuk

C. Bahaya Terhadap Kejiwaan

Dalam kehidupan sosial, remaja diharapkan untuk mampu menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif dengan lingkungannya, dan berkomunikasi secara efektif. Perasaan rendah diri di dalam pergaulan harus dihilangkan dan ditumbuhkan sikap saling menghargai. Selain itu pula, remaja harus dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Bagi remaja pemakai narkoba, hal ini akan sulit dilakukan karena mereka akan memiliki kecenderungan untuk:

1. Bersikap labil;
2. Cepat memberontak;
3. Introvert dan penuh rahasia;
4. Sering berbohong dan suka mencuri;
5. Menjadi sensitif, kasar dan tidak sopan;
6. Memiliki kecurigaan yang sama terhadap semua orang;
7. Menjadi malas dan prestasi belajar menurun;
8. Akal sehat tidak berperan, berpikir irasional.

Pada saat remaja mengalami “intoksikasi” atau teler, apa pun akan dilakukannya tanpa memperhitungkan dengan akal sehat akibat-akibat negatif dari perbuatannya tersebut, yang penting kebutuhannya saat ini terpenuhi walaupun harus melakukan jalan pintas. Dalam mengamati perilaku remaja pemakai narkoba, sulit bagi orang tua dan guru untuk menentukan secara pasti apakah perilaku yang ditampilkan saat ini merupakan sebab atau akibat, karena biasanya muncul secara bersamaan.

D. Bahaya Terhadap Lingkungan Masyarakat

Bahaya narkoba terhadap keluarga :

1. Akan mengganggu keharmonisan keluarga;
2. Merongrong keluarga;
3. Membuat aib keluarga;
4. Hilangnya harapan keluarga.

Bahaya narkoba terhadap lingkungan/masyarakat:

1. Mengganggu keamanan dan ketertiban;
2. Mendorong tindak kejahatan;
3. Mengakibatkan hilangnya kepercayaan;
4. Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar.

Dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, termasuk juga dalam lingkungan sekolah, banyak dijumpai remaja yang hanya menjadi pemakai narkoba, pengedar ataupun kedua-duanya, sebagai pengedar dan juga sebagai pemakai.

Di lingkungan sekolah sangat dikhawatirkan pecandu narkoba akan mempengaruhi yang lain. Biasanya para siswa sulit untuk menolak ataupun mengatakan tidak kepada teman yang menawarkan, apalagi kalau yang bersangkutan adalah teman baiknya atau anggota kelompoknya. Hal ini akan berakibat munculnya keresahan-keresahan yang mempengaruhi proses belajar mengajar dan relasi antar teman. Tidak menutup kemungkinan, karena merasa terancam, siswa tertentu memilih untuk pindah sekolah.

Dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas, banyak dijumpai ulah para pengedar dan pemakai narkoba yang meresahkan. Mereka tidak segan-segan untuk melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencopet, merampok, mencuri, malak hanya semata-mata untuk mendapatkan narkoba. Bagi mereka yang sudah sampai pada tingkat ketergantungan yang tinggi, apa pun risikonya tidak diperhitungkan lagi, yang penting mendapatkan narkoba.

Melalui media massa cetak dan elektronik, sering kita membaca dan melihat bagaimana perlakuan para pemakai dan pengedar terhadap masyarakat dan sebaliknya bagaimana masyarakat memperlakukan mereka yaitu dengan main hakim sendiri, dipukul sampai babak belur, bahkan dikenakan sanksi hukum.

Alasan memakai narkoba, antara lain:

1. Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba;
2. Ikut-ikutan teman;
3. Solidaritas teman;
4. Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti trend);
5. Menunjukkan kehebatan;
6. Merasa sudah dewasa.

Hati-hati, tindakan seperti di atas adalah akibat bisikan, jebakan dan bujukan setan yang akan menjerumuskan diri kita sendiri.

1. Gejala penyalahgunaan narkoba

Gejala awal penyalahgunaan narkoba yang nampak antara lain:

- a. menjadi malas,
- b. kurang memperhatikan badan sendiri,
- c. hidup tidak teratur,
- d. tidak dapat menjaga kepentingan orang lain,
- e. mudah tersinggung,
- f. egosentrik.

2. Tanda-tanda dini pengguna narkoba

- a. Hilangnya minat bergaul dan olahraga.
- b. Mengabaikan perawatan & kerapihan diri.
- c. Disiplin pribadi mengendur.
- d. Suka menyendiri dan menghindar dari perhatian orang lain.
- e. Cepat tersinggung dan cepat marah.
- f. Berlakukur curang, tidak jujur dan menghindar dari tanggung jawab.
- g. Selalu menghindar dari cahaya matahari atau sinar yang terang, terkadang disiasati dengan memakai kacamata hitam tidak pada waktunya.
- h. Menutupi lengan dengan mengenakan kemeja lengan panjang.
- i. Sering berlama-lama di tempat yg tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll.
- j. Suka mencuri barang di rumah.
- k. Prestasi sekolah/kerja menurun.

3. Gejala fisik

- a. Berat badan turun drastis.
- b. Mata cekung & merah, muka pucat dan bibir kehitaman.
- c. Buang air besar dan air kecil kurang lancar.
- d. Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

- e. Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.
- f. Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.
- g. Mengeluarkan air mata yang berlebihan.
- h. Mengeluarkan keringat yang berlebihan.
- i. Kepala sering nyeri, persendian ngilu.
- j. Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri.
- k. Sukar tidur, menguap.

4. Perubahan perilaku

- 1. Susah untuk diajak bicara.
- 2. Suka menyendiri/ menjauhkan diri.
- 3. Sulit untuk terlibat dalam aktivitas.
- 4. Sering tidak menepati waktu.
- 5. Sering mudah tersinggung.
- 6. Suka bicara berlebihan.
- 7. Suka kelihatan minder(malu-malu).
- 8. Selalu tampak tidak tenang/gelisah.
- 9. Selalu curiga tanpa alasan.

5. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba

1. Sanksi Hukum

Keberadaan seseorang yang meyalahgunakan narkoba dapat dikenakan hukum pidana sesuai dengan kiasifikasinya.

- a. Bagi pengguna.
- b. Bagi pengedar/produsen pidana sampai seumur hidup dan ditambah denda.
- c. UNDANG-UNDANG NARKOTIKA (NARKOBA) NOMOR 35 TAHUN 2009 TENTANG NARKOTIKA Pasal 116
 - (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan I terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan I untuk digunakan orang lain, dipidana

dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).

2. Sanksi Sosial

Keberadaan penyalahgunaan narkoba seringkali menimbulkan rasa resah pada masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung agak dikucilkan dalam pergaulan masyarakat.

3. Sanksi Moral

Pada prinsipnya, ajaran agama melarang untuk mengkonsumsi zat-zat yang dapat merusak jiwa dan raga. Oleh karena itu, penyalahgunaan narkoba dianggap sebagai pelanggaran ajaran agama.

E. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba

1. Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur

Aktif mengikuti kegiatan keagamaan baik di sekolah, di rumah maupun di lingkungan masyarakat diharapkan dapat membentuk pribadi yang beriman dan bertaqwa. Pribadi yang beriman dan bertaqwa merupakan pribadi yang tangguh dan paling aman dari bahaya narkoba.

Pribadi yang beriman akan menumbuhkan budi pekerti dan perilaku yang terpuji antara lain:

- a. Dapat membedakan yang benar dan yang salah;
- b. Dapat menjauhi sesuatu yang membahayakan;
- c. Hormat kepada orang tua, guru dan yang lebih tua serta sayang kepada yang lebih muda;
- d. Berperilaku baik, tidak melanggar aturan yang berlaku di rumah, di sekolah dan aturan di masyarakat;
- e. Pribadi ramah dan terbuka;

- f. Menghargai teman sesama;
- g. Menghargai waktu.

Awali dan akhiri setiap kegiatan yang bermanfaat dengan berdo'a baik ketika sendirian atau bersama-sama seperti sebelum dan sesudah pelajaran dilaksanakan.

2. Membiasakan diri berpola hidup sehat

Membiasakan diri berpola hidup sehat dapat mendorong untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. Kegiatan/hidup sehari-hari yang teratur dari mulai bangun pagi, mandi, ibadah/shalat, makan dengan menu sehat, pergi ke sekolah, olahraga/bermain, belajar di rumah, tidur dengan teratur dan sebagainya akan dapat menangkal gangguan penyalahgunaan narkoba. Jiwa yang sehat tercermin pada kepribadian yang sehat.

Ciri-ciri kepribadian yang sehat antara lain seperti berikut.

- a. Patuh melaksanakan peribadahan dengan teratur.
- b. Disiplin.
- c. Banyak kawan dan disukai sesama teman.
- d. Mudah bergaul dan menyenangkan.
- e. Jujur, tidak suka berbohong.
- f. Punya rasa humor.
- g. Mampu mengungkapkan perasaan.
- h. Ulet, tekun dan tidak cepat putus asa.
- i. Penuh optimisme dan harapan.
- j. Yakin apa yang dilakukan.
- k. Waspada terhadap bahaya yang akan menimpa.

3. Menolak bujukan

Tolaklah bujukan teman atau siapa pun juga yang menawarkan narkoba walaupun sekedar coba-coba. Ingat akibat penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan jasmani dan rohani kita, masa depan sekolah kita, ekonomi keluarga, dan masa depan bangsa kita.

Cara menolak ajakan itu bisa dilakukan dengan:

- a. Menolak secara halus terhadap bujukan atau rayuan pengguna narkoba, misalnya dengan cara seperti berikut.
 - 1) Maaf, aku tidak biasa memakai narkoba.
 - 2) Terima kasih, tapi saya tidak dapat melakukannya.
 - 3) Ogah ah! Teman saya masuk rumah sakit dan sampai sekarang belum sembuh-sembuh.
- b. Menolak dengan tegas
 - 1) Pokoknya aku tidak mau.
 - 2) Tidak, aku tidak mau menjadi seorang pecandu narkoba, itu seperti orang gila dan putus asa.
 - 3) Banyak cara penolakan yang lainnya yang dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya oleh kita.

4. Belajar dengan sungguh-sungguh

Berprestasi akan mempermudah langkah kita menuju cita-cita masa depan yang gemilang. Jangan biarkan cita-cita yang kita harapkan lepas gara-gara narkoba. Berusaha menjadi yang terbaik atau menjadi pilihan dan berprestasi di berbagai kegiatan sekolah adalah sesuatu yang mungkin dan bisa terjadi kalau betul-betul kita lakukan dengan sepenuh hati.

Untuk itu ketekunan, kesabaran, penuh disiplin dan bekerja keras dalam belajar serta mencontoh teladan yang baik dari pengalaman teman, guru, orang tua, para tokoh masyarakat dan tokoh-tokoh terkenal lainnya akan membantu kita menjadi orang berprestasi. Kesungguhan mengejar cita-cita dan harapan masa depan akan menutup jalan berkeinginan untuk berbuat yang tidak bermanfaat, seperti terpengaruh ajakan penyalahgunaan narkoba dan lain-lain.

5. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat

Turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat melalui kelompok pengembangan minat bakat, kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat membantu menekan keinginan pada hal-hal yang tidak berguna seperti: tawuran, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki dalam

bidang kegiatan tertentu seperti kepemimpinan, keterampilan, teknologi/ilmu pengetahuan, olahraga, kesenian dan bakat minat lainnya, merupakan kegiatan yang bermanfaat, efektif, dan efisien membantu tercapainya hasil pembelajaran di sekolah.

Manfaatkan sebaik-baiknya fasilitas kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dengan sebaik-baiknya seperti OSIS, Pramuka, PMR, olahraga, seni dan kelompok-kelompok kegiatan lainnya dengan meminta bantuan pembinaan dan bimbingan dari guru pembina di sekolah.

6. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat

Mempertimbangkan terlebih dahulu untung dan ruginya bagi diri dan lingkungan sebelum bertindak merupakan wujud kesadaran Anda dalam mempejuangkan keberhasilan belajar. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat seperti tawuran antarpeserta didik, corat-coret di sembarang tempat, mencegat kendaraan umum dengan kekerasan dan sebagainya. Jangan biarkan diri Anda hanyut oleh ajakan teman untuk ikut tawuran, pupuklah diri dan jiwa kita dengan jiwa persaudaraan, jiwa ksatria, jiwa yang selalu ingin menolong yang patut diberi pertolongan. Hilangkan sifat-sifat saling membenci, saling hina menghina sesama kawan dan teman. Jadikanlah teman pelajar sebagai saudara kita berjuang dalam belajar dan modal persatuan dan kesatuan demi masa depan bangsa.

Mengotori lingkungan seperti mencorat-coret dinding bangunan di pinggiran jalan, terutama di kota-kota besar atau lainnya, merupakan suatu tindakan yang tidak bermanfaat. Kenapa pelampiasan keisengan, kejengkelan, atau keterwakilan diri dan kelompoknya musti mengotori lingkungan kita sendiri? Sudikah andaikan rumah Anda sendiri dicoreti seperti itu?

RANGKUMAN

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya/obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan, dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) mendefinisikan : “Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis”

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis, bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat di antaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

JAUHI DAN HINDARI

F. Penilaian

1. Buat laporan setelah membaca dan mengamati jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.
2. Buat laporan hasil diskusi kelompok tentang jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.