



Jagalah Martabat dan Jiwamu

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2018

Hak Cipta © 2018 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi Undang-Undang

Olahraga Paket B Setara SMP/MTs Kelas VIII
Modul Tema 10 : Jagalah Martabat dan Jiwamu

■ **Penulis:** Haryadi Iswanto

■ **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-
Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan, 2018

iv+ 44 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2018

Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Modul 10 Bangkitlah Bangsaku	
Petunjuk Penggunaan Modul	
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	
Pengantar Modul	
Unit 10.1 Perjuangan Bangsaku.....	
Uraian Materi	
Perlawanan Fisik Sebelum Tahun1908	
Politik Etika Pemerintah Kolonial.....	
Lahirnya Golongan Terpelajar	
Bangkitnya Kesadaran Nasional Indonesia	
Penugasan	
Latihan Soal.....	
Unit 10.2 Bersatunya Bangsaku	
Uraian Materi	
Sejarah Berdirinya Budi Utomo	
Tujuan Budi Utomo	
Arti Penting Kebangkitan Nasional	
Penugasan	
Latihan Soal	
Unit 10.3 Jiwa Patriotisme	
Uraian Materi	
Tokoh-tokoh Kebangkitan Nasional	
Penugasan	
Rangkuman	
Kunci Jawaban	
Saran Referensi	
Daftar Pustaka	



JAGALAH MARTABAT DAN JIWAMU

Petunjuk Penggunaan Modul



Modul ini disajikan dengan bahasa Indonesia yang sederhana dan dilengkapi dengan gambar-gambar yang dapat mempermudah pemahaman peserta didik. Cara belajar dan penggunaan modul;

1. Modul ini berisikan 2 unit dengan masing masing 4 materi, antara lain
Unit 1 meliputi pengertian, faktor penyebab, dampak bahaya pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan serta langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas
Unit 2 meliputi pengertian, manfaat, dampak/ akibat tidak menjaga keselamatan diri serta cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya
2. Modul ini ada tugas pada setiap unit, setiap tugas, dilengkapi dengan tujuan tugas, bagaimana menyelesaikannya, dan bagaimana mendapatkan nilai dari tugas tersebut.
3. Setiap tugas harus diselesaikan sebelum berlanjut kepada materi berikutnya.
4. Jika merasakan kesulitan dalam memahami modul mintalah bimbingan tutor.
5. Praktekkan tugas yang diberikan.

Kriteria ketuntasan Modul

Untuk dapat melanjutkan ke modul berikutnya, anda harus lulus terlebih dahulu pada modul ini. Anda dikatakan lulus apabila memperoleh nilai minimal 60. Nilai tersebut diperoleh dari penilaian tugas dan soal. Tugas dilakukan secara individu dan kelompok, sedangkan soal, harus dikerjakan sendiri semaksimal mungkin. Jika mengalami kesulitan memahami tugas yang ada, maka berdiskusilah dengan tutor.

Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Setelah mempelajari Modul 10 “Jagalah Martabat dan Jiwamu”, anda diharapkan mampu:

1. Mengungkapkan perasaan sebagai generasi muda yang bertanggungjawab dalam mengisi kemerdekaan dengan kegiatan yang positif dan menghindari kegiatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.
2. Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena masih diberikan kesempatan untuk hidup dan berupaya terhindar dari pergaulan bebas
3. Memahami cara pencegahan baik pergaulan bebas maupun keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

Manfaat yang akan diperoleh Setelah Mempelajari Modul

Setelah mengikuti pembelajaran pada modul ini dengan sungguh-sungguh, berikut manfaat yang akan diperoleh:

1. Mampu membentengi diri dari pengaruh pergaulan yang negatif.
2. Mampu mengatakan tidak kepada hal-hal yang bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku.
3. Mampu menahan diri dari berbuat hal yang merugikan diri sendiri, keluarga dan lingkungan.
4. Mendapatkan tubuh yang lebih sehat dan bugar.
5. Jika dilakukan secara rutin, dapat membantu pertumbuhan otot dan tulang.



Pengantar Modul

Tentu anda tidak mau menjadi bahan perbincangan karena perilaku sehari-hari anda dilingkungan sekitar yang tidak sesuai dengan norma yang ada dimasyarakat dan cara bergaul yang salah, karena dalam mencari teman sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian selanjutnya, bagaimana perasaan anda jika jiwa anda mengalami perkembangan yang terganggu? Mari kita jaga martabat dan jiwa kita untuk menyongsong masa depan yang cerah.

Dewasa ini jumlah kendaraan yang melintas di jalan raya semakin banyak, bahkan tidak seimbang lagi perbandingan antara jumlah kendaraan dengan jalan yang ada, tidaklah sedikit nyawa manusia yang melayang di jalan raya dikarenakan kecelakaan. Kejadian tersebut juga dikarenakan banyak anak-anak yang belum layak untuk mengendarai kendaraan bermotor di jalan raya karena faktor usia dan belum memiliki Surat Ijin Mengemudi tetapi sudah berani mengendarai sendiri. Penyebab kecelakaan juga disebabkan kurang disiplinnya pengguna jalan misal menyeberang jalan bukan ditempat penyeberangan, melanggar tanda lalu lintas, mengendarai kendaraan sambil menggunakan alat komunikasi, dll

Modul ini memuat 2 unit materi pokok dan telah disesuaikan untuk peserta didik program belajar paket B kelas VIII yang terdiri dari 2 unit; Unit 1 berisi tentang Gaul bukan berarti pergaulan bebas, Unit 2 berisi tentang Keselamatan jiwa di jalan terutama dalam berkendara.

Generasi muda sekarang ini menjadi sorotan oleh semua kalangan masyarakat, karena generasi muda adalah generasi penerus bangsa yang nantinya sebagai pemegang nasib bangsa ini, maka generasi mudalah yang menentukan semua apa yang dicita-citakan bangsa dan Negara ini. Generasi muda adalah tulang punggung dan bangsa, yang diharapkan di masa depan mampu meneruskan tongkat estafet kepemimpinan bangsa ini agar lebih baik. Untuk menyiapkan generasi yang dapat menjawab tantangan zaman perlu kiranya kita siapkan anak-anak yang memiliki tanggungjawab, martabat dan jiwa yang kuat.

UNIT 1

GAUL, BUKAN BERARTI PERGAULAN BEBAS

▶ Uraian Materi

Pergaulan bebas

Setiap manusia pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Kedua hal tersebut diharapkan berjalan secara bersamaan. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan fisik, serta perkembangan berkaitan dengan kondisi emosi, sosial, dan psikis.

Pertumbuhan fisik yang sangat cepat pada remaja, harus diiringi juga dengan kematangan psikis. Tanpa diiringi kematangan psikis yang baik, pertumbuhan akan berdampak kurang baik pada diri remaja, sebab pada masa ini lah mengalami puncak kematangan reproduksi, dengan rasa ingin tahu yang tinggi pula. Salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap kematangan psikis seseorang adalah pergaulan.

Pergaulan pada remaja berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seorang individu baik pergaulan positif atau negatif. Pergaulan berasal dari kata "GAUL". Pergaulan itu sendiri maksudnya adalah interaksi sosial yang dilakukan seseorang dengan individu lain atau kelompok masyarakat. Pergaulan ini dapat terjadi di lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

Sebagian besar orang memandang pergaulan remaja dalam arti pergaulan yang mengarah pada hal-hal yang negatif seperti ikut dalam trend, mode, dan hal-hal yang



Sumber: https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1184&bih=642&tbm=isch&sa=1&ei=FK_TW-KBIYrGvwTYzq3ABw&q=kartun+PERGAULAN+BEBAS&ogq=kartun+PERGAULAN+BEBAS&gs_l=img.3

berhubungan dengan gaya hidup pada masa itu. Pergaulan yang mengarah pada hal yang negatif, adalah pergaulan bebas. Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku interaksi seseorang dengan individu atau kelompok yang menyimpang melewati batas kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu. Dapat juga pergaulan bebas dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang yang melanggar norma agama maupun norma kesusilaan. Dalam pergaulan tentunya ada batasan-batasan yang perlu diperhatikan, baik batasan berdasarkan jenis kelamin, budaya, suku, agama, dan lainnya.

Ciri-ciri pergaulan bebas

Pergaulan bebas dapat diketahui dengan beberapa ciri-ciri yang menandakannya antara lain sebagai berikut.

- Menghamburkan uang untuk kesenangan semata menuruti kepuasan nafsu.
- Kurang bertanggung jawab apabila diberikan tugas.
- Tidak bijaksana dalam memanfaatkan waktu, main game, begadang
- Suka ikut pesta hura-hura yang tidak bermanfaat
- Berperilaku tidak baik dalam lingkungan masyarakat dan merugikan masyarakat
- Melakukan seks bebas
- Masih remaja sudah merokok dan minum-minuman beralkohol
- Mudah emosional, gelisah, tidak sabar, tidak mau mengalah, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri.
- Tidak mengindahkan nasehat orang tua.
- Dalam berpakaian tidak pantas dan terlalu seronok.
- Mengalami tekanan emosi dan mental
- Mendapatkan uang atau hal yang di inginkan dengan cara mencuri.



https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1138&bih=545&tbm=isch&sa=1&ei=RGLRW4OzKcfOgAby3Y_4Dw&q=kartun+kenakalan+remaja&oq=kartun+kenakalan+remaja&gs_l=img.3...



https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1138&bih=545&tbm=isch&sa=1&ei=qGjRW82BH-eNgAbIs4SQA-g&q=kartun+keluarga+broken+home&oq=kartun+keluarga+broken+home&gs_l=img.3

3. Kurangnya perhatian orang tua.

Orang tua yang terlalu mementingkan pekerjaan sehingga tidak ada waktu lagi untuk memperhatikan anak-anaknya, hal ini dapat menyebabkan anak bebas beraktivitas diluar rumah.



https://www.google.co.id/search?hl=en&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=654&ei=SG_SW5yv-Boneap7bqOAK&q=anak+kurang+perhatian&oq=anak+kurang+perhatian&gs_l=img.3

4. Lingkungan setempat kurang baik

Lingkungan sekitar sangat berperan besar dalam membentuk kepribadian seseorang, jika dilingkungan tersebut merupakan lingkungan yang kurang kondusif maka anak dapat berpotensi besar terjerumus ke dalam pergaulan bebas dimana kita ketahui bahwa perkembangan seseorang lebih ditentukan pada lingkungan.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=tbPTW5bFD6SU-vQSer4cg&q=lingkungan+pemabok&oq=lingkungan+pemabok&gs_l=img.3

5. Kurang berhati-hati dalam berteman

Teman dapat menuntun kita ke arah yang positif dan negatif dimana sebagian besar pergaulan bebas terjadi karena berteman dengan orang yang tidak baik. Maka berhati-hatilah dalam bergaul, pilihlah teman yang mempunyai kegiatan positif.



https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=BnLSW4SqA-4iSsAeKjafwBQ&q=salah+pergaulan+remaja&oq=salah+pergaulan&gs_l=img.1

6. Keadaan ekonomi keluarga

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



https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1138&bih=545&tbm=isch&sa=1&ei=hWvRW865Mub-JgAalqZnwDw&q=kartun+ekonomi+miskin&oq=kartun+ekonomi+miskin&gs_l=img.3

7. Kurangnya kesadaran remaja

Kesadaran remaja yang minim akan pentingnya memilih teman dalam pergaulan sehari-hari sangatlah penting, jika salah memilih teman maka dapat terjerumus pada pergaulan bebas.

Berteman memang sangat penting, namun perlu ditanamkan adalah berteman dengan



tujuan yang baik akan lebih menguntungkan di masa depan.

https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=RnLSW--xHlySkwWJ9pCQBQ&q=kurangnya+kesadaran+remaja&oq=kurangnya+kesadaran+remaja&gs_l=img.3

8. Adanya teknologi informasi (Internet)

Internet tidak hanya memiliki fungsi informasi, pendidikan, dan hiburan. Namun juga memiliki fungsi mempengaruhi. Internet memiliki berbagai media informasi yang sangat banyak, dan seringkali digunakan untuk kegiatan belajar dan sosialisasi program-program pemerintah. Namun demikian tidak semua isi dalam internet berdampak positif, jika pengguna tidak berhati-hati dan menahan diri, tidak jarang internet akan disalahgunakan sehingga mempengaruhi hubungan sosial.

Internet sangat bergantung kepada penggunaannya, jika digunakan dengan tepat maka, dampak positif akan dirasakan, sebaliknya jika tidak maka akan berujung pada hal yang negatif. Banyak terjadi kasus dimana berawal dari saling menghardik di media sosial, berujung pada kekerasan yang membawa seseorang masuk dalam penjara, atau setidaknya bermasalah dengan lingkungan sekitarnya.



https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=RnLSW--xHlySkwWJ9pCQBQ&q=kurangnya+kesadaran+remaja&oq=kurangnya+kesadaran+remaja&gs_l=img.3

9. Wawasan agama.



<http://artikelartikel14.blogspot.com/2014/06/bagaimana-pergaulan-remaja-yang-baik.html>

Kurangnya wawasan pengetahuan tentang agama dari remaja sehingga mereka tidak dapat membedakan hal tersebut tidak sesuai dengan norma yang ada di dalam beragama. Maka sangatlah penting untuk belajar agama dan berusaha melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Dampak pergaulan bebas bagi diri sendiri, dan lingkungan

Terjadinya pergaulan bebas memberikan pengaruh besar baik bagi diri sendiri, orang tua, masyarakat dan juga negara, pengaruh-pengaruh tersebut dari dampak yang ditimbulkan dari pergaulan bebas antara lain sebagai berikut:

1. Bahaya dari pergaulan bebas adalah seks bebas.

Seks bebas adalah dua orang yang berhubungan suami istri tanpa ikatan pernikahan sampai dengan kehamilan diluar nikah yang tentu saja memalukan diri sendiri, orang tua, masyarakat, dan Indonesia dengan adat ketimuran.

Seks bebas merupakan dampak dari pertumbuhan organ reproduksi yang sangat pesat dari remaja, yang tidak disertai dengan kematangan psikis. Karena

dorongan yang tinggi akibat kematangan organ reproduksi membuat seseorang tidak berfikir dengan baik tentang apa yang dilakukan akan berdampak buruk nantinya. Dengan lebih fokus pada masa depan dan menjaga martabat diri dan orang lain, akan dapat mengurangi resiko pergaulan seks bebas.



https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=1nvSW9OfNt-Goa-jwmZgH&q=kartun+sex+bebas&oq=kartun+sex+bebas&gs_l=img.3

2. Ketergantungan obat.

Dari ajakan teman karena pikiran yang masih labil menggiringnya mengkonsumsi



obat terlarang sampai membuat ketagihan dengan ketergantungan obat-obat terlarang hingga berlebihan dan berdampak overdosis yang diakhiri dengan kematian.

Menurunnya tingkat kesehatan. Pergaulan bebas dapat menimbulkan berbagai penyakit

https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=5nvSW9yeAY-G6a-nFmLAJ&q=ketergantungan+obat&oq=ketergantungan+obat&gs_l=img.3

seperti HIV AIDS dan banyaknya yang menggugurkan kandungan yang tentu saja membahayakan kesehatannya serta mengonsumsi obat-obat terlarang yang semua hal tersebut dapat menurunkan kesehatan.

3. Meningkatkan kriminalitas.

Bahaya pergaulan bebas yang satu ini dapat terjadi karena jika pencandu narkoba tidak lagi memiliki uang untuk membeli maka jalan keluar yang cepat adalah dengan melakukan tindakan kriminalitas.



https://www.google.co.id/search?hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=ZXzSW4rkFif-GafTYmZAH&q=kriminalitas+remaja&oq=kriminalitas+remaja&gs_l=img.3

4. Meregangkan hubungan keluarga.

Pergaulan bebas dapat meregangkan hubungan antara keluarga karena beberapa penyebab yang biasanya karena emosi meledak-ledak dan bahkan sampai rasa hormat kepada orang tua akan dapat hilang.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=9IHSW5i-EcTlvASB6LuoC-g&q=remaja+berantem+sama+bapaknya&oq=remaja+berantem+sama+bapaknya&gs_l=img.3

5. Menyebarkan penyakit.



Pergaulan bebas yang akrab dengan seks bebas, dan narkoba membuat berbagai penyakit dapat menyerang orang-orang sekitar yang tidak bersalah. Beberapa penyakit yang sangat sering tertular melalui pergaulan bebas adalah HIV AIDS, epilepsi, herpes, dan penyakit berbahaya lainnya yang

https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=FoLSW9r8FcfVvgSSzY74CQ&q=penyakit+pergaulan+bebas&oq=penyakit+pergaulan+bebas&gs_l=img.3

sangat merugikan seseorang dan yang pastinya akan merenggut masa depan seseorang.

6. Menurunnya Prestasi.

Seorang dengan pergaulan bebas lebih cenderung bersenang-senang dan dapat menghilangkan konsentrasi belajar akibat dari pergaulan bebas.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=gYPSW6TNNcyFvQSh857YAQ&q=tidak+naik+kelas&oq=tidak+naik+kelas&gs_l=img.3

7. Berdosa.

Pergaulan bebas sudah tentu akan mendapat dosa yang belum rasakan selagi masih hidup, namun saat kematian menjemput yang dihantarkan kepada balasan atas doa-dosa yang pernah diperbuat yaitu ke neraka.



Langkah-langkah pencegahan terhadap bahaya pergaulan bebas

Agar terhindar dari pergaulan bebas dapat dilakukan beberapa cara antara lain sebagai berikut :

1. Memperbaiki cara pandang

Bersikap optimis dan hidup dalam kenyataan untuk mendidik anak-anak untuk berusaha dan menerima hasil usaha walaupun tak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga apabila hasilnya mengecewakan dapat menanggapi dengan positif.

2. Jujur pada diri sendiri

Menyadari dan mengetahui apa yang terbaik untuk dirinya sehingga tidak menganiyaya emosi dan diri mereka sendiri.

3. Menanamkan nilai budaya ketimuran

Nilai ketimuran atau nilai keislaman sangat penting dalam membentuk kepribadian seseorang dengan meningkatkan keimanan sebagai pegangan atau perisai untuk berpikir ke pergaulan bebas.

4. Menjaga keseimbangan pola hidup

Maksudnya adalah dengan manajemen waktu, emosi dan energi agar selalu berpikir positif dengan kegiatan positif setiap hari.

5. Banyak beraktivitas secara positif

Dengan banyak aktivitas positif maka tidak ada waktu untuk memikirkan hal-hal negatif.

6. Berpikir masa depan

Berpikir masa depan adalah agar dapat menyusun langkah-langkahnya dalam menggapai masa depan yang ia cita-citakan yang dia impikan agar tidak menjadi seorang yang hampa tanpa harapan dan tanpa cita-cita.

7. Mengurangi menonton televisi

Televisi menjadi sumber informasi yang mendidik, Namun kenyataannya bertolak belakang, karena kebanyakan televisi hanya menyiarkan hiburan-hiburan dengan nilai-nilai gaya hidup bebas.

8. Selalu membaca buku

Membaca buku memberikan kita wawasan luas baik itu wawasan dalam pelajaran di sekolah maupun wawasan akan kehidupan yang baik dan mengetahui lebih cepat hal-hal yang tidak baik dan tidak boleh dilakukan.

9. Berkomunikasi dengan Baik

Dengan berkomunikasi dengan baik kita dapat berhubungan baik dengan masyarakat dan membuat masyarakat tahu akan diri dan tidak mengajak kepada hal yang negatif karena lingkungan atau masyarakat tidak akan mengganggu.

10. Sosialisasi bahaya pergaulan bebas

Dengan sosialisasi akan bahaya pergaulan bebas membuat masyarakat terutama para remaja mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari pergaulan bebas sebagai langkah pencegahan.

11. Menegakkan aturan hukum

Dengan penegakan aturan hukum memberikan efek jera kepada pergaulan bebas dan sebagai benteng terakhir untuk menyelamatkan generasi muda anak bangsa Indonesia.

Sekian artikel saya tentang mirisnya pergaulan remaja masa kini semoga bisa bermanfaat bagi pembaca. Mohon maaf bila ada salah kata penulisan.

Terima kasih dan selamat membaca

PENUGASAN 1.1

Membuat Laporan Kegiatan

■ **Tujuan:**

Menelaah berbagai dampak pergaulan bebas

■ **Prosedur Tugas:**

- ▶ Mengamati informasi dari koran, majalah, maupun internet tentang kasus kasus pergaulan bebas
- ▶ Memilih dan menyusun dua informasi yang paling menarik dalam sebuah tulisan.
- ▶ Diskusikan hasil temuan kalian bersama dengan warga belajar lainnya dan tuliskan hasil diskusinya.
- ▶ Kumpulkan tugas ke guru atau tutor.

PENUGASAN 1.2

Membuat Laporan Kegiatan

■ **Tujuan:**

Menelaah dan melaksanakan kegiatan kelompok yang positif secara berkelompok

■ **Prosedur Tugas:**

- ▶ Buatlah kelompok dengan anggota maksimal 5 orang
- ▶ Buat suatu kegiatan yang memiliki dampak positif terhadap kelompok dan lingkungan sekitar.
- ▶ Tuliskan pengalaman kalian secara individu/ mandiri selama tergabung dalam kegiatan tersebut



Uraian Materi

Keselamatan berlalu lintas

Setiap hari kita mendapat informasi baik dari media elektronik maupun cetak tentang berita kecelakaan di jalan, tentu semua orang tidak menginginkan menjadi korban kecelakaan di jalan. Dalam berlalu lintas Keselamatan lalu lintas merupakan suatu program untuk menurunkan angka kecelakaan beserta seluruh akibatnya. Keselamatan jalan raya merupakan hal paling penting saat berkendara. Banyak kecelakaan terjadi justru disebabkan oleh faktor kelalaian penggunanya. Hal ini disebabkan oleh tingkat kesadaran berlalu lintas di jalan raya yang masih rendah. Padahal seharusnya faktor keselamatan di jalan raya yang harus diprioritaskan lebih dahulu dari pada kepentingan yang lain.

Banyak pengemudi maupun pengguna jalan lebih mementingkan target sampai tujuan dengan berbagai alasan, sehingga mereka lebih sering melaju dengan kecepatan tinggi dan kurang memikirkan faktor keselamatan diri sendiri maupun keselamatan pengguna jalan yang lain. Padahal jika kita mau bersabar dan saling menghormati tentu dapat meminimalkan angka kecelakaan lalu lintas yang cukup tinggi.

Penyebab tingginya gangguan dan kecelakaan di jalan raya juga disebabkan oleh tingkat kepatuhan terhadap undang undang jalan raya yang masih rendah. Menerobos lampu merah dan palang pintu kereta api masih sering kita temui saat ini. Padahal lampu merah dan palang pintu kereta api berguna untuk menjaga keselamatan pengguna jalan sendiri.

Persiapan sebelum perjalanan

Saat berkendara di jalan raya sebaiknya anda memperhatikan dan menjalankan berbagai faktor yang menunjang keselamatan dan kenyamanan anda saat melaju di jalan raya. Apalagi jika anda akan menempuh jarak jauh seperti pulang kampung misalnya, maka persiapan secara matang harus dilakukan dengan sebaik baiknya. Secara umum dapat digolongkan menjadi dua macam, yaitu kendaraan anda dan anda sendiri.

Perlengkapan dan kelengkapan kendaraan

Untuk kenyamanan dan ketenangan saat melaju di jalan raya sebaiknya anda memperhatikan dan memenuhi perlengkapan dan kelengkapan kendaraan anda, seperti :

- Membawa surat surat kendaraan : STNK, surat jalan, dan lainnya yang diperlukan.



- Cek kendaraan sebelum berangkat : Pastikan kendaraan anda dalam keadaan bagus baik mesin maupun navigasinya. Periksa juga tekanan angin pada setiap ban.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=N4bSW-rDGa-aSvQSx0ofACw&q=cek+ban&oq=cek+ban&gs_l=img.3

Persiapan anda sebelum menempuh perjalanan

Untuk keselamatan dan kenyamanan anda saat melaju di jalan raya, maka disarankan anda memperhatikan beberapa hal berikut :

- ▶ Cek kembali hal hal yang diperlukan untuk melaju di jalan raya, seperti Surat Ijin Mengemudi maupun perlengkapan yang lain.
- ▶ Bawalah perbekalan secukupnya dan sesuaikan dengan lama perjalanan anda.
- ▶ Pastikan kondisi kesehatan anda sedang dalam keadaan baik. Berkendara saat sedang sakit sangat tidak disarankan.
- ▶ Jika akan menempuh perjalanan yang cukup jauh sebaiknya anda tidak seorang diri. Kedisiplinan dan kesabaran sangat menunjang keselamatan saat berkendara. Ngebut dan terburu buru justru akan merugikan anda, sehingga sebaiknya saling menghormati antar sesama pengguna jalan justru dapat menciptakan suasana aman dan menyenangkan di perjalanan.

Prinsip yang harus diterapkan dalam berlalu lintas

Keselamatan merupakan keinginan kita semua, hal yang perlu diperhatikan oleh pengguna jalan dapat diklasifikasikan menjadi;

1. Pengemudi Mobil dan Motor
 - Senantiasa berkendara di samping kiri.
 - Kecepatan mesti sesuai sesuai sama keadaan jalan.
 - Mengemudi pada kecepatan yang aman dan senantiasa mencermati batas kecepatan.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=TlfSW77yGMfWvgTl84ag-Dw&q=sabuk+pengaman+mobil&oeq=sabuk+pengaman&gs_l=img.1

- Senantiasa menggunakan sabuk pengaman dan meyakinkan kalau penumpang kamu lakukan hal yang sama (untuk pengendara mobil).
- Tidak minum atau makan saat mengemudi.
- Ikuti kendaraan beda pada jarak yang aman.
- Janganlah berkomunikasi dengan orang diluar kendaraan kamu atau memakai hp saat mengemudi.
- Bila perlu mendahului kerjakan dengan hati-hati.
- Janganlah mengekor kendaraan lain
- Sebelumnya kamu mengendarai kendaraan meyakinkan kalau :Kendaraan ini benar-benar layak jalan.



<http://lalulintas.jurnalbelajar.com/2012/01/bahaya-penggunaan-handphone-saat.html>

2. Pejalan kaki

- Pejalan kaki saat di jalan raya senantiasa menyeberang jalan di titik/tempat yang telah ditetapkan pejalan kaki atau zebra penyeberangan.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=u4jSW_SBCtq5rQH8nZ_QAQ&q=tempat+penyeberangan+jalan&oq=tempat+penyeberangan+jalan&gs_l=img.3

- Jika ada fasilitas trotoar maka gunakanlah untuk berjalan



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=0lnSW_y4F9iR9QPbXlb-YBQ&q=remaja+berjalan+di+trotoar&oq=remaja+berjalan+di+trotoar&gs_l=img.3

- Gunakanlah tempat penyeberangan jika ada.
 - Bila kamu jalan dalam kelompok, posisi jangan berjajar.
 - Saat menyeberang jalan, hati-hati dan cermati dan siaga pada kendaraan yang melaju.
 - Jika malam hari pakailah pakaian yang warnanya terang.
3. Jika menggunakan jasa transportasi bus maka dalam menanti, naik dan turun ditempat pemberhentian/selter bila naik dan berhentipun sekian. Janganlah keluaran anggota badan/kaki atau tangan ketika kendaraan jalan.



https://www.google.co.id/search?safe=strict&hl=en&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=vlnSW62gEpuvyAOJy-IDoDA&q=naik+di+halte+bus&oq=naik+di+halte+bus&gs_l=img.3

Tip keselamatan jiwa

Agar terhindar dari hal-hal yang tidak kita inginkan, sebelum berkendara sebaiknya mengawali dengan memakai perlengkapan yang semestinya, jika kita naik sepeda motor maka yang harus kita perhatikan; helm yang baik dan sesuai sama standard, sarung tangan, jaket, dan sepatu. check kembali ban, yakinkan ban masih layak. Nyalakan lampu paling utama sepeda motor setiap waktu supaya memberi visibilitas yang tambah baik di jalan bagi pengendara lain. Diluar itu tersebut sebagian panduan yang dapat anda ikuti ;

1. Berkonsentrasi saat Anda berkendara dan konsentrasi pada jalan
2. Kontrol emosi dengan baik saat berkendara
3. Janganlah berkendara dibawah dampak alkohol dan narkotika
4. Atur kecepatan sepeda motor dan senantiasa hati-hati
5. Janganlah merubah jalur mendadak, berikanlah lampu isyarat penunjuk arah atau isyarat tangan pada pemakai jalan lain sebelumnya merubah lajur maupun saat mendahului.
6. Jauhi membuntuti kendaraan, senantiasa jagalah jarak aman dari kendaraan di depan
7. Senantiasa sopan dan menghormati pemakai jalan yang lain.
8. Senantiasa mematuhi ketentuan jalan raya, lampu pengatur jalan raya/traffic light ataupun rambu-rambu lintas lintas

Membuat Laporan Kegiatan

PENUGASAN 2.1

■ Tujuan:

Menelaah berbagai jenis pelanggaran berkendara

■ Prosedur Tugas:

- ▶ Mengamati informasi dari koran, majalah, maupun internet tentang kasus kasus pelanggaran berkendara
- ▶ Memilih dan menyusun dua informasi yang paling menarik dalam sebuah tulisan.
- ▶ Diskusikan hasil temuan kalian bersama dengan warga belajar lainnya dan tuliskan hasil diskusinya.
- ▶ Kumpulkan tugas ke guru atau tutor.

Membuat Laporan Kegiatan

PENUGASAN 2.2

■ Tujuan:

Mengidentifikasi penyebab-penyebab terjadinya kecelakaan lalulintas

■ Prosedur Tugas:

- ▶ Buatlah kelompok dengan anggota maksimal 5 orang
- ▶ Lakukan penyelidikan berbagai penyebab kecelakaan lalu lintas dari berbagai informasi, koran, tv, internet dan lainnya
- ▶ Tuliskan jalan cerita terjadinya kecelakaan dengan menjelaskan penyebab terjadinya kecelakaan hingga bagaimana upaya mencegahnya di masa yang akan datang.
- ▶ Saling bertukar tulisan dengan anggota kelompok lainnya.
- ▶ Berilah tanggapan pada tulisan teman kalian.
- ▶ Kumpulkan kepada guru/ tutor setelah mendapat masukan dari teman.



Rangkuman

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan kenangan-kenangan indah yang tidak dapat dilupakan, masa dimana masa depan mereka ditentukan oleh masa ini, masa yang penuh dengan semangat yang menggelora, karena itu perlunya pemahaman akan arti remaja dan semakin berkembang menjadi dewasa itu seperti apa, sehingga para remaja tidak langsung stres dan kemudian mengira perkembangan itu membuat mereka takut. Setiap remaja tentu memiliki cita-cita, untuk meraih cita-cita tersebut tentu harus diupayakan dengan serius dan menghindari kebiasaan buruk terutama menghindari pergaulan bebas.

Masa remaja juga masa-masa untuk menunjukkan jati diri, banyak anak yang pengen menunjukkan bahwa dirinya adalah jagoan di jalan raya, sehingga dalam berkendara mereka tidak mau memakai helm, kebut-kebutan bahkan melakukan hal-hal yang ekstrim dijalanan. Mereka tidak memikirkan akan keselamatan jiwanya. Banyak remaja yang belum saatnya mengendarai sepeda motor tetapi nekat untuk mengendarai, bahkan tidak sedikit yang belum tau hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum dan saat berkendara di jalan, mereka lupa akan keselamatan jiwanya.



Saran Referensi

<http://safetynet.asia/peraturan-dan-keselamatan-berkendara-sepeda-motor-di-jalan-raya/>

<https://www.goodyear-indonesia.com/learn/driving-safety-tips>

<https://wol.jw.org/id/wol/d/r25/lp-in/102009245>

<https://www.hipwee.com/tips/peraturan-gak-tertulis-di-jalan-raya-yang-penting-kamu-tahu/>

<https://jogjavariasimobil.com/informasi/aturan-lalu-lintas-kendaraan>

<https://kinibisa.com/artikel/detail/otomotive/subdetail/mengenali-rambu-rambu/read/8-peraturan-dasar-berkendara-di-indonesia-yang-perlu-kamu-ketahui>

<https://dosenpsikologi.com/cara-menghindari-pergaulan-bebas>

<https://cintalia.com/kehidupan/tips-kehidupan/cara-menghindari-pergaulan-bebas>

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

<https://brainly.co.id/tugas/2372660>

<https://www.kompasiana.com/nianyayusuf/5c6f647abde57547a172081e/sosialisasi-pergaulan-sehat-remaja>

<http://rianna.blogs.uny.ac.id/2015/09/14/pergaulan-sehat-untuk-remaja/>

<https://portalmadura.com/6-prinsip-dasar-pergaulan-sehat-remaja-43314>



Soal-Soal

A. Pilihan ganda.

Jawab soal berikut dengan memberikan tanda silang X, jawaban yang benar mendapat skor = 1, apabila salah mendapat skor = 0

1. Yang dimaksud pergaulan adalah.....
 - a. Proses interaksi yang dilakukan hanya oleh kelompok.
 - b. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu dan atau kelompok
 - c. Proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu.
 - d. Proses interaksi yang dilakukan oleh kelompok dengan individu.
2. Salah satu hal yang sangat mempengaruhi pergaulan bebas pada remaja adalah.....
 - a. Kekayaan
 - b. Popularitas
 - c. Lingkungan
 - d. Kecerdasan
3. Salahsatu faktor penyebab pergaulan bebas dari faktor orangtua adalah.....
 - a. Orang tua dianggap ketinggalan jaman
 - b. Orang tua dianggap lebih maju dari remaja
 - c. Orang tua dan remaja dianggap ketinggalan jaman
 - d. Remaja dianggap ketinggalan jaman
4. Yang termasuk penyakit menular karena sex bebas adalah.....
 - a. HIV/AIDS
 - b. rematik
 - c. ginjal
 - d. hepatitis

5. Dibawah ini dampak dari pergaulan bebas **kecuali**
- Bertindak brutal
 - Merokok
 - Prestasi meningkat
 - Minum-minuman keras
6. Penyebab tingginya kecelakaan di jalan raya adalah.....
- Rendahnya tingkat kepatuhan terhadap undang-undang jalan raya
 - Jalan yang lebar
 - Rambu-rambu lalu lintas yang kecil
 - Kurang banyak Polisi yang bertugas.
7. Sebelum menempuh perjalanan yang harus dipersiapkan, kecuali.....
- Surat kendaraan
 - SIM
 - Cek kendaraan
 - Obat-obatan
8. Salah satu ciri-ciri jalan raya di Indonesia.....
- Digunakan oleh umum
 - Digunakan oleh pribadi
 - Digunakan oleh pengusaha
 - Digunakan dengan membayar
9. Arti gambar rambu lalu lintas ini adalah



- Kecepatan minimal 40 km/jam
- Kecepatan minimal 40 km/menit
- Kecepatan maksimal 40 km/jam
- Kecepatan rata-rata 40 km/jam

10. Cara-cara yang benar ketika menyeberang jalan, kecuali.....
- Tengok kanan kiri terlebih dahulu.
 - Lari
 - Melewati sebra cross
 - Menunggu saat tidak banyak kendaraan yang melintas

B. Jawaban singkat (essay)

Jawab soal berikut dengan benar, masing masing soal:

- Sebutkan 4 macam pergaulan bebas?
- Jelaskan apa itu pergaulan bebas?
- Sebutkan 4 faktor mengapa remaja bisa terjerumus pada pergaulan bebas?
- Penyakit apa saja yang diakibatkan dari pergaulan bebas?
- Pergaulan bebas kita dapat kita hindari dengan apa saja?
- Sebutkan perlengkapan dan kelengkapan berkendara sepeda motor?
- Jelaskan persiapan sebelum berkendara?
- Sebutkan hal-hal yang dilarang ketika berkendara sepeda motor?
- Bagaimana pendapatmu apabila trotoar dipakai lewat oleh pengendara motor?
- Apakah pengertian rambu lalu lintas?



Penilaian

Penugasan

Unit 1 Penugasan 1

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Penilaian laporan <ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas • Memberikan berbagai informasi terkait pergaulan bebas • Memberikan pendapat terkait pergaulan bebas dengan kalimat sendiri 	15	50	
		15		
		20		
2	Penilaian diskusi <ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas • Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi. • Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang pergaulan bebas 	15	50	
		15		
		20		
Total Skor			100	

Unit 1 Penugasan 2

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Penilaian laporan <ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas • Memberikan berbagai kegiatan positif dalam pergaulan • Menceritakan dengan kalimat sendiri pengalaman melakukan aktifitas tersebut 	15	50	
		15		
		20		

2	Penilaian diskusi <ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas • Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi. • Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang aktifitas yang dilakukan 	15	50	
		15		
		20		
Total Skor			100	

Unit 2 Penugasan 1

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Penilaian laporan <ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas • Memberikan berbagai informasi terkait pelanggaran lalu lintas • Memberikan pendapat terkait pelanggaran lalulintas dengan kalimat sendiri 	15	50	
		15		
		20		
2	Penilaian diskusi <ul style="list-style-type: none"> • Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas • Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi. • Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang pelanggaran lalulintas 	15	50	
		15		
		20		
Total Skor			100	

Unit 2 Penugasan 2

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Penilaian laporan <ul style="list-style-type: none">• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas• Memberikan berbagai informasi terkait kecelakaan lalu lintas• Memberikan pendapat terkait kecelakaan lalulintas dengan kalimat sendiri	15	50	
		15		
		20		
2	Penilaian diskusi <ul style="list-style-type: none">• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.• Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang kecelakaan lalulintas	15	50	
		15		
		20		
Total Skor			100	

Soal Pilihan Ganda (A)

Setiap soal benar mendapat nilai 10

Nilai maksimal = 100

Soal Essay (B)

- Jika warga belajar menjawab benar dan jelas skor nya 10
- Jika warga belajar menjawab benar tapi kurang jelas skor nya 5
- Jika warga belajar menjawab salah tetapi menjawab soal skor 1
- Jika warga belajar tidak menjawab skor 0

Kriteria Penilaian

Penugasan Unit 1+Penugasan Unit 2+ skor A+skor B

4



Kunci Jawaban

Pilihan Ganda

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

Essay

1. Sex bebas, penggunaan narkoba, penyakit menular, berdosa
2. Pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku interaksi seseorang dengan individu atau kelompok yang menyimpang melewati batas kewajiban, tuntutan, aturan, syarat, dan perasaan malu
3. Kondisi pendidikan keluarga, tidak berhati-hati teman, lingkungan kurang baik, kondisi keluarga yang tidak harmonis
4. HIV aids, Herpes, epilepsi.
5. Pengetahuan agama yang baik, fokus pada masa depan, mengisi waktu luang dengan berolahraga, dll
6. STNK, SIM, Helm
7. Memperhatikan dan menjalankan berbagai faktor yang menunjang keselamatan dan kenyamanan anda saat melaju di jalan raya. Kelengkapan surat dan kondisi kendaraan
8. Makan dan minum, bermain hp, mengekor kendaraan lain, berkendara di jalur yang tidak seharusnya
9. Trotoar bukan jalan untuk kendaraan bermotor, sehingga tidak diperkenankan motor melintasinya karena dapat mengganggu pejalan kaki dan merusak trotoar.
10. Tanda tanda lalulintas yang perlu dipahami dan ditaati.



Daftar Pustaka

Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP kelas VIII*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016

<http://www.ut.ac.id/html/suplemen/ppdo2101/halaman2.htm> diakses pada tanggal 16 Oktober 2017 pukul 12.20

<http://gurupenjaskes.com/cabang-olahraga-atletik> diakses pada tanggal 16 Oktober 2017 pukul 12.30

<http://arifrahman78.blogspot.co.id/2016/04/contoh-makalah-pergaulan-remaja-masa.html>