



Mensana in Corpore Sano

MODUL TEMA 9

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA
KELAS XI



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2021



Mensana in Corpore Sano

MODUL TEMA 9

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA
KELAS XI



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2021

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

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket C Setara SMA/MA
Modul Tema 9 : Mensana in Corpore Sano

■ **Penulis:** Febrita P. Heynoek

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

iv+ 32 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Edisi Revisi Tahun 2021

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar serta didesain sesuai kurikulum 2013. Selain itu 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 di mana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang disajikan. 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 Jenderal 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

ttd

Harris Iskandar

Mensana in Corpore Sano

iii

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
Modul 9 Mensana in Corpore Sano.....	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Hal-Hal Yang Perlu Dipelajari Dalam Menggunakan Modul Ini?	2
Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul Ini?	2
Pengantar Modul	3
Unit 1 Perilaku Beresiko	4
A. Konsep Pergaulan Sehat.....	4
B. Prinsip Pergaulan Sehat.....	5
C. Pendidikan Seks.....	6
D. Cara Menghindari Seks Bebas.....	7
E. Dampak Seks Bebas	8
F. Faktor-Faktor Penyebab Pergaulan Bebas:	10
G. Cara Mengatasi Pergaulan Bebas:.....	10
Penugasan 1	12
Penugasan 2.....	13
Latihan Soal	14
Penilaian	17
Unit 2 Kreasi Bersama Gerakan Senam Lantai.....	18
A. Kegiatan-Kegiatan Aktivitas Fisik Secara Teratur.....	18
B. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	19
C. Konsep Manfaat Aktivitas Fisik.....	20
D. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	20
E. Aktivitas Fisik Yang Diperlukan Untuk Menjaga Kesehatan:	21
F. Dampak Aktivitas Fisik Yang Tidak Teratur	21
G. 10 Alasan Hambatan Melakukan Aktivitas Fisik:	22
H. Merancang Aktivitas Fisik Secara Teratur	22
Penugasan 1	23
Penugasan 2.....	24
Latihan Soal.....	25
Penilaian.....	28
Kriteria Pindah Modul	29
Rangkuman	30
Kunci Jawaban	32



Hal-Hal Yang Perlu Dipelajari Dalam Menggunakan Modul Ini?

Modul ini terfokus pada pemahaman, analisis dan kemampuan mengerjakan soal-soal pertanyaan serta tugas yang diberikan. Dalam setiap modul akan disajikan tujuan yang diharapkan dari anda. Oleh sebab itu ada hal-hal yang perlu diperhatikan untuk dapat memahami tujuan dari modul ini:

- Baca petunjuk ini dengan sangat hati-hati agar Anda tahu apa yang diharapkan dari Anda melalui modul ini dan di mana Anda dapat menemukan informasi yang lebih terperinci jika menemukan kesulitan.
- Pelajari setiap materi pada masing-masing unit
- Selesaikan semua kegiatan pembelajaran dan periksa jawaban Anda di kunci jawaban yang disediakan
- Selesaikan semua tugas dan kirimkan kepada tutor Anda untuk penilaian ketika Anda telah menyelesaikan masing-masing unit
- Jadilah aktif secara fisik, rencanakan dan catat aktivitas fisik Anda sebagai bagian dari tugas Anda
- Tulis ujian akhir anda ketika Anda telah menyelesaikan unit 1 sampai 2.



Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul Ini?

Setelah mempelajari modul ini, warga belajar diharapkan dapat:

- **Mengetahui** bagaimana cara beraktivitas yang sehat, dapat menyusun sebuah program untuk aktivitas kesehatan dan mengetahui bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat pergaulan bebas.
- **Memahami** konsep pergaulan fisik, konsep aktivitas sehat dan perundang-undangan tentang bahaya penggunaan obat-obatan terlarang.
- **Mengimplementasikan** penyusunan program aktivitas fisik guna untuk menghasilkan atau memperoleh kesehatan bagi tubuh
- **Menguraikan** tentang beberapa video atau link video yang dapat diakses tentang bahaya dan dampak yang ditimbulkan akibat pergaulan bebas dan manfaat yang dapat diambil tentang pergaulan sehat.
- **Menyimpulkan** tentang akibat yang ditimbulkan dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang kurang sehat
- **Membuat** penugasa-penugasan untuk memperdalam pengetahuan tentang materi dalam modul yang disampaikan

Pengantar Modul

Memaparkan tentang pergaulan remaja saat ini dengan contoh-contoh kasus yang terjadi. Modul ini memiliki dua fokus utama yaitu menjelaskan tentang pergaulan remaja yang sesuai dengan norma yang berlaku dan aktif bergerak melalui olahraga yang teratur sebagai gaya hidup remaja saat ini.

Kesehatan merupakan faktor penting bagi setiap orang. Sejalan kemudahan dalam mengakses informasi melalui daring memberikan dampak positif dan negatif terhadap pergaulan remaja saat ini. Salah satunya adalah contoh kasus-kasus pergaulan bebas seperti hamil di luar nikah maka dari itu perlu sebuah paparan yang menjelaskan tentang *say no to free sex* (unit 1). Remaja cenderung menyukai apa yang menjadi kesenangan mereka tetapi tidak memikirkan apa dampak yang akan terjadi setelah melakukannya.

Untuk menghindari dampak negatif yang ditimbulkan dari remaja yang tidak sesuai norma dapat melakukan olahraga teratur penuh manfaat (unit 2) yang sesuai dengan kegiatan sehari-hari. Selain dapat mengisi waktu untuk meminimalisir dari pergaulan remaja yang tidak sesuai norma, remaja juga mendapatkan manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik yang dilakukan.



Gambar 1 Alur isi modul 9 unit 1 mensana incopore sano unit 2 olahraga teratur penuh manfaat

UNIT 1

PERILAKU BERESIKO

Uraian Materi

Mensana Incopore Sano diambil dari kalimat bahasa latin yang artinya adalah di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat. Maksudnya jika jiwa seseorang sehat, maka tubuhnya akan sehat juga. Begitu pula sebaliknya. Jika jiwa seseorang sakit maka tubuhnya akan sakit juga.

A. KONSEP PERGAULAN SEHAT



Apakah Anda mengerti apa itu pergaulan? Coba ingat apakah hari ini Anda sudah bertanya dengan orang lain, misalnya Anda bertanya kepada teman tentang acara televisi hari ini atau Anda bertanya apa berita heboh hari ini?. Dari pertanyaan yang sudah Anda lakukan sudah menggambarkan bahwa Anda telah melakukan suatu interaksi pergaulan. Selain itu tentunya Anda mempunyai sebuah grup atau kelompok semisal teman ataupun sahabat, biasanya mereka mengajak Anda makan Apakah Anda akan menolak? Atau semisal Anda bingung memilih baju

MENSANA IN CORPORE SANO



Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini terfokus pada konsep pergaulan sehat dan olahraga teratur dengan praktik berupa pengalaman dalam kehidupan atau kegiatan sehari-hari. Modul ini akan memberikan kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang berbagai konsep pergaulan sehat, bahaya tentang pergaulan bebas dan aktivitas penunjang tubuh yang sehat dan kuat. Dari berbagai pengetahuan yang sudah didapatkan dalam modul ini, anda bisa mempraktikkan dan mengaplikasikannya dalam kegiatan sehari-hari, yang nantinya akan memberikan dampak positif untuk diri anda maupun untuk orang disekitar anda.

Tujuan dari petunjuk ini adalah untuk membantu anda terbiasa untuk memahami terlebih dahulu apa materi yang akan dipelajari.

Siapa yang harus menyelesaikan modul ini?

Modul Ini harus diselesaikan oleh semua warga belajar Paket C Setara Kelas XI

Apa saja yang akan dipelajari dalam modul ini?

Modul ini berisikan materi pergaulan sehat dan aktivitas untuk menunjang tubuh yang sehat yang disajikan dalam bentuk teks, gambar dan beberapa link video. Materi yang dipelajari antara lain terdiri dari:

Unit 1 (Pergaulan Sehat)	Unit 2 (Aktivitas Fisik)
Uraian Materi • Pergaulan sehat: • Konsep pergaulan sehat • Prinsip pergaulan sehat • Menghindari Pergaulan yang tidak sehat • Dampak pergaulan yang tidak sehat	Uraian Materi • Kegiatan-kegiatan yang termasuk aktivitas fisik teratur • Konsep manfaat aktivitas fisik • Prinsip aktivitas fisik • Dampak aktivitas fisik yang tidak teratur • Merancang aktivitas fisik secara teratur

C. PENDIDIKAN SEKS



1. Pengertian Pendidikan Seks

Pendidikan seks yang akan dibahas merupakan bentuk pembelajaran kesehatan reproduksi dan pentingnya kesehatan serta pengetahuan mengenai seks supaya tidak ada yang akan terjerumus.



Coba buka link <https://www.youtube.com/watch?v=06X-BIYLBTo>

apa yang telah Anda lihat:

- a. Apa pendapat anda mengenai video tersebut?
- b. Apakah yang dapat anda pelajari dari video tersebut?
- c. Apa pencegahan yang harus dilakukan?

2. Tujuan Pendidikan Seks

Tujuan pendidikan seks yaitu untuk menghasilkan generasi atau manusia yang berbahagia dan dapat bertanggung jawab dengan dirinya sendiri maupun orang lain.

Tujuan pendidikan seks dapat dirinci sebagai berikut:

- a. Membentuk pengertian tentang perbedaan seks antara pria dan wanita penjelasannya ada di <https://www.youtube.com/watch?v=70twlQrIF1U>

ataupun model baju, tentunya kalian akan meminta pendapat orang lain bukan?. Dari peristiwa tersebut menandakan bahwa muncul suatu kekompakan Anda dalam bergaul antar sesama teman. Dalam bergaul tentunya Anda akan memilih teman yang sesuai dengan diri Anda, apakah mungkin Anda akan berteman dengan orang gila? Kenapa Anda tidak berteman dengan orang gila? Misalnya Anda bercerita bahwa hari ini aku melihat sinetron di televisi tentang ibu tiri yang kejam terhadap anaknya lalu ibu tiri itu menyiksa anak tirinya karena ibu tirinya tidak sayang, lalu apakah si orang gila menanggapi? Oleh sebab itu kenapa berteman harus dengan orang yang sehat secara jiwa, karena ketika Anda berteman dengan orang gila mereka tidak memberi solusi namun, jika Anda berteman dengan orang yang sehat (bebas dari sakit) tentunya Anda akan mendapat sebuah solusi dan persamaan pemikiran.

Dari beberapa contoh diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pergaulan sehat adalah sebagai suatu proses hubungan sosial yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompoknya dengan normal, baik tubuh, jiwa maupun kehidupan sosialnya. Normal adalah dimana suatu individu sadar akan pergaulannya sesama teman maupun dalam kelompok untuk menjalankan fungsi dimana manusia tidak bisa tanpa bantuan manusia lainnya.

B. PRINSIP PERGAULAN SEHAT

1. Adanya kesadaran beragama sebagai contohnya bisa kita lihat anak yang hamil diluar nikah mereka tidak mengetahui batas-batas dan norma yang ada pada pemahaman agama mereka karena pengetahuan yang masih rendah.
2. Memiliki rasa setia kawan, sebagai contoh tentunya individu yang bergaul dengan individu yang baik akan juga mengikuti dalam hal kebaikan begitu juga sebaliknya.
3. Memilih teman, contohnya jika kita mempunyai teman yang pemabuk, pemakai narkoba akankah kita terus tetap berteman dengan mereka? Karena pengaruh mereka yang buruk untuk diri kita.
4. Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif. Kita dapat melakukan olahraga, bermain alat musik, membaca novel atau bahkan membantu ibu di rumah untuk membereskan rumah.
5. Antara laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan
6. Mampu menguasai diri ketika kita dihadapkan dalam sebuah permasalahan hidup. Menstabilkan emosi jika memiliki masalah, salahsatunya dengan cara menyendiri melakukan refleksi dahulu agar orang lain tidak terkena imbas dari emosi kita.

F. FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERGAULAN BEBAS:

1. Pola asuh orang tua

Orang tua melakukan pengawasan dan pendampingan terhadap pergaulan anaknya, misalnya orang tua mengetahui teman-teman anaknya, melakukan pembatasan jam malam untuk anak dan lainnya.

2. Keadaan keluarga yang tidak stabil (perceraian)

Kurangnya kasih sayang yang diberikan untuk anak dari orang tua.

3. Lingkungan tempat tinggal yang kurang baik

Lingkungan di luar rumah memiliki pengaruh terhadap pengembangan perilaku remaja, contohnya: lingkungan di sekeliling rumah banyak terdapat sekumpulan orang-orang yang suka mengkonsumsi minuman keras,

4. Kurang berhati-hati dalam berteman

Sebaiknya memilih teman yang baik agar tidak terjerumus dalam perilaku beresiko.

5. Keadaan ekonomi keluarga

Karena terputusnya sekolah sehingga membuat anak akan bergaul dengan teman yang sama sepertinya

- a. Kurangnya kesadaran remaja
- b. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya pergaulan bebas
- c. Perkembangan teknologi (internet) yang
- d. Mudahnya akses berbagai budaya dan hal hal yang ada dari mana saja.

G. CARA MENGATASI PERGAULAN BEBAS:

1. Memperbaiki cara pandang terhadap kehidupan.
2. Bersikap optimis dan menanggapi dengan sikap positif.
3. Jujur pada diri sendiri.
4. Menanamkan nilai budaya bangsa.
5. Agama sebagai perisai atau pelindung untuk diri sendiri.
6. Menjaga keseimbangan pola hidup sehat.
7. Melakukan kegiatan yang positif seperti terlibat dalam klub-klub olahraga, seni dan lainnya.

1. Pencegahan Menurut Agama

- a. Memisahkan tempat tidur anak; Setiap orang tua berusaha untuk mulai memisahkan tempat tidur anak-anaknya ketika mereka memasuki minimal usia tujuh tahun.
- b. Meminta izin ketika memasuki kamar orang tua; Sejak dini anak-anak sudah diajarkan untuk selalu meminta izin ketika akan masuk ke kamar orangtuanya pada saat-saat tertentu.
- c. Mengajarkan adab memandang lawan jenis; Berilah pengertian mengenai adab dalam memandang lawan jenis sehingga anak dapat mengetahui hal-hal yang baik dan buruk.

2. Pencegahan Seks Bebas dalam Keluarga

Faktor keluarga sangat menentukan dalam masalah pendidikan seks sehingga perilaku seks bebas dapat dihindari. Pengetahuan yang benar tentang dampak serta bahaya seks bebas harus benar-benar diketahui dengan baik oleh setiap anggota keluarga. Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan dalam usaha untuk mencegah perilaku seks bebas.

- a. Keluarga harus mengerti tentang permasalahan seks, sebelum menjelaskannya kepada anak-anak mereka.
- b. Orang tua memberikan pendampingan dan penjelasan tentang masalah-masalah seksual yang dihadapi oleh remaja.
- c. Pilihlah bahasa yang sopan dan sesuai dengan usia remaja ketika menjelaskan masalah seks.
- d. Penting bagi kedua orang tua untuk meyakinkan bahwa teman-teman putra-putri mereka adalah anak-anak yang baik.
- e. Memberikan perhatian terhadap kemampuan anak di bidang olahraga dan menyibukkan mereka dengan berbagai aktivitas yang bermanfaat.
- f. Tanamkanlah etika memelihara diri dari perbuatan-perbuatan maksiat karena itu merupakan sesuatu yang paling berharga.
- g. Membangun sikap saling percaya antara orang tua dan anak.

E. DAMPAK SEKS BEBAS

Hubungan seks pranikah bahkan berganti-ganti pasangan (seks bebas) mengakibatkan aib dan mengganggu ketentraman hidup selanjutnya. Untuk itu, sebaiknya para remaja mengenal bahaya akibat hubungan pranikah dan seks bebas sebelum terlanjur melakukannya.

8. Berfikir dan memiliki tentang rencana masa depan.
9. Berfikir untuk menggapai cita-cita yang diimpikannya.

Nilai yang tertanam pada diri remaja

Nilai yang dapat tertanam pada diri remaja dalam pembelajaran ini adalah nilai sikap kedisiplinan dan bertanggungjawab. Disiplin adalah suatu sikap yang sesuai dengan peraturan yang ada dan tidak melanggar aturan atau norma hukum yang ada. Sedangkan tanggungjawab merupakan kesadaran seseorang akan menanggung segala perbuatan yang telah dilakukannya. Disiplin dan tanggungjawab dapat ditanamkan pada diri siswa melalui kegiatan pembelajaran pendidikan seks, karena disini siswa dilatih dan diberi pengertian untuk selalu berpegang teguh pada aturan agama, norma susila agar terhindar dari perilaku seks bebas.

Sikap ini akan berpengaruh juga dalam kehidupan bermasyarakat, karena bila seorang siswa sudah terbiasa mentaati peraturan, dengan sendirinya dia akan selalu mentaati peraturan yang ada dalam masyarakat, seperti mentaati peraturan lalu lintas ataupun aturan-aturan yang lainnya.

Bagaimana apakah Anda sudah dapat memahami tentang materi diatas? Agar pemahaman Anda lebih dalam, lanjutkan untuk mengerjakan penugasan 1 di bawah ini.

PENUGASAN 1

Tujuan

Anda diharapkan mampu:

1. Dapat menjelaskan tentang pergaulan sehat melalui berbagai sumber.
2. Memahami perlunya pergaulan sehat dikalangan remaja.
3. Mengumpulkan gambar pergaulan sehat untuk dapat digunakan sebagai acuan belajar dalam bentuk kliping.

Media

Informasi dan penjelasan dalam pergaulan sehat dapat diambil dari studi pustaka.

Langkah-langkah

- Lakukan studi pustaka dan carilah informasi tentang pergaulan sehat remaja yang disertai dengan contoh-contohnya.
- Buatlah kliping dan bukukan dengan baik

Contoh gambar pergaulan sehat remaja



10. Tujuan pendidikan seks yaitu...
 - a. Acuh tak acuh
 - b. Sombong
 - c. Bertanggungjawab
 - d. Pemikir
11. Salah satu pencegahan seks bebas menurut agama yaitu...
 - a. Memisahkan tempat tidur anak
 - b. Menjadikan satu tempat tidur anak
 - c. Bersifat sombong
 - d. Melakukan kejahatan
12. Dampak seks bebas yang tidak pernah dilupakan yaitu...
 - a. Dikucilkan masyarakat
 - b. Disukai masyarakat
 - c. Disanjung masyarakat
 - d. Dipuji masyarakat
13. Orang yang melakukan suatu aborsi adalah akibat dari...
 - a. Pergaulan sehat
 - b. Seks bebas
 - c. Pergaulan baik
 - d. Pergaulan positif
14. Salah satu dampak dari seks bebas adalah...
 - a. Bayi dilahirkan cacat
 - b. Bayi dilahirkan normal
 - c. Bayi tumbuh sempurna
 - d. Bayi disukai banyak orang
15. Untuk menghindari seks bebas perlu menanamkan nilai...
 - a. Kesombongan
 - b. Kedisiplinan
 - c. Kekerasan
 - d. Mudah percaya
16. Pergaulan sehat adalah pergaulan yang...
 - a. Merugikan orang lain
 - b. Merugikan diri sendiri
 - c. Tidak merugikan
 - d. Merugikan keluarga
17. Perceraian keluarga merupakan dampak dari faktor...
 - a. Pergaulan sehat
 - b. Pergaulan bebas
 - c. Pergaulan berkelanjutan
 - d. Pergaulan baik
18. Dibawah ini yang bukan cara menanggulangi pergaulan bebas yaitu...
 - a. Memperbaiki cara pandang
 - b. Jujur pada diri sendiri
 - c. Berpikir masa lalu
 - d. Berpikir masa depan

- b. Membentuk pengertian tentang peranan seks di dalam kehidupan manusia dan keluarga; hubungan seks dan cinta, perasaan seks dalam perkawinan dan sebagainya.
- c. Membantu dalam mengembangkan kepribadian, sehingga mampu mengambil keputusan yang bertanggung jawab.

3. Pendidikan Seks Penting Bagi Remaja

Masih banyak yang belum memahami seks dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan norma dan nilai dalam masyarakat kita menganggap pendidikan seks masih tabu untuk dibicarakan secara terbuka dan hanya merupakan masalah orang dewasa. Pandangan demikian mengandung banyak kebenarannya terutama pada masa lampau, ketika informasi tentang seks masih sangat terbatas. Namun, saat ini informasi tentang seks lebih mudah diperoleh dan sangat banyak. Maka usaha untuk memberikan informasi yang benar perlu diberikan terutama kepada para remaja.

Alasan pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah:

- a. Dapat mencegah penyimpangan dan kelainan seksual
- b. Dapat memelihara tegaknya nilai-nilai moral
- c. Dapat mengatasi gangguan psikis
- d. Dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak



D. CARA MENGHINDARI SEKS BEBAS

Perilaku seks bebas sangat berdampak bagi perkembangan jiwa seseorang. Perilaku seks bebas sangat berbahaya sehingga patut kita hindari. Untuk menghindari seks bebas, perlu dilakukan pendidikan seks kepada semua anggota keluarga. Salah satu bentuk pendidikan seks di keluarga diantaranya adalah sebagai berikut.

PENUGASAN 2

Tujuan

Anda diharapkan mampu:

1. Memahami tentang cara menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
2. Dapat mencegah diri dari kehamilan pada usia sekolah.
3. Dapat membuat poster tentang pergaulan sehat remaja dan kemampuan menjaga diri dari kehamilan usia sekolah

Media

Poster dapat diperoleh dari berbagai sumber (internet, Koran ataupun majalah)

Langkah-Langkah

- Buatlah sebuah poster tentang pergaulan sehat antar remaja dan kemampuan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah.
- Presentasikan poster yang telah anda susun pada teman-teman satu PKBM.

Contoh poster pergaulan sehat



19. Membuat saling percaya antara orang tua dan anak merupakan wujud dari pencegahan perilaku...
- a. Seks bebas
 - b. Pergaulan sehat
 - c. Keluarga
 - d. Pergaulan positif
20. Dibawah ini dampak dari seks bebas kecuali...
- a. Menciptakan kenangan buruk
 - b. Mengakibatkan kehamilan
 - c. Aborsi
 - d. Kebahagiaan



Latihan Soal

1. Interaksi yang dilakukan individu dengan individu lain disebut...
 - a. Pergaulan
 - b. Pertikaian
 - c. Pertemanan
 - d. Kebersamaan
2. Pergaulan yang memberikan pengaruh baik adalah...
 - a. Pergaulan modern
 - b. Pergaulan bebas
 - c. Pergaulan sehat
 - d. Pergaulan hidup
3. Dibawah ini yang bukan pergaulan sehat adalah...
 - a. Memasak
 - b. Membersihkan rumah
 - c. Bolos sekolah
 - d. Olahraga
4. Pergaulan sehat dapat disebut sebagai pergaulan...
 - a. Pergaulan tradisional
 - b. Pergaulan modern
 - c. Pergaulan positif
 - d. Pergaulan negatif
5. Hamil diluar nikah merupakan contoh dari...
 - a. Seks bebas
 - b. Pergaulan sehat
 - c. Pengawasan orang tua
 - d. Pergaulan baik
6. Berolahraga, bermain musik adalah contoh dari...
 - a. Pergaulan sehat
 - b. Pergaulan tidak sehat
 - c. pergaulan hidup
 - d. pergaulan salah
7. Salah satu prinsip pergaulan sehat adalah...
 - a. Bermain dengan teman jahat
 - b. Memperdalam pengetahuan agama
 - c. suka mabuk-mabukan
 - d. belajar mencuri
8. Pendidikan awal tentang seks seharusnya diberikan dari lingkungan...
 - a. Teman bermain
 - b. Keluarga
 - c. Bapak ibu guru
 - d. Polisi
9. Kesehatan organ reproduksi juga disebut dengan...
 - a. Pendidikan seks
 - b. Pendidikan kewarganegaraan
 - c. Pendidikan matematika
 - d. Pendidikan olahraga

Perilaku seks pranikah dan seks bebas terutama di kalangan remaja sangat berbahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik, dan masa depan seseorang. Berikut beberapa bahaya utama akibat seks pranikah dan seks bebas.

1. Menciptakan kenangan buruk; Norma-norma yang berlaku di masyarakat menyatakan bahwa seks pranikah dan seks bebas merupakan perbuatan yang melanggar kepatutan. Apabila seseorang terbukti telah melakukan seks pranikah atau seks bebas maka secara moral pelaku akan mendapatkan sanksi sosial masyarakat. Bukan hanya pelaku yang merasa malu bahkan keluarga besarnya pun akan merasakannya. Hal ini tentu saja menjadi beban mental yang berat.
2. Mengakibatkan kehamilan; Kehamilan yang terjadi akibat seks pranikah dapat menjadi beban mental yang luar biasa berat. Biasanya kehamilan ini tidak diharapkan "orangtuanya", sehingga muncul istilah kehamilan di luar nikah sebagai suatu "kecelakaan". Keadaan semakin berat ketika keluarga atau bahkan masyarakat mempertanyakan kehamilan itu. Hal ini disebabkan karena masyarakat kita menganggap bahwa hamil di luar nikah adalah perilaku yang melanggar norma agama. Dalam keadaan seperti ini, biasanya timbul depresi dan frustrasi terutama menyerang wanita yang hamil di luar nikah tersebut. Jelaslah bahwa perilaku seks pranikah dan seks bebas hanya akan menimbulkan kesusahan dan malapetaka bagi pelaku dan bahkan keturunannya nanti. Sebaiknya kita harus menjaga dan bertanggungjawab atas perilaku kita.
3. Menggugurkan kandungan (aborsi) dan pembunuhan bayi; Banyak kehamilan yang terjadi akibat perilaku seks pranikah merupakan kehamilan yang tidak diharapkan. Ada kecenderungan "orangtuanya" menggugurkan kehamilannya karena mereka **belum siap** untuk menjadi orang tua dari bayi yang akan dilahirkannya tersebut. Tindakan menggugurkan kandungan (aborsi) dengan tidak berdasarkan alasan medis jelas bertentangan dengan hukum yang berlaku. Pelakunya akan mendapat hukuman. Dampak lain dari menggugurkan kandungan adalah akan terjadi gangguan kesehatan seperti kerusakan pada rahim, kemandulan dan lainnya.
4. Penyebaran penyakit; Perilaku seks bebas dengan berganti-ganti pasangan sangat berpotensi pada penyebaran penyakit kelamin. Penyakit kelamin biasanya menular dan sangat mematikan seperti Sipilis, Gonore, AIDS. Penyakit kelamin ini tidak hanya menular kepada pasangannya melainkan akan menular pada keturunannya. Banyak kasus bayi lahir cacat akibat orangtuanya terjangkit penyakit kelamin.
5. Timbul rasa ketagihan; berhubungan seksual ketika pranikah dan seks bebas mengundang rasa ketagihan bagi para pelakunya. Sekali mencoba maka dipastikan akan melakukan terus menerus perbuatan tersebut.

merupakan sumber energy yang kita keluarkan karena kita melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat. Karena hidup sehat merupakan hal yang paling penting untuk kita terhindar dari semua masalah penyakit.



B. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

1. Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga. Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
2. Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga terus menerus. Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
3. Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga membutuhkan kekuatan dan membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.



UNIT 2

KREASI BERSAMA GERAKAN SENAM LANTAI

Uraian Materi

Pergaulan bebas merupakan pergaulan yang sangat berbahaya yang harus dihindari karena dapat memberikan pengaruh buruk bagi diri kita maupun orang disekitar kita salah satu kegiatan untuk mencegah pergaulan bebas yaitu dengan kita melakukan olahraga. Olahraga tidak hanya membuat tubuh kita sehat tetap juga membuat energi yang keluar dari diri kita menjadi positif. Setiap harinya kita hanya perlu melakukan olahraga 30 menit sehari untuk menjaga tubuh kita tetap bugar dan juga awet muda. Olahraga yang dilakukanpun bukan olahraga berat, bisa olahraga ringan contohnya yaitu bersepeda, jalan kaki bahkan menyapu lantai, membersihkan rumah juga tergolong dalam bentuk olahraga. Dibawah ini akan dijelaskan tentang olahraga secara teratur yang banyak akan manfaat.



Sebelumnya lihat

<https://www.youtube.com/watch?v=XuB6f2DsnbE>

setelah melihat coba pikirkan apakah hari ini Anda sudah melakukan aktifitas fisik?

A. KEGIATAN-KEGIATAN AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR

Manusia hidup pasti akan bergerak dan melakukan kegiatan. Coba saja Anda bangun dipagi hari pasti sudah menggerakkan tangan untuk mencari handphone atau yang lebih sederhana yaitu ketika Anda tidur pasti melakukan gerakan miring ke sebelah kiri dan kanan. Gerak merupakan tanda bahwa manusia masih hidup. Gerak sendiri adalah sebuah aktivitas fisik terlepas dari membutuhkan dan mengeluarkan energi yang banyak maupun tidak. Dengan bergerak berarti kita juga telah menyehatkan diri kita.

Setiap hari tentunya kita melakukan aktivitas fisik. Contohnya ketika kita membersihkan rumah menyapu, mengepel. Aktivitas fisik tidak hanya berlari kegiatan sehari-hari yang kita lakukan juga merupakan aktivitas fisik karena mengeluarkan energi. Kenapa mengeluarkan energi? Pernahkah Anda setelah selesai melakukan kegiatan sehari-hari tidak lelah? Lelah

C. KONSEP MANFAAT AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur akan mempunyai banyak manfaat baik jasmani maupun rohani. Antara lain:

Coba lihat dan buka <https://www.youtube.com/watch?v=iyiHry02oIk>

1. Membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat.
2. Membantu meningkatkan mood atau suasana hati
3. Membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan)
4. Membantu untuk tidur yang lebih baik
5. Menurunkan resiko penyakit-penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes.
6. Meningkatkan sirkulasi darah
7. Meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru.
8. Mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan

D. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik antara lain:

1. Umur
Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun
2. Jenis kelamin
Sampai pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai kekuatan fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.
3. Pola makan
Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya.
4. Penyakit/ kelainan pada tubuh
Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

G. 10 ALASAN HAMBATAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK:

1. Tidak punya cukup waktu untuk melakukan aktivitas fisik
2. Ketidaknyamanan dalam berolahraga
3. Kurangnya motivasi diri
4. Tidak menemukan aktivitas fisik yang menyenangkan
5. Menemukan latihan fisik yang membosankan
6. Kepercayaan diri yang dimiliki rendah
7. Takut mengalami cedera atau sedang mengalami cedera
8. Kurangnya mengatur waktu
9. Kurang keberanian untuk melakukan aktivitas
10. Tidak mempunyai tempat yang nyaman untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik.

H. MERANCANG AKTIVITAS FISIK SECARA TERATUR

Mulailah dengan:

1. Jika anda belum aktif mulailah dengan perlahan
2. Pilihlah olahraga atau aktivitas fisik yang cocok dengan anda
3. Pilihlah aktivitas yang anda sukai misal aktivitas yang sedang tren sekarang yaitu bersepeda
4. Ajaklah keluarga anda ataupun teman anda bersepeda hal itu akan menimbulkan kegiatan aktivitas fisik yang menyenangkan karena dilakukan bersama-sama
5. Buatlah waktu dalam kegiatan sehari-hari anda untuk melakukan aktivitas fisik selain untuk menyehatkan tubuh, aktivitas fisik juga mampu untuk membuat agar pikiran kita bisa lebih segar.

Bisa dengan membuat jadwal seperti dibawah ini:

1. Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, jika belum terbiasa dapat melakukan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap. Contohnya jika bersepeda mulai dari tempat dekat dahulu bisa berkeliling kampung, setelah itu jika dirasa sudah kuat hari berikutnya ditambah sesuai dengan jarak yang ditempuh.

Contoh olahraga 30 menit yaitu dibawah ini

PENUGASAN 2

Tujuan

Anda diharapkan mampu:

1. Memahami dampak aktivitas fisik secara teratur dan tidak teratur.
2. Dapat mengajak orang lain untuk melakukan aktivitas tertentu.
3. Dapat menanggapi antara pergaulan bebas dan aktivitas fisik secara teratur.

Media

Informasi dan penjelasan tentang aktivitas fisik dapat dilakukan pada studi pustaka

Langkah-langkah

- Buatlah poster/iklan layanan masyarakat tentang manfaat aktifitas fisik serta perbandingan dampak antara aktifitas fisik yang teratur dan tidak teratur.
- Presentasikan poster yang telah anda susun pada teman-teman satu PKBM serta ajaklah mereka untuk melakukan aktifitas fisik teratur.

Contoh poster manfaat aktifitas fisik



10. Olahraga adalah bagian dari...
 - a. Pergaulan sehat
 - b. Aktifitas fisik
 - c. Pergaulan bebas
 - d. Kenakalan remaja
11. Baiknya dalam sehari melakukan aktifitas fisik...
 - a. 1 jam
 - b. 2 jam
 - c. 30 menit
 - d. 35 menit
12. Jika belum terbiasa melakukan aktifitas fisik sebaiknya lakukan secara...
 - a. Langsung
 - b. Bertahap
 - c. Berat
 - d. Berat sekali
13. Sebaiknya melakukan olahraga sebelum...
 - a. Makan
 - b. Olahraga
 - c. Malam
 - d. Mencuci baju
14. Pemanasan sebelum olahraga berguna agar...
 - a. Otot tidak kaku
 - b. Memperlama proses olahraga
 - c. Membuat semakin lelah
 - d. Menjadi malas olahraga
15. Berikut ini bukan manfaat yang diperoleh jika melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah...
 - a. Badan sehat
 - b. Membuat malas
 - c. Terhindar dari penyakit
 - d. Memperbaiki mood
16. Yang bukan hambatan dalam melakukan aktivitas fisik yaitu...
 - a. Motivasi diri yang baik
 - b. Kurangnya motivasi diri
 - c. Kurang mengatur waktu
 - d. Kepercayaan diri rendah
17. Karate, taekwondo dan pencak silat merupakan olahraga...
 - a. Ringan
 - b. Berat
 - c. Sedang
 - d. Berat sekali
18. Dibawah ini aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan kecuali...
 - a. Kehidupan aktif
 - b. Aktivitas untuk sehat
 - c. Latihan fisik
 - d. Latihan otot

E. AKTIVITAS FISIK YANG DIPERLUKAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN:

1. Kehidupan aktif

Dapat melakukan aktivitas yang ringan seperti (menyapu, mengepel dan mencuci piring) juga melakukan aktivitas fisik yang sedang. Dengan melakukan bermenit-menit atau bahkan berjam-jam dengan manfaat yang didapatkan tubuh lumayan.

2. Aktivitas untuk sehat

Melakukan aktivitas fisik sedang dengan kira-kira dalam sehari memerlukan waktu 30 menit yang akan mendapatkan manfaat yang lebih baik.

3. Latihan fisik untuk kebugaran

Melakukan aktivitas fisik dari yang sedang sampai berat dengan waktu 3x seminggu paling cepat waktu yang dibutuhkan yaitu selama 20 menit tentu dengan manfaat yang diperoleh sangat baik untuk tubuh.

4. Berlatih untuk olahraga

Melakukan aktivitas fisik berat dengan waktu beberapa kali dalam seminggu dan bervariasi. Manfaat yang dihasilkan akan sangat baik tetapi jika tidak pernah melakukan bahaya resiko cedera.

F. DAMPAK AKTIVITAS FISIK YANG TIDAK TERATUR

Aktivitas fisik berkaitan dengan kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi resiko terkena penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan. Berikut yang terjadi jika aktivitas fisik tidak teratur:

1. Otot mudah terasa kaku
2. Mudah terasa pegal dan sakit
3. Daya tahan tubuh menurun
4. Badan menjadi kurang fit
5. Mudah terserang flu
6. Nafsu makan jadi memburuk sampai-sampai tak terkontrol
7. Kalori yang menumpuk akan jadi lemak
8. Bentuk tubuh menjadi tak proposional



Penilaian

Penilaian penugasan 1

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memberikan informasi terkait pergaulan sehat antar remaja	15		
	• Mengumpulkan gambar pergaulan sehat antar remaja	20		
2	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
	• Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang pergaulan sehat antar remaja	20		
Total Nilai Penugasan 1			100	

Penilaian penugasan 2

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Menginventaris berbagai gerakan senam irama	15		
	• Terdapat deskripsi pada masing-masing gerakan	20		
2	• Praktik membuat poster pergaulan sehat remaja	15	50	
	• Praktik menjaga kehamilan usia sekolah	15		
	• Praktik mempresentasikan hasil poster	20		
Total Nilai Penugasan 2			100	

Penilaian soal latihan

No	Aspek yang dinilai
1 sampai 20	5
Total	100



Latihan Soal

1. Manusia dikatakan bergerak jika...
 - a. Diam saja
 - b. Tidak bergerak
 - c. Berolahraga
 - d. Tidak hidup
2. Selain untuk kesehatan olahraga berguna untuk...
 - a. Mendapat penyakit
 - b. Mendapat pahala
 - c. Awet muda
 - d. Membuat lelah
3. Salah satu olahraga ringan adalah...
 - a. Sepak bola
 - b. Bola basket
 - c. Pencak silat
 - d. Berjalan kaki
4. Bersepeda merupakan contoh olahraga...
 - a. Sedang
 - b. Ringan
 - c. Berat
 - d. Ringan sekali
5. Salah satu manfaat aktivitas fisik adalah...
 - a. Mencari penyakit
 - b. Mencari lelah
 - c. Menaikkan mood
 - d. Mencari cedera
6. Olahraga yang membutuhkan kekuatan dan berkeringat adalah...
 - a. Basket
 - b. Menyapu
 - c. Tidur
 - d. Makan
7. Yang bukan merupakan faktor dari aktivitas fisik yaitu...
 - a. Umur
 - b. Jenis kelamin
 - c. Pola makan
 - d. Gaya hidup
8. Otot terasa kaku merupakan dampak dari...
 - a. Aktivitas fisik
 - b. Pergaulan bebas
 - c. Hidup sehat
 - d. Pergaulan sehat
9. Sebenarnya aktifitas fisik berkaitan dengan...
 - a. Kesehatan
 - b. Kebersamaan
 - c. Kekeluargaan
 - d. Kesedihan

19. Yang bukan merupakan olahraga sedang...
- a. Bersepeda
 - b. Lari
 - c. Jalan cepat
 - d. Berenang
20. Badan menjadi kurang fit dan mudah terserang flu merupakan dampak dari aktivitas fisik...
- a. Teratur
 - b. Kurang teratur
 - c. Tertata
 - d. Tersusun

KUNCI JAWABAN

UNIT 1

1. A
2. C
3. C
4. C
5. A
6. A
7. B
8. B
9. A
10. C
11. A
12. A
13. B
14. A
15. B
16. C
17. B
18. C
19. A
20. D

UNIT 2

1. C
2. C
3. D
4. A
5. C
6. A
7. D
8. A
9. A
10. B
11. C
12. B
13. A
14. A
15. B
16. A
17. B
18. D
19. B
20. B



Penilaian

Penilaian penugasan 1

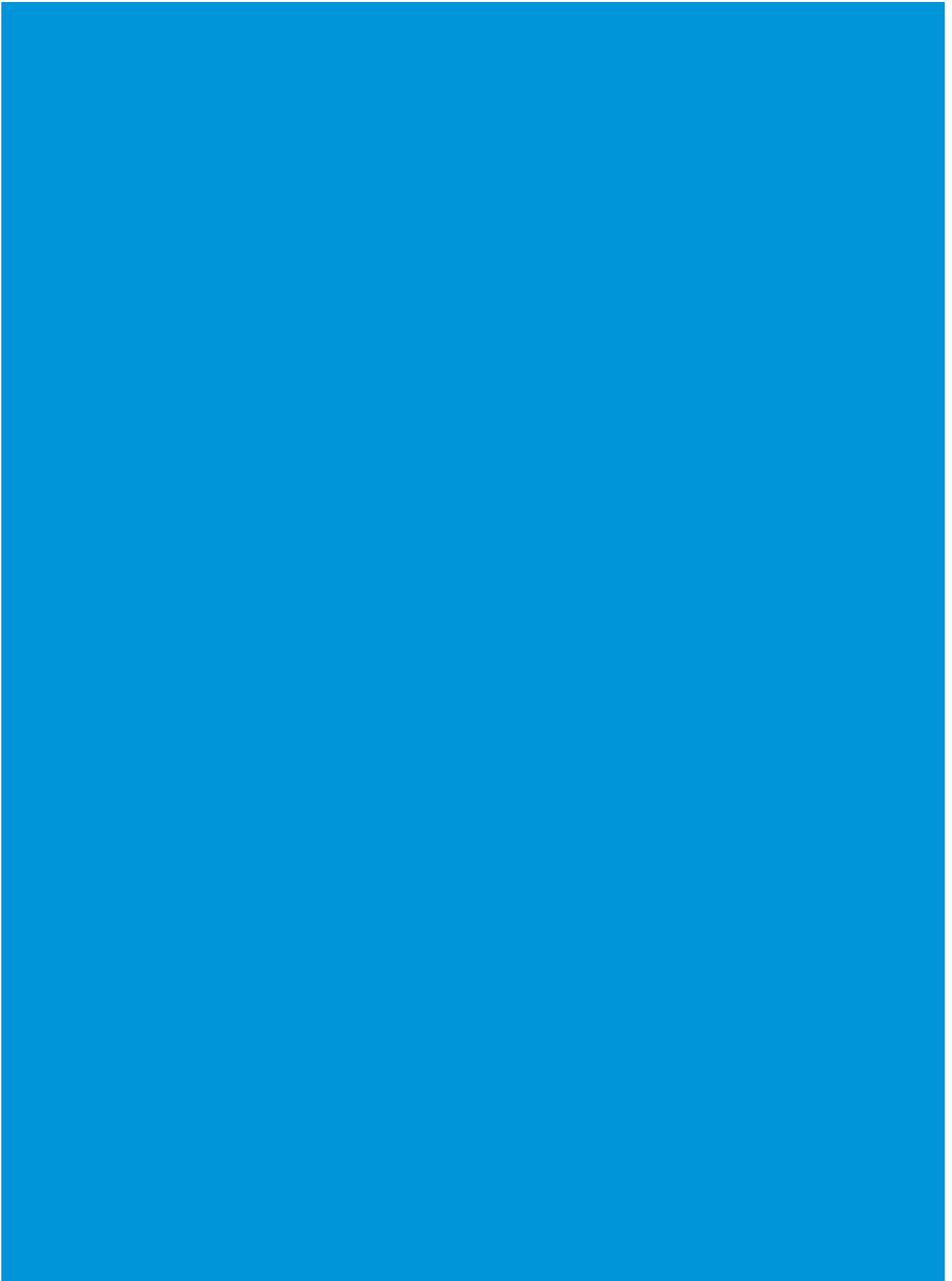
No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memahami aktivitas fisik secara teratur	15		
	• Menyusun aktivitas fisik secara teratur	20		
2	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
	• Masing-masing warga belajar dalam kelompok diskusi memberikan pendapat tentang aktivitas fisik secara teratur	20		
Total Nilai Penugasan 1			100	

Penilaian penugasan 2

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15	50	
	• Memahami dampak aktivitas fisik secara teratur	15		
	• Dapat menanggapi pergaulan bebas dan aktivitas fisik secara teratur	20		
2	• Praktik membuat poster aktivitas fisik secara teratur	15	50	
	• Praktik mengetahui perbedaan aktivitas fisik teratur dan tidak teratur	15		
	• Praktik mempresentasikan hasil poster	20		
Total Nilai Penugasan 2			100	

Penilaian soal latihan

No	Aspek yang dinilai
1 sampai 20	5
Total	100



KRITERIA PINDAH MODUL

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 1 (**Mensana in Corpore Sano**) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Total} = \frac{\text{Nilai Rata2 Unit 1} + \text{Nilai Rata2 Unit 2} + \text{Latihan Soal}}{3}$$

Rentang Nilai (0 – 100)	Nilai	Kelulusan
86 – 100	A	Lulus
71 – 85	B	Lulus
56 – 70	C	Lulus
< 55	D	Tidak Lulus



Daftar Pustaka

- Adisapoetra, Iskandar. 2008. *Manfaat Aktivitas Fisik dan Olahraga untuk Kesehatan*.
- Azhar, Akhmad. 1997. *Pendidikan Seks Bagi Remaja Menurut Hukum Islam*. Yogyakarta: Mitra Pustaka..
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dinkes.malangkota.go.id
- Karim, Faizati. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.
- Lukman, Abdul, D. 2004. *Remaja Hari Ini Adalah Pimpinan Masa Depan*. Jakarta: BKKBN
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Russell R. Pate. 2005. *Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-3*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tjokronegoro, Arjatmo, dkk. 1992. *Seluk Beluk AIDS*. Jakarta : FKUI.
- WHO. 2000. *The Management of Nutrition in Major Emergency*. Geneva.

<https://www.youtube.com/watch?v=thISvNNPOR0>

2. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau sesudah makan tujuannya agar tidak mengalami nyeri di bagian perut.
3. Jika ingin melakukan aktivitas fisik awali dengan peregangan dan pemanasan agar otot-otot yang kaku menjadi lemas sehingga setelah selesai melakukan aktivitas fisik badan tidak nyeri.
4. Jika sudah terbiasa melakukan aktivitas fisik setiap hari selama 30 menit lakukan itu setiap hari secara rutin supaya tubuh tetap fit dan terhindar dari berbagai penyakit.

PENUGASAN 1

Tujuan

Anda diharapkan mampu:

1. Dapat menjelaskan tentang aktivitas fisik.
2. Memahami manfaat aktivitas secara fisik teratur.
3. Dapat menyusun aktivitas fisik secara teratur.

Media

Penjelasan tentang aktivitas fisik dapat dilakukan pada analisis video dalam youtube

Langkah-langkah

- Lihatlah youtube tentang menyusun program aktivitas fisik.
- Susunlah program aktifitas fisik selama satu minggu untuk dirimu.

Berikut contoh video program aktivitas fisik

<https://www.youtube.com/watch?v=L8MGtTAsbLE>

RANGKUMAN

- Pendidikan seks adalah membimbing serta mengasuh seseorang agar mengerti tentang arti, fungsi, dan tujuan seks, sehingga ia dapat menyalurkannya secara baik, benar, dan legal.
- Tujuan pendidikan seks adalah untuk menghasilkan manusia-manusia dewasa yang dapat menjalankan kehidupan yang bahagia, karena dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.
- Alasan pendidikan seks sangat penting diajarkan kepada para remaja adalah: a) dapat mencegah penyimpangan dan kelainan seksual, b) dapat memelihara tegaknya nilai-nilai moral, c) dapat mengatasi gangguan psikis, d) dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak
- Dampak dari perilaku seks bebas adalah : a) menciptakan kenangan buruk, b) mengakibatkan kehamilan, c) menggugurkan kandungan (aborsi) dan pembunuhan bayi, d) penyebaran penyakit, e) timbul rasa ketagihan
- Seks bebas dapat dicegah dan dihindari melalui pendidikan (ajaran) agama dan melalui keluarga.
- Aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi.
- Jenis-jenis aktivitas fisik Kegiatan ringan, kegiatan sedang dan aktivitas berat.
- Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi resiko terkena penyakit dan meningkatkan kondisi kesehatan.
- Faktor-faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik umur, jenis kelamin, pola makan, dan penyakit atau kelainan tubuh