

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM KURIKULUM MERDEKA

Nama Penyusun : _____
NIP : _____
Nama Sekolah : _____
Mata pelajaran : _____
Fase, Kelas / Semester : _____
Tahun Ajaran : _____

A. IDENTITAS	
Nama Penyusun	:
Sekolah / Madrasah	:
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI (Enam) / II (Genap)
Alokasi Waktu	: 8 JP (@ 35 Menit)
Bab /Tema	: 9 / Narkotika dan Obat Terlarang
B. IDENTIFIKASI	
1. IDENTIFIKASI SISWA	
▪ Siswa mampu menjelaskan pengertian NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) serta dampak negatifnya bagi kesehatan dan kehidupan. ▪ Siswa mampu menunjukkan sikap mandiri dalam menjaga diri dari ajakan menggunakan obat terlarang dan mampu bekerja sama dengan teman dalam kegiatan positif. ▪ Siswa mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat seperti berolahraga, beristirahat cukup, dan menjauhi hal-hal yang membahayakan tubuh.	
2. DIMENSI PROFIL LULUSAN	
1. ☐ Keimanan dan Ketakwaan terhadap tuhan YME 2. ☐ Kewargaan 3. ☐ Penalaran Kritis 4. ☐ Kreativitas 5. ☐ Kolaborasi 6. ☐ Kemandirian 7. ☐ Kesehatan 8. ☐ Komunikasi	
C. DESAIN PEMBELAJARAN	
1. TUJUAN PEMBELAJARAN	
▪ Siswa dapat menjelaskan dan mencegah bahaya NAPZA dan obat berbahaya lainnya sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. ▪ Siswa dapat mengembangkan dan menanamkan sikap mandiri serta gotong royong dalam menjaga diri dan lingkungan dari pengaruh buruk NAPZA. ▪ Siswa dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terhadap penyalahgunaan NAPZA dan obat berbahaya.	
2. PRAKTIK PEDAGOGIK	
▪ Pendekatan Pembelajaran Mendalam (sadar, bermakna, penuh kebahagiaan) ▪ Ceramah, tanya jawab, diskusi, dan berkelompok. ▪ Metode PJBL	
3. MITRA PEMBELAJARAN	
▪ Warga lingkungan sekolah/madrasah ▪ Komunitas Bahasa Indonesia	
4. LINGKUNGAN PEMBELAJARAN	
▪ Pembelajaran dapat memanfaatkan lingkungan sekolah/madrasah sebagai ruang fisik. ▪ Penggunaan platform online / digital untuk menambah wawasan siswa dan melatih literasi digital. ▪ Budaya belajar yang mendorong partisipasi aktif siswa, serta menumbuhkan rasa ingin tahu melalui diskusi, kerja tim, maupun kolaborasi.	

D. PENGALAMAN BELAJAR

1. PEMAHAMAN BERMAKNA

- Pengertian NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya.
- Dampak Penyalahgunaan Narkoba.
- Jenis-Jenis Narkoba.
- Upaya Mencegah Penggunaan Narkoba.
- Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba

2. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pembukaan:

1. Mengucapkan salam
2. Berdoa menurut keyakinan masing-masing
3. Mengecek kehadiran
4. Pembiasaan
5. **Apersepsi:** Guru menanyakan kepada siswa, “Anak-anak, kalian pasti pernah mendengar istilah NAPZA, ya? Ada yang tahu apa artinya?” dan guru memperkenalkan obat-obatan terlarang.
6. **Tujuan Pembelajaran:** Guru menjelaskan bahwa hari ini siswa akan belajar mengenal bahaya NAPZA dan bagaimana cara mencegahnya dengan menerapkan pola hidup sehat.

Kegiatan Inti

1. Ayo Telaah **Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**

- Mengamati (halaman 93)
 - Siswa diminta untuk mengamati gambar yang ada.
 - Guru memperkenalkan bab yang akan dipelajari.

2. Ayo Eksplorasi **Pembelajaran Bermakna**

A. Pengertian NAPZA dan Obat Berbahaya Lainnya (halaman 94)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi pengertian NAPZA dan obat-obatan terlarang.
- Guru menjelaskan pengertian NAPZA dan obat-obatan terlarang.

B. Dampak Penyalahgunaan Narkoba (halaman 94)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat dampak penyalahgunaan narkoba.
- Guru menjelaskan dampak penyalahgunaan narkoba terhadap fisik dan psikis.

C. Jenis-Jenis Narkoba (halaman 96)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi jenis-jenis narkoba.
- Guru menjelaskan materi jenis-jenis narkoba.

D. Upaya Mencegah Penggunaan Narkoba (halaman 98)

- Siswa diminta untuk membaca dengan cermat materi upaya pencegahan penggunaan narkoba.
- Guru menjelaskan upaya pencegahan penggunaan narkoba.

E. Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba (halaman 99)

- Siswa diminta untuk membaca pola hidup sehat untuk mencegah penyalahgunaan narkoba.
- Guru menjelaskan pola hidup sehat untuk mencegah penyalahgunaan narkoba.

3. **Ayo Rumuskan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 100)
 - Siswa diminta untuk melengkapi peta konsep yang ada berdasarkan pemahaman kalian dari materi sebelumnya, gunakan kata-kata yang singkat dan jelas.
4. **Ayo Presentasikan Pembelajaran yang Bermakna & Menyenangkan**
 - Mencoba (halaman 100)
 - Siswa diminta untuk mempresentasikan hasil peta konsep yang sudah di kerjakan di depan kelas, perhatikan dan berilah tanggapan terhadap presentasi teman.
5. **Ayo Aplikasikan Pembelajaran yang Sadar & Bermakna**
 - Mencoba (halaman 101)
 - Siswa diminta untuk membaca intruksi yang ada, kemudian kerjakanlah.
6. **Dunyawiyah (halaman 102) Mindfull Learning**
 - Siswa diminta untuk mengisi pada kolom kegiatan apa rencana kegiatan positif setelah mempelajari materi yang ada.
7. **Ukhrawiyah (halaman 102) Mindfull & Meaningful Learning**
 - Guru meminta siswa untuk melakukan kegiatan yang ada.

E. ASESMEN / PENILAIAN

- Asesmen Awal
 - Apa yang kamu ketahui tentang NAPZA dan obat-obatan berbahaya?
 - Apakah kamu tahu mengapa banyak orang bisa terjerumus dalam penggunaan NAPZA?
 - Mengapa penting bagi kita untuk menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari pengaruh buruk NAPZA?
- Asesmen Formatif / Proses Pembelajaran
- Asesmen Sumatif / Akhir Sumatif
- Indikator: Menjelaskan bahaya NAPZA dan obat-obatan berbahaya, menunjukkan sikap mandiri dan gotong royong dalam mencegah pengaruhnya, serta menerapkan pola perilaku hidup sehat sebagai bentuk pencegahan di lingkungan sekolah dan masyarakat.

No	Nama	Aspek									Rata-rata
		Kelancaran			Ketuntasan			Pelafalan			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											

Kelancaran:

1. Jeda lama dalam berkomunikasi
2. Sedikit jeda dalam berkomunikasi
3. Berkomunikasi tanpa jeda yang lama

Ketuntasan:

1. Kesulitan berkomunikasi
2. Sedikit kesulitan berkomunikasi
3. Berkomunikasi dengan baik

Pelafalan:

1. Kesulitan melafalkan
2. Sedikit kesulitan melafalkan
3. Lancar melafalkan

F. KEGIATAN PENGAYAAN DAN REMEDIAL**Pengayaan**

- Pengayaan: Kegiatan pembelajaran yang dapat digunakan guru untuk siswa yang memiliki minat tinggi terhadap topik/kegiatan pembelajaran atau memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih tinggi dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

Remedial

- Remedial: Kegiatan pembelajaran untuk peserta didik yang ingin memperkuat pemahaman pada kompetensi sebelum kompetensi yang sedang di pelajari atau untuk peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi yang lebih rendah dibanding kompetensi yang sedang dipelajari.

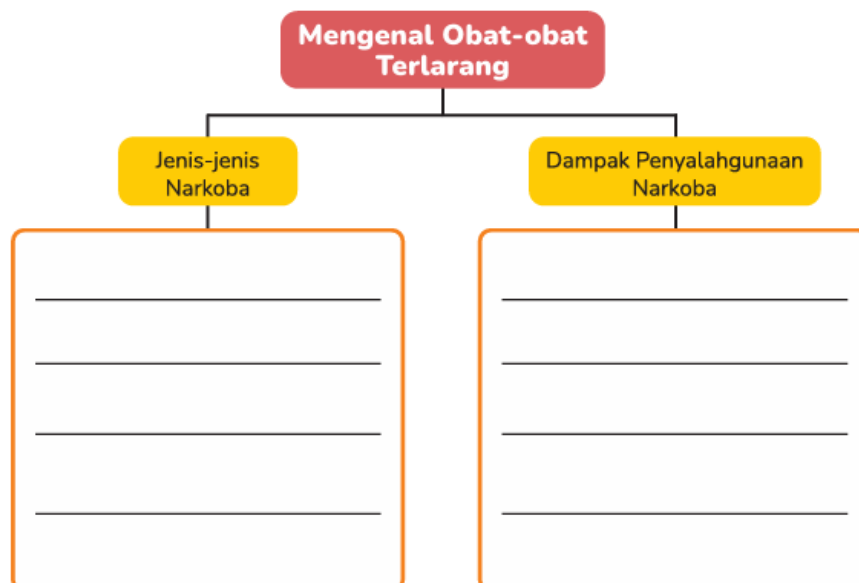
LAMPIRAN**A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK****LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-1**

Nama :

Kelas :

Ayo Rumuskan

Lengkapilah peta konsep di bawah ini berdasarkan pemahamanmu dari materi sebelumnya. Gunakan kata-kata yang singkat dan jelas.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-2

Nama :

Kelas :

Ayo Presentasikan

Presentasikan di depan kelas peta konsep yang sudah kamu kerjakan tersebut! Teman-teman yang lain memperhatikan dan memberi tanggapan terhadap presentasi temanmu!

PJOK Untuk SD/MI

100

Kelas 6 Fase C

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) Ke-3

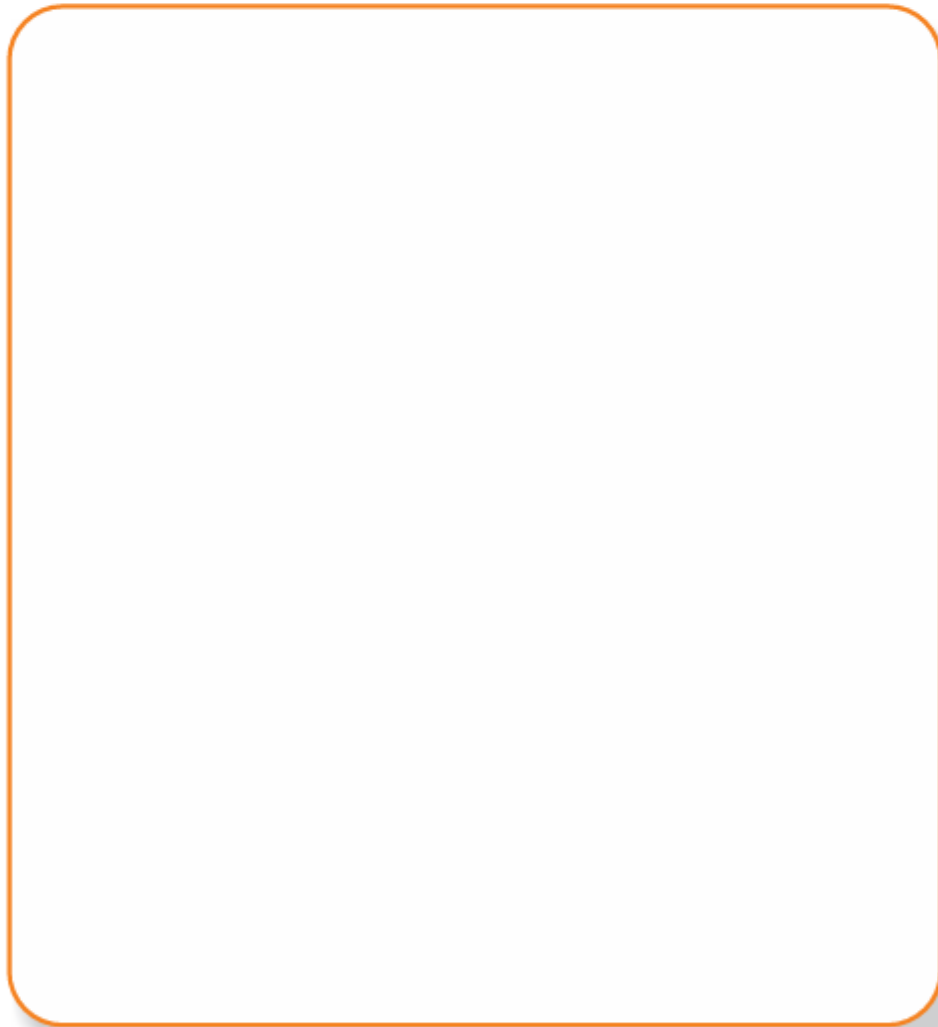
Nama :

Kelas :

Ayo Aplikasikan

Bacalah intruksi di bawah ini, kemudian kerjakanlah!

1. Buatlah poster dengan tema bahaya narkoba dan obat terlarang lainnya.
2. Gambar pada kolom di bawah ini kemudian diberi warna.
3. Kalian bisa mencari referensi di internet saat di rumah.
4. Setelah selesai, kumpulkan kepada gurumu agar dinilai!



Penilaian Formatif

Nama :

Kelas :

Latihan Soal

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c dan d untuk jawaban yang benar!

1. NAPZA merupakan singkatan dari ...
 - a. Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
 - b. Nafas Panjang dan Zat Asam
 - c. Narkoba Palsu
 - d. Nafsu Pecandu Zat Adiktif
2. Contoh narkotika adalah ...
 - a. alkohol
 - b. ganja
 - c. rokok
 - d. minuman energi
3. Salah satu dampak penggunaan narkoba adalah ...
 - a. menjadi lebih pintar
 - b. gangguan kesehatan fisik dan mental
 - c. bertambah tinggi
 - d. menjadi lebih kuat
4. Upaya pencegahan narkoba dapat dilakukan dengan ...
 - a. mengikuti teman yang menggunakan
 - b. berkegiatan positif
 - c. mencoba sekali-kali
 - d. membeli untuk cadangan
5. Pola hidup sehat untuk mencegah penyalahgunaan narkoba adalah ...
 - a. sering begadang
 - b. rajin berolahraga
 - c. bergaul dengan pengguna narkoba
 - d. malas beraktivitas
6. Salah satu ciri-ciri orang yang menggunakan narkoba adalah ...
 - a. sehat dan bugar
 - b. lesu dan mata merah
 - c. semangat belajar
 - d. ajin berolahraga

7. Apa yang harus dilakukan jika ada teman yang memakai narkoba?

- a. membiarkan
- b. membantu dan melapor pada orang dewasa
- c. ikut mencobanya
- d. membeli bersamasama

8. Zat adiktif adalah zat yang menyebabkan ...

- a. energi bertambah
- b. ketergantungan
- c. kesembuhan
- d. berat badan turun

9. Salah satu jenis psikotropika adalah ...

- a. alkohol
- b. rokok
- c. ekstasi
- d. teh

10. Bahaya terbesar dari penyalahgunaan narkoba adalah ...

- a. menjadi juara kelas
- b. menjadi atlet
- c. membuat kaya
- d. kerusakan fisik, mental, dan kematian

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa kepanjangan dari NAPZA?

2. Sebutkan 2 contoh jenis narkoba!

3. Apa dampak negatif penyalahgunaan narkoba bagi remaja?

4. Sebutkan upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba!

5. Mengapa kita harus menjauhi narkoba?

Penilaian Sumatif 2

Nama :

Kelas :

Penilaian Sumatif 2

A. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c dan d untuk jawaban yang benar!

- Gerakan langkah kaki dan ayunan lengan termasuk dalam aktivitas ...
 - renang
 - gerak berirama
 - permainan bola
 - lari jarak jauh
- Gerakan langkah ke depan sambil mengayunkan lengan disebut ...
 - marching
 - jumping
 - jogging
 - running
- Saat melakukan variasi gerak berirama, yang perlu diperhatikan adalah ...
 - kecepatan berlari
 - irama dan koordinasi
 - suara dan tepukan
 - tinggi lompatan
- Dalam gerak dasar renang, posisi tubuh saat berenang harus ...
 - tegak
 - membungkuk
 - melayang mendatar
 - berdin
- Gerakan mengambil napas dalam renang dilakukan melalui ...
 - hidung di dalam air
 - mulut di luar air
 - telinga
 - mata
- Mengambil napas dalam renang sangat penting untuk ...
 - menyimpan tenaga
 - membantu gerak tangan
 - membuat tubuh melayang
 - mengatur ritme berenang
- Koordinasi gerakan renang melibatkan ...
 - kepala dan perut
 - lutut dan bahu saja
 - kaki, lengan, badan, dan napas
 - leher dan dada
- Latihan cardiorespiratory berguna untuk melatih ...
 - kekuatan tangan
 - daya tahan jantung dan paru-paru
 - kelincahan tubuh
 - kecepatan berlari

- Contoh latihan daya tahan jantung dan paru-paru adalah ...
 - lari jarak jauh
 - push up
 - lompat jauh
 - sit up
- Berjalan dan berlari adalah contoh latihan ...
 - anaerobik
 - keseimbangan
 - cardiorespiratory
 - fleksibilitas
- Program latihan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan secara ...
 - sesekali
 - jarang
 - teratur
 - bergantung mood
- Kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan ...
 - risiko sakit
 - kekuatan mental saja
 - kesehatan tubuh secara keseluruhan
 - kecepatan mengetik
- NAPZA adalah singkatan dari ...
 - Nasi Ayam Pedas Zaman Awal
 - Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
 - Narkoba, Alkohol, dan Zat Aktif
 - Napas dan Zat Asam
- Salah satu contoh narkotika adalah ...
 - alkohol
 - ganja
 - rokok
 - kopi
- Dampak penggunaan narkoba bagi tubuh adalah ...
 - membuat lebih sehat
 - membuat lebih kuat
 - merusak organ tubuh
 - menambah semangat
- Salah satu upaya mencegah penyalahgunaan narkoba adalah ...
 - mengikuti pergaulan bebas
 - meningkatkan pendidikan agama
 - mencoba sedikit-sedikit
 - membiarkan teman menggunakan narkoba

17. Kebiasaan hidup sehat dapat membantu menghindari ...
 - a. olahraga berat
 - b. kelelahan
 - c. penyakit dan penyalahgunaan zat berbahaya
 - d. kesuksesan
18. Pola hidup sehat salah satunya adalah ...
 - a. begadang setiap malam
 - b. berolahraga rutin
 - c. mengonsumsi makanan cepat saji
 - d. berbatas-malasan
19. Salah satu jenis psikotropika adalah ...
 - a. heroin
 - b. ekstasi
 - c. morfin
 - d. ganja
20. Minuman keras termasuk dalam golongan ...
 - a. vitamin
 - b. psikotropika
 - c. alkohol
 - d. ganja
21. Dampak jangka panjang penggunaan alkohol adalah ...
 - a. membuat bahagia
 - b. menyebabkan kerusakan hati
 - c. menambah berat badan
 - d. meningkatkan kecerdasan
22. Sikap yang harus dimiliki untuk menghindari narkoba adalah ...
 - a. percaya diri dan berani menolak
 - b. takut dan minder
 - c. diam saja
 - d. ikut-ikutan teman
23. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara ...
 - a. mengonsumsi junk food
 - b. rajin olahraga dan makan makanan bergizi
 - c. tidak pernah tidur
 - d. sering main gadget tanpa henti

24. Aktivitas fisik berirama membutuhkan
 - a. suara keras
 - b. gerakan sembarangan
 - c. irama dan koordinasi tubuh
 - d. kekuatan super
25. Ketika berenang, gerakan kaki harus dilakukan secara
 - a. kaku
 - b. lembut dan teratur
 - c. cepat tanpa arah
 - d. diam saja

B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama?

2. Sebutkan langkah-langkah mengambil napas dalam berenang!

3. Jelaskan pentingnya koordinasi gerakan dalam renang!

4. Apa manfaat latihan cardiorespiratory?

5. Sebutkan tiga contoh latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani!

6. Apa itu NAPZA?

7. Sebutkan tiga jenis narkoba!

8. Apa dampak buruk menggunakan narkoba bagi kesehatan?

9. Sebutkan dua upaya untuk mencegah penyalahgunaan narkoba!

10. Mengapa pola hidup sehat penting untuk diterapkan sejak dini?

B. REFLEKSI PEMBELAJARAN

1. Refleksi untuk Guru

- Apakah siswa sudah mampu menjelaskan bahaya NAPZA dan memahami pentingnya perilaku hidup sehat sebagai bentuk pencegahan?
- Apakah metode pembelajaran yang digunakan (penuh kesadaran, penuh kegembiraan, penuh makna) sudah efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran?
- Apakah ada siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengaitkan perilaku hidup sehat dengan upaya menjauhi NAPZA dan obat-obatan berbahaya?

2. Tindak Lanjut dan Perbaikan Pembelajaran

- Guru dapat memberikan perhatian khusus kepada siswa yang masih kesulitan memahami sifat dan karakter tokoh cerita dengan baik.
- Mengadakan sesi praktek tambahan di kelas untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

C. DAFTAR PUSTAKA

Afandi, Taufik. 2025. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SDIT/MI Kelas 6*. Temanggung: Griya Matahari Publishing.
Sumber lainnya yang Releven

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(.....)
NIP.

..... 20
Guru Mata Pelajaran

(.....)
NIP.