

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING (RPLBK)
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



Nama Satuan Pendidikan : SMK Pelayaran Semarang
 Kelas / Semester : XI N/ Gasal
 Komponen : Layanan Dasar
 Topik Layanan : *Kiat-kiat Ade Rai menjaga kesehatan di masa pandemi*
 Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
 Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

A.	STANDAR KOMPETENSI KEMANDIRIAN (SKK) SISWA	Aspek Perkembangan : Pengembangan Pribadi	Internalisasi Tujuan : Pengenalan : mempelajari konsep dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis Akomodasi : menerima kondisi yang ada saat ini Tindakan : menampilkan sikap ingin merubah ke pola hidup lebih sehat
B.	TUJUAN LAYANAN	Tujuan umum : Siswa dapat mengubah pola hidup kurang sehat ke pola hidup yang lebih sehat (C6) Tujuan khusus : 1. Siswa dapat menganalisis perbedaan pola hidup yang kurang sehat dan pola hidup yang lebih sehat (C4) 2. Siswa dapat membiasakan pola hidup yang lebih sehat (A5) 3. Siswa dapat menerapkan pola hidup yang lebih sehat (P2)	
C.	METODE, ALAT DAN MEDIA	Metode : Daring Alat dan Media : Laptop, Headset, Smartphone, Youtube, google form, zoom meeting, WAG	
D.	PROSES PELAYANAN BIMBINGAN	Tahap Awal/Pendahuluan 1. Konselor memberi salam dan membuka kegiatan dengan doa melalui WAG 2. Konselor menyiapkan siswa bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok akan dimulai 3. Konselor memberikan link kode id meeting zoom ke siswa melalui WAG 4. Siswa menyimak penjelasan tentang pengertian, tujuan, asas, dan manfaat kegiatan bimbingan kelompok dari Konselor melalui zoom 5. Siswa bersama konselor menyetujui rangkaian kegiatan yang akan diikuti dan waktu yang akan ditetapkan 6. Konselor menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan secara rinci dengan berkomunikasi secara efektif kepada Siswa Tahap Transisi 7. Siswa diajak mereview secara singkat tentang bimbingan kelompok 8. Siswa menyatakan kesiapan untuk aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok; 9. Konselor memberikan ice breaking agar siswa dapat terbuka dan nyaman dalam menyampaikan saran dan pendapat 10. Konselor mengingatkan siswa bahwa kegiatan akan segera dimulai Tahap Inti/Kerja 11. Konselor memandu siswa untuk menyimak tayangan podcast ade rai di youtube tentang kiat-kiat menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19 12. Siswa diberi tugas mendiskusikan podcast yang sudah ditampilkan di channel youtube 13. Siswa melakukan curah pendapat, konselor mengamati dinamika yang berkembang. 14. Siswa diajak menyimpulkan hasil diskusi didampingi konselor Tahap Akhir/ Penutup 15. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sudah sampai pada akhir; 16. Perwakilan siswa memberikan rangkuman hasil bimbingan kelompok; 17. Siswa menyampaikan kesan dan keberhasilan yang sudah dicapai dalam kegiatan; 18. Konselor mengajak siswa menetapkan kegiatan selanjutnya.	
E.	EVALUASI	Evaluasi Proses 1. Meminta siswa menyampaikan keberhasilannya dengan pola BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung jawab); 2. Menilai ketercapaian tujuan dengan alokasi waktu yang ada; Evaluasi Hasil Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan (melalui google formulir)	
F.	CATATAN LAYANAN	Bila ada hal khusus yang terjadi selama pelaksanaan Bimbingan Kelompok dan perlu segera mendapatkan penanganan	

Mengetahui:
Kepala Sekolah

Semarang, Juni 2020
Guru BK

LETKOL (PURN) SUBIYANTO, SH, ANT II
NIP. -

MUSTIKA ASLAM BAIHAQI, S.Pd.
NIP. -

Lampiran :

- Materi Layanan
- LKPD
- Instrumen Penilaian

**KIAT-KIAT ADE RAI MENJAGA KESEHATAN
DI MASA PANDEMI**

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
KELAS XI



SMK PELAYARAN SEMARANG
JL. KENDENG I NO.3 SEMARANG

A. Siapa Ade Rai ?

1) Biografi

Terlahir dengan nama I Gusti Agung Rai Kusuma Yudha, Ade Rai tumbuh sebagai seorang anak yang kurus dengan minat yang besar pada berbagai aktivitas olahraga. Pada usia 10 tahun, Ade kecil hanya memiliki berat badan 25 kg. Bahkan hingga mencapai tinggi badannya seperti hari ini (183 cm) di usia remaja, Ade Rai memiliki sosok yang kurus dengan berat badan hanya 55 kg.

Pada awalnya Ade Rai sempat menggeluti cabang olahraga bulu tangkis tetapi ternyata takdir membawanya ke dunia binaraga. Tahun 1994, Ade Rai meraih Juara Nasional-nya yang pertama, di kelas berat. Gelar juara di kelas ini secara konsisten dipertahankan hingga tahun 2007. Tahun 1995, lulusan FISIP Universitas Indonesia jurusan Hubungan Internasional ini meraih prestasi internasional pertamanya yakni Mr. Asia. Tahun 1996, Ade Rai mengikuti kejuaraan dunia drug-free paling bergengsi waktu itu, Musclemania World. Dengan persiapan yang baik, Ade Rai berhasil keluar sebagai juara Musclemania World ini di kelasnya (berat-ringan) dan sebagai juara umum (overall). Dengan modal kemenangan ini dan gelar juara nasional, Ade Rai dipercaya untuk mengikuti kompetisi multi-event Asia Tenggara (SEA Games) tahun 1997, di mana pada ajang tersebut ia meraih juara pertama dan menyumbangkan medali emas untuk Indonesia. Tahun 1998, Ade Rai kembali mewakili Indonesia ke ajang Mr. Asia Pro/Am Classic dan meraih gelar juara di sana. Tahun 2000 adalah tahun terakhir Ade Rai bertanding di ajang binaraga internasional. Dua gelar Juara Dunia-Superbody Professional dan Musclemania Professional, diraih pada tahun yang sama.

Setelah pensiun sebagai atlet, Ade Rai mulai aktif di dunia bisnis dengan membuka waralaba gym, penjualan produk suplemen dan institusi program pelatihan sertifikasi untuk para profesional di bidang fitness. Ade Rai juga aktif mengkampanyekan gaya hidup sehat melalui fitness dengan menerbitkan buku dan majalah serta berbagai talkshow di radio dan televisi.

2) Prestasi

Beberapa prestasi yang pernah diraihnya antara lain:

- ✓ IFBB Indonesian National Championship, 1st Heavyweight & Overall, Best Bodybuilder (1994, 1996, 1997, 1999, 2000, 2002, 2007)
- ✓ ABBF/IFBB Mr. Asia (1995 & 1998) & Mr. Asean (1995)
- ✓ IFBB medali emas SEA Games (1997)
- ✓ Musclemania World, 1st Light Heavyweight & Overall Winner (1996)
- ✓ Superbody World Professional, Overall Winner (2000)
- ✓ Musclemania World Professional, Overall Winner (2000)

B. Apa kiat-kiat Ade Rai agar sehat

Kunci kebahagiaan adalah menciptakan standar atau syarat yang rendah untuk bahagia, dan buat syarat yang tinggi untuk kesedihan. Kesalahan orang selama ini adalah kerap memberi syarat tinggi untuk bahagia, dan sangat mudah hancur mood-nya oleh hal-hal kecil seperti macet atau diberi komentar negatif di media sosial.

Menurutnya, daya tahan orang yang bahagia meningkat atau lebih tinggi. Bahkan, berdasar hasil riset, lanjut Ade, orang yang memberi kepada orang lain akan merasa lebih bahagia, demikian juga yang menerima.

Tapi yang lebih mengejutkan, orang ketiga yang menyaksikan kebahagiaan orang lain ternyata ikut bahagia meski tidak terlibat. “Ternyata bahwa menyaksikan kebahagiaan sehari-hari bisa bikin kebahagiaan kita meningkat.”

C. Membiasakan pola hidup sehat

1) Mengatur Makanan dan Pola Makan

Diet berarti mengatur makan. Hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga. Kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, input energi harus sama dengan output energi. Ingat, mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus, dan penampilan menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatsier, 2005:13). Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Cara yang mudah untuk menentukan takaran makanan adalah dengan metode Low Calory Eating atau 70% -80% ke-nyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan

gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Long & Shanon, 1983:25)

2) Menjaga Kesehatan Pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto (2004: 83).

3) Mengatur Istirahat

Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang, dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja. Berolahraga Teratur Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap duahari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenis meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002:41). Problem yang muncul dalam masyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Dengan kata lain, tidak semua orang suka berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga, aktivitas itu harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan, baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan (Mechikoff, 2010: 5). Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson (1995:30) adalah ketika denyut jantung bekerja diantara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 sampai dengan 60 menit. Yang perlu diperhatikan dalam berolahraga selain penentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan atau over dosis. Jika seseorang berolahraga secara berlebihan (over training), badan akan menjadi lelah. Jika hal ini dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka panjang dapat menyebabkan jatuh sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga (Richardson, 2008:9).

Tabel 1. Pola Hidup

No.	Sehat	Tidak sehat
1.	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang..	Mengonsumsi makanan apa saja yang penting enak dan cepat saji
2.	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran,dan buah segar setiap hari.	Jarang mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran dan buah segar setiap hari (hanya kalau ingin dan ingat).
3.	Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula atau garam	Suka mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, gula,atau garam.
4.	Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari	Kadang-kadang kalau ingin saja mengonsumsi susu atau produk dari susu
5.	Tenang dan selalu berpikir positif	Pikiran gampang stress dan dan mudah pusing.
6.	Berat badan dalam batas normal.	Berat badan lebih atau kurang dari berat badan ideal
7.	Olahraga teratur	Kadang-kadang olahraga jika mau, atau sama sekali tidak berolahraga
8.	Cukup istirahat	Banyak kerja lembur dan keluar malam
9.	Minum air putih 1,5-2 liter perhari	Lebih suka minum kopi atau the dari pada air putih
10.	Tidak merokok	Banyak merokok

Disarikan dari Kemendiknas, 2010

Berdasarkan uraian pola hidup sehat seperti diatas,coba perhatikan Tabel 1 tentang pola hidup, yaitu apakah Anda sudah mengikuti pola hidup yang benar.Atau sebaliknya,menjalankan pola hidup yang keliru. Jika perilakuAnda pada ko-lom tidak sehat,berarti Anda harus mulai mempertimbangkan untuk hidup sehat karena jika dibiarkan berarti Anda sedang menanam penyakit di tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Suharjana, 2012. KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER. Jurnal Pendidikan Karakter ; Universitas Negeri Yogyakarta

https://id.wikipedia.org/wiki/Ade_Rai

<https://lifestyle.bisnis.com/read/20180414/106/784218/cara-sehat-sejak-dalam-pikiran-ala-ade-rai>

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

A. IDENTITAS SISWA

NAMA :
KELAS :
NIT :
JENIS LAYANAN : BIMBINGAN KELOMPOK
TOPIK : "Kiat-kiat Ade Rai menjaga kesehatan di masa pandemi"

B. Petunjuk :

- A. Lembar kerja peserta didik Bimbingan Kelompok dengan topik Materi "Kiat-kiat Ade Rai menjaga kesehatan di masa pandemi" ini bertujuan :
- 1) Meningkatkan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran.
 - 2) Membantu peserta didik untuk mengembangkan konsep materi pembelajaran.
 - 3) Melatih peserta didik dalam menemukan sesuai tujuan pembelajaran dan mengembangkan aspek keterampilan.
 - 4) Sebagai pedoman pendidik dan peserta didik dalam melaksanakan proses pembelajaran.
 - 5) Menambah informasi bagi peserta didik tentang konsep materi pembelajaran melalui kegiatan belajar yang sistematis.
 - 6) Membantu guru dalam mengevaluasi pembelajaran
- B. Isilah skala linier di bawah ini dengan kondisi anda saat ini
- C. Jawaban tidak berpengaruh pada nilai pelajaran anda

C. Link LKPD BKp : <https://forms.gle/Z5xjZVgeBLLF1GNF8>

D. FORMAT LKPD

NO.	KEGIATAN	SKALA LINIER
1.	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang..	1 s.d. 4
2.	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran,dan buah segar setiap hari.	1 s.d. 4
3.	Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula atau garam	1 s.d. 4
4.	Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari	1 s.d. 4
5.	Tenang dan selalu berpikir positif	1 s.d. 4
6.	Berat badan dalam batas normal.	1 s.d. 4
7.	Olahraga teratur	1 s.d. 4
8.	Cukup istirahat	1 s.d. 4
9.	Minum air putih 1,5-2 liter perhari	1 s.d. 4
10.	Tidak merokok	1 s.d. 4

Keterangan skala linier 1 sampai dengan 4 adalah :

Skala 4 : kegiatan yang sering dilakukan/dialami dengan kondisi anda saat ini

Skala 3 : kegiatan yang cukup sering dilakukan/dialami dengan kondisi anda saat ini

Skala 2 : kegiatan yang kurang dilakukan/dialami dengan kondisi anda saat ini

Skala 1 : kegiatan yang tidak dilakukan/dialami dengan kondisi anda saat ini

MAKANAN BERGIZI



MINUM SUSU



BERPIKIR POSITIF



BERAT BADAN IDEAL



OLAHRAGA TERATUR



TIDAK MEROKOK



MINUM AIR PUTIH



ISTIRAHAT CUKUP



MAKANAN CEPAT SAJI



SERING MEROKOK



MINUM AIR SODA



MINUM MINUMAN KERAS



BERPIKIR NEGATIF



ISTIRAHAT KURANG



BERAT BADAN TIDAK IDEAL



JARANG OLAHRAGA

**POLA
HIDUP
TIDAK
SEHAT**

LAMPIRAN

LINK MEDIA VIDEO : https://youtu.be/Rw_U6j2eErs

EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama konseli :
 Kelas :
 Topik :

Pernyataan di bawah ini berisi tentang hasil yang anda peroleh setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Berikan jawaban dengan cara memberi tanda cek (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai .

SS : Sangat Sesuai (5)

S : Sesuai (4)

CS : Cukup Sesuai (3)

KS : Kurang Sesuai (2)

STS : Sangat Tidak Sesuai (1)

Jawaban anda. Tidak menuntut jawaban yang benar dan salah. Jawablah semua pernyataan secara sungguh-sungguh dan jujur sesuai diri anda. Hasil dari instrument ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran anda di sekolah. Namun bermanfaat sebagai pertimbangan pemberian layanan berikutnya. Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terimakasih.

ASPEK / PERNYATAAN		SKOR				
		SS	S	CS	KS	STS
UNDERSTANDING						
1.	Saya mendapatkan pemahaman baru melalui kegiatan bimbingan kelompok					
2.	Saya mampu menjelaskan kembali mengenai topik yang dibahas dalam kelompok					
3.	Saya mampu berdiskusi tentang topik yang dibahas dalam kelompok					
4.	Saya dapat memberikan contoh perilaku menjaga kesehatan di masa pandemi					
5.	Saya dapat menyimpulkan mengenai manfaat dan kegunaan dari materi yang disampaikan					
COMFORT						
6.	Saya merasa senang karena dalam kegiatan bimbingan kelompok ini mengajarkan saling berbagi ide gagasan pendapat dan pengalaman					
7.	Saya merasa dihargai dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini					
8.	Saya merasa puas mengikuti layanan ini karena dilakukan dengan cara yang menyenangkan					
9.	Saya senang karena merasa materi yang disampaikan bermanfaat bagi kehidupan saya saat ini dan yang akan datang					
10.	Saya merasa lega karena merasa terbantu dengan layanan ini					
ACTION						
11.	Saya akan menerapkan pengetahuan yang saya dapat dari layanan ini sebagai dasar untuk bertindak dan berperilaku					
12.	Saya akan melaksanakan hal-hal positif terkait kegiatan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari					
13.	Saya akan mengembangkan potensi yang saya miliki setelah mengikuti kegiatan ini					
14.	Saya menentukan keputusan terbaik / sikap setelah mengikuti layanan ini					
Jumlah skor						

Kriteria penentuan skor

Skor total = jumlah skor x 100

Kriteria hasil

Rentangan	Kategori
81-100	Sangat aktif
71-80	Aktif
51-70	Cukup aktif
36-51	Kurang aktif
20-35	Sangat kurang aktif

Semarang,
Konseli

.....