



PEMERINTAH KABUPATEN PASAMAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 PANTI



Jln. Tapus – Lundar Kuamang Panti Kab. Pasaman Sumatera Barat

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2019 / 2020

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik /Tema Layanan	Konsentrasi Belajar
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Sasaran Layanan	Kelas 7 SMP
F	Materi Layanan	1. Konsep dasar konsentrasi belajar 2. Aspek-aspek konsentrasi belajar 3. Penghambat konsentrasi belajar 4. Manfaat konsentrasi belajar 5. Cara meningkatkan konsentrasi belajar
G	Waktu	2 x 45 Menit
H	Sumber Materi	1. Depdiknas. 2007. Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal. Jakarta 2. Permainan melatih konsentrasi sumber dari https://ayuningrundiah.wordpress.com/permainan-ice-breaking-melatih-konsentrasi 3. Prayitno, dkk. 1997. Seri Pemandu pelaksanaan Bimbingan dan konseling di Sekolah (Buku II).Padang:UNP Press 4. Hariyanto.2012.Tips Cara Meningkatkan konsentrasi belajar anak. Diambil dari http://belajarpsikologi.com/tips-cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar-anak
I	Metode/Teknik	Problem Solving
J	Media / Alat	LCD, Power Point, laptop, speaker, proyektor, lembar aktivitas, alat tulis

1	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat meningkatkan perilaku konsentrasi dalam belajar
2	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat memaksimalkan perilaku konsentrasi belajar (C4) 2. Peserta didik/konseli dapat menampilkan perilaku konsentrasi belajar (A2) 3. Peserta didik/konseli dapat melatih dirinya untuk konsentrasi belajar (P2)

No	Kegiatan	Guru	Siswa	Durasi
1	Pembukaan: Salam	Memberikan salam atau sapaan yang semangat dan akrab kepada siswa	Menjawab salam saat guru memberikan salam atau sapaan yg semangat akrab kepada siswa	10 menit
	Pengantar bimbingan	Memberikan pengantar singkat tentang kegiatan bimbingan dan penjelasan tujuan kegiatan bimbingan yang dilakukan	Mendengarkan pengantar singkat tentang kegiatan bimbingan dan penjelasan tujuan kegiatan bimbingan yang dilakukan	
	Ice breaking	Meminta siswa melengkapi kalimat di bawah ini dengan cepat tanpa berpikir Uban warnanya ... Awan warnanya ... Tisu warnanya ... Sapi minumannya ... (kalau siswa jawab susu, berarti kurang konsentrasi)	Melengkapi kalimat yang dibacakan guru dengan cepat dan responsif	
2	Kegiatan Inti			35 menit
	Orientasi peserta didik pada masalah.	Menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan alat dan bahan yang dibutuhkan Memutar video tentang iklan air mineral yang melatih focus dan konsentrasi	Menyimak penjelasan tujuan layanan. Mencermati dan mengklasifikasi terhadap masalah yang muncul dari video yang ditampilkan oleh guru	
	Mengorganisasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam belajar	Guru Bimbingan dan Konseling membagi siswa kedalam kelompok yang beranggotakan 5 orang Memberikan penugasan dan menjelaskan instruksi pengerjaannya	Membentuk kelompok sesuai arahan guru. Menyimak penjelasan dan penugasan yg diberikan oleh guru	

Membimbing peserta didik untuk menyediki masalah.	Memfasilitasi diskusi kelompok yang dilakukan oleh peserta didik Memfasilitasi peserta didik untuk menentukan penyelesaian masalah yang paling tepat dari berbagai alternative pemecahan masalah yang peserta didik temukan dari proses diskusi kelompok	Melakukan diskusi kelompok dan mengerjakan penugasan yang diberikan guru Peserta didik berdiskusi untuk menentukan penyelesaian masalah dan menyusun laporan hasil penyelesaian masalah	
Membimbing peserta didik menyajikan, mengembangkan dan menampilkan hasil karya.	Memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompok yang sudah dilakukan.	Melakukan presentasi hasil diskusi kelompok tentang pemecahan masalah yang diberikan	
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.	Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap hasil diskusi pemecahan masalah yang dipresentasikan	Memberikan tanggapan dan umpan balik terhadap pemecahan masalah yang dipresentasikan oleh masing-masing kelompok	
Permainan	Mengajak siswa bermain tangkap tangan dan membacakan aturan permainan	Mendengarkan aturan dari permainan tangkap tangan	10 menit
Refleksi dan sharing mengenai permainan	Memberikan pertanyaan-pertanyaan refleksi atas isi muatan karakter permainan tersebut	Memaknai permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan " refleksi atau isi muatan karakter permainan tsb	5 menit

	Penyajian materi dan penayangan kisah bergambar	Menyampaikan materi mengenai "konsentrasi dalam belajar" sambil mengajak siswa dialog interaktif dan mengkaitkan dengan tayangan kisah bergambar	Menyimak dan mendengarkan materi yang disampaikan oleh guru tentang "konsentrasi dalam belajar"	10 menit
	Penutup Merefleksikan kegiatan yang diikuti	Membagikan lembar refleksi untuk siswa dan memandu siswa mengisinya	Menuliskan hasil belajar/ refleksi setelah mengikuti bimbingan	5 menit
	Kesimpulan dan penutup	Menyampaikan kesimpulan kegiatan bimbingan dari awal hingga akhir yang disampaikan dan mengakhiri kegiatan bimbingan	Mendengarkan kesimpulan kegiatan bimbingan dari awal hingga akhir yang disampaikan guru	5 menit

A. PENILAIAN DAN EVALUASI

Penilaian dan evaluasi meliputi:

1. Penilaian Proses

Evaluasi ini dilakukan oleh guru BK dengan melihat proses kegiatan, untuk instrumen yang digunakan adalah skala penilaian dengan observasi. Kegiatan yang diobservasi sebagai berikut:

- a. Keaktifan
- b. Partisipasi
(format terlampir)

2. Penilaian Hasil

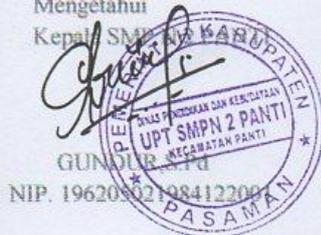
Evaluasi ini dilakukan oleh siswa dengan mengisi instrumen skala penilaian dan di isi setelah mengikut bimbingan klasikal, dengan beberapapertanyaan diantara lain berkaitan dengan:

- a. Pemahaman baru
- b. Perasaan positif
- c. Rencana tindakan
(format terlampir)

Kuamang, 26 November 2019

Mengetahui

Kepala SMPN 2 PANTI



Guru BK

SYAMSURIZAL, S.Pd

Bermain "Tangkap tangan"

Tujuan : Melatih konsentrasi anak atas hitungan dan kordinasi dengan jari tangan

Waktu : 10 menit

Langkah bermain :

1. Siswa dibentuk menjadi kelompok kecil setiap kelompok terdiri dari 4-5 orang
2. Siswa duduk atau berdiri membentuk lingkaran
3. Ketika guru menyebutkan angka 1 maka semua siswa mengangkat telunjuk kanannya disamping sejajar bahu
4. Ketika guru menyebutkan angka 2 maka semua siswa menelungkupkan telapak tangan kirinya di atas telunjuk kanan teman di sampingnya
5. Apabila pembimbing mengatakan 3 maka tangan kiri siswa harus menangkap telunjuk teman di sampingnya dan menarik telunjuknya sendiri agar tidak tertangkap oleh teman sebelah kanan nya
6. Siswa yang tangannya tertangkap berarti keluar dari permainan

Poin belajar:

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, guru pembimbing memfasilitasi siswa untuk menemukan poin-poin belajar yaitu melatih konsentrasi dan keselarasan gerak antara ucapan dengan gerakan tangan. Seseorang melakukan hal yang sama secara berulang-ulang, dan konsentrasi akan berkurang maka dengan permainan ini hendaknya siswa selalu siap konsentrasi agar tidak melakukan kesalahan.

Setelah siswa bermain permainan "tangkap tangan" siswa memaknai permainan tersebut dengan menjawab pertanyaan – pertanyaan lihat panduan pertanyaan evaluasi.

Menonton video:

Menonton video tentang iklan air mineral yang melatih focus dan konsentrasi.

Setelah siswa menonton video, siswa memaknai isi video tersebut dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan di panduan evaluasi

MATERI LAYANAN KONSENTRASI DALAM BELAJAR

Konsentrasi bukanlah sifat bawaan yang dimiliki seseorang, melainkan merupakan suatu kemampuan untuk memfokuskan dan menjaga pikiran terhadap suatu hal. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat. Nugroho 2007, aspek-aspek konsentrasi belajar sebagai berikut:

Pemusatan pemikiran Suatu keadaan belajar yang membutuhkan ketenangan, kenyamanan, perhatian seseorang dalam memahami isi pelajaran yang dihadapi.

Motivasi Keinginan atau dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan.

Rasa khawatir Perasaan yang tidak tenang karena seseorang merasa tidak optimal dalam melakukan pekerjaan.

Perasaan tertekan Perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan/tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.

Gangguan pemikiran Hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar sendiri misalnya: masalah ekonomi, keluarga, ataupun masalah individu.

Gangguan kepanikan Hambatan dalam berkonsentrasi dalam bentuk rasa was-was akan menunggu hasil yang akan dilakukan maupun yang dilakukan oleh seseorang tersebut.

Kesiapan belajar Kesiapan seseorang yang sudah siap menerima pelajaran, sehingga individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Ketika kita sedang belajar di kelas, terkadang kita kesulitan untuk memusatkan perhatian atau pikiran terhadap pelajaran yang sedang kita ikuti atau biasa kita mengatakan tidak konsentrasi saat belajar. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

1. Fisik tidak sehat atau sedang sakit
2. Terlalu lelah
3. Sedang mengalami kecemasan atau khawatir terhadap suatu hal
4. Bosan dan jenuh
5. Adanya suara yang mengganggu misalnya diajak teman mengobrol saat guru sedang menjelaskan materi pelajaran
6. Memiliki terlalu banyak tugas yang belum selesai dan menumpuk sehingga lebih memikirkan tugas tersebut
7. Lingkungan yang tidak nyaman

Ada hal-hal yang dapat kita lakukan untuk membantu kita meningkatkan konsentrasi, yaitu sebagai berikut:

- Waktu istirahat yang cukup agar fisik kita sehat dan tidak mudah lelah serta pikiran kita siap untuk berkonsentrasi saat sedang belajar
- Memiliki motivasi yang dapat mendorong kita untuk semangat belajar
- Dahulukan mengerjakan tugas yang harus segera dikumpulkan, hindari menunda waktu untuk mengerjakan tugas karena hal ini dapat membuat kita terbebani oleh tugas-tugas tersebut
- Menghilangkan beban atau hal-hal yang mengganggu pikiran saat belajar
- Ketika merasa lelah saat belajar, istirahatlah sejenak jangan memaksakan diri
- Hindari menggunakan gadget ketika belajar seperti menggunakan telepon genggam (HP)
- Makan makanan yang sehat, bergizi, dan seimbang agar kuat dalam berpikir.

Berkonsentrasi saat belajar di dalam kelas akan memberikan kita manfaat yang dapat berguna bagi diri kita. Berikut merupakan manfaat yang kita dapatkan jika kita dapat berkonsentrasi saat belajar di kelas

Kita lebih mudah memahami dan mengerti apa yang sedang kita pelajari.

Kita lebih mudah mengingat materi pelajaran yang dipelajari.

FOTO LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Guru BK : SYAMSURIZAL, S.Pd

Sekolah : SMP Negeri 2 Panti

