



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
SMP NEGERI 4 WANAYASA

Jalan Raya Wanayasa-Batur Km 2 Kec. Wanayasa Kab. Banjarnegara -53457-

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar dan Sosial
C	Topik / Tema Layanan	Perilaku Sehat di Masa Pandemi Covid 19
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
E	Tujuan Umum	Peserta didik dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh serta mampu untuk membiasakan diri dengan perilaku pola hidup bersih dan sehat
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat memahami pentingnya perilaku sehat 2. Peserta didik dapat memahami cara menjaga kesehatan tubuh 3. Peserta didik dapat menerapkan perilaku sehat di Masa Pandemi Covid 19
G	Sasaran Layanan	Peserta Didik Kelas VII A
H	Materi Layanan	1. Pentingnya perilaku sehat 2. Cara menjaga kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid 19, 3. Penerapan perilaku sehat di masa pandemic Covid 19
I	Waktu	1x 45 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP/ MTs kelas 12</i> , Yogyakarta, 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, 3. Elias Almania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta: 4. <i>Perilaku Hidup Bersih dan Sehat</i> . 2021 5. <a href="https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html">https://dinkes.slemankab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-cegah-covid-19.html</a>
K	Metode/Teknik	Diskusi, Curah pendapat ( <i>brand storming</i> ) dan tanya jawab/ <i>Colaboratife</i>
L	Media / Alat	Laptop PC, LCD, Power Point dan Alat Tulis
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik
	2. Tahap Inti	5. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 6. Peserta didik mengamati slide PPT yang berhubungan dengan materi layanan 7. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 8. Guru BK membagi kelas menjadi 5 kelompok, 1 kelompok 4 - 5 orang 9. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 10. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 11. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

	3. Tahap Penutup	12. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan . 13. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang. 14. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. <u>Merasakan suasana pertemuan</u> : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. <u>Topik yang dibahas</u> : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. <u>Cara Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan</u> : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. <u>Kegiatan yang diikuti</u> : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

- a. Uraian Materi Layanan
- b. Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD
- c. Rubrik Penilaian LKPD
- d. Instrumen Penilaian Layanan BK

Banjarnegara, 06 Januari 2022

Mengetahui.  
Kepala Sekolah  
SMP Negeri 4 Wanayasa

Calon Guru Penggerak  
Guru BK

Ach. Wahyu Widodo, S.Ag  
NIP.197101181998021001

Deny Budiawan Kurniadi, S.Pd  
NIP. 199212232020121009

## Lampiran 1. Uraian Kegiatan

### 1. Pentingnya Perilaku Sehat

Kesehatan adalah yang terpenting dari segalanya. Utamakan kesehatan anda dari pada hal yang lainnya dengan cara menjaga kesehatan anda dengan benar dan tepat, mengingat manfaat kesehatan melebihi segalanya dan lebih berharga dari pada harta sekalipun.

Kesehatan pada dasarnya dimiliki oleh setiap orang, namun banyak orang dalam hidupnya tidak ingin menghabiskan kegiatan yang bersangkutan dengan nilai kesehatan, kesehatan adalah nilai yang fantastis harga tinggi, praktis tidak ada nilai yang terukur yang tak tertandingi dengan harga apapun, Anda mungkin memiliki banyak harta, uang melimpah, motor, mobil mewah, rumah seperti istana, tetapi jika penyakit yang diderita setiap kali pasti itu tidak ada nilainya sama sekali. Mari kita lihat saudara-saudara yang telah berbaring di rumah sakit, bagaimana mereka mengharapkan suatu kesembuhan. Kita telah diberikan nikmatnya sehat sehingga bisa beraktivitas serta menikmati apa saja yang kita inginkan. Kita harus bisa merawat dan menjaga kesehatan, agar dapat mensyukuri setiap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan. Untuk menjaga kesehatan tidak membutuhkan biaya yang besar, tapi membutuhkan suatu kedisiplinan serta selalu berpikir dan bersikap positif.

### 2. Cara Menjaga Kesehatan

Berikut ini ada beberapa cara untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap tetap fit dan tidak mudah sakit :

#### 1. Menjaga Pola Makan

Cara pertama yang bisa Anda lakukan dengan menjaga pola makan, jangan pernah meninggalkan sarapan dan selalu atur jam makan anda. Orang yang tidak bisa menjaga polanya dia akan mudah sekali terkena penyakit maag. Gejala penyakit maag pertama yang akan dirasakan orang yang tidak memiliki pola makan yang teratur adalah perut terasa melilit dan sering terkena sakit perut.

#### 2. Mengonsumsi Gizi Seimbang

Sudah tidak asing lagi tentang makanan dengan gizi seimbang, makanan dengan gizi seimbang adalah yang 4 sehat dan 5 sempurna. Semua gizi makanan ada di makanan 4 sehat dan 5 sempurna. Memang karena faktor ekonomi banyak masyarakat yang ada di Indonesia tidak bisa melakukan pola makan seperti itu.

#### 3. Hindari Makan Berlebihan

Ada banyak bahaya yang bisa ditimbulkan dari memakan makanan yang berlebihan, salah satu bahayanya adalah bisa memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan sumber dari berbagai macam penyakit yang serius misalnya saja adalah serangan jantung dan juga penyakit stroke.

#### 4. Hindari Makanan Sampah

Makanan sampah disebut juga dengan junk food, junk food merupakan makanan sampah sebab di dalam makanan itu tidak ada nutrisinya sama sekali. Justru makanan itu merupakan sumber penyakit bagi tubuh. Junk food adalah makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi dan lemak jenuh merupakan sumber penyakit jantung koroner. Agar tubuh tidak mudah sakit tentunya anda harus menghindari makanan junk food tersebut.

#### 5. Konsumsi Cukup Cairan

Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan tidak mudah sakit ada baiknya anda mencukupi kebutuhan cairan di dalam tubuh anda. Ada banyak bahaya dan untuk organ-organ yang ada di dalam tubuh manusia. Kekurangan cairan di dalam tubuh bisa menyebabkan aliran darah dan juga aliran oksigen di pembuluh darah menjadi terganggu akibatnya adalah darah menjadi kental.

#### 6. Olahraga Secara Teratur

Bagi orang yang belum memiliki penyakit jantung anda bisa berolahraga berat selama 30 menit dalam sehari, olahraga itu bisa digunakan untuk melancarkan peredaran darah yang ada di dalam tubuh manusia. Olahraga ini juga berguna untuk membakar lemak yang ada di dalam tubuh manusia.

#### **7. Cuci Tangan**

Untuk tidak mudah sakit anda bisa cuci tangan sebelum makan. Sudah diketahui sebelumnya jika tangan yang terkena kuman akan mudah sekali masuk ke dalam tubuh. Kuman itu nantinya akan menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan. Ada banyak bahaya tidak mencuci tangan sebelum makan salah satunya adalah akan menyebabkan sakit perut.

#### **8. Istirahat yang Cukup**

Istirahat yang cukup dan memiliki jam tidur yang teratur merupakan kunci sehat yang harus anda lakukan. Orang banyak yang terkena penyakit sebab jam tidur mereka serampangan. Mereka banyak yang tidur sudah larut malam kemudian bangun terlalu pagi. Alasan pekerjaan membuat mereka melakukan pola hidup yang tidak sehat. Setelah seharian bekerja tubuh perlu istirahat agar organ yang ada di dalam tubuh juga tidak bekerja terlalu keras.

#### **9. Mencukupi Kebutuhan Serat**

Agar tubuh tetap sehat anda memerlukan makanan yang berserat untuk menjaga tubuh anda tetap sehat dan fit. Makanan yang berserat itu berfungsi untuk menghindarkan dari sembelit dan juga menyehatkan organ pencernaan.

#### **10. Kendalikan Stres**

Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat anda bisa mengendalikan stress yang anda miliki. Jangan pernah menganggap remeh penyakit stress ini. Stress yang tidak segera diatasi akan berubah menjaid depresi. Depresi merupakan tingkatan gangguan psikis yang lebih membahayakan dibandingkan dengan stress.

#### **11. Cukupi Kebutuhan Vitamin**

Tubuh kita membutuhkan asupan vitamin untuk cara menjaga kesehatan tubuh agar tetap fit dan sehat. Asupan vitamin yang bisa digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah vitamin D dan juga vitamin C. Akibat kekurangan vitamin D adalah akan membuat tubuh menjadi mudah terkena kuman dan virus.

#### **12. Mengonsumsi Suplemen**

Bagi anda yang memiliki mobilitas sangat tinggi dan memiliki kesibukan yang tinggi tidak ada salahnya anda mengonsumsi suplemen penambah tenaga untuk menjaga energi yang ada di dalam tubuh anda. Suplemen ini berguna untuk menjaga tubuh anda dari kelelahan.

#### **13. Menjaga Hiegienitas Makanan**

Pastikan makanan yang anda makan bersih dari kuman dan virus. Memang lebih aman jika anda memasak makanan anda sendiri di rumah dan tidak membiasakan diri jajan sembarangan.

#### **14. Berpikiran Positif**

Pikiran positif sangat penting bagi kehidupan anda dan kesehatan anda. Ketika anda suka berfikiran buruk, energi yang buruk pun akan menyelimuti tubuh anda. Begitupula sebaliknya. Pikiran yang buruk pun pemicu stress sehingga anda patut menghindarinya.

#### **15. Menjaga kebersihan lingkungan**

Saat ini marak kegiatan desinfeksi baik yang digerakkan oleh lembaga maupun inisiatif masyarakat. Fasilitas umum seperti bandara, pasar, stasiun, terminal dan lainnya perlu dilakukan desinfeksi secara

rutin. Untuk rumah, cukup dengan mengepel lantai dua kali sehari. Membersihkan peralatan yang sering disentuh tangan dengan desinfektan, seperti gagang pintu, gagang kulkas, pegangan tangga, hand phone, meja, kursi dan lain-lain.

## **16. Pakai masker**

Virus corona dapat menular melalui droplet, yaitu cairan yang keluar bersamaan ketika batuk, bersin atau percikan air liur ketika berbicara. Oleh sebab itu menggunakan masker dapat melindungi orang lain yang mungkin kita tulari atau mencegah menularan dari orang lain pada kita. Banyak yang salah ketika menggunakan masker, misalnya membuka masker ketika bicara.

## **17. Hindari berkerumun dan jaga jarak aman**

Menurut penelitian, percikan droplet keluar dari mulut rata-rata sejauh 1,8 meter. Oleh karena itu jaga jarak dengan orang lain minimal dua meter. Jangan berkerumun karena sangat berpotensi terjadi penularan. Hindari sentuhan fisik seperti bersalaman, karena bisa menjadi media penularan perpindahan virus dari tangan ke tangan. Mari cegah penularan virus corona ini mulai dari kita, keluarga dan lingkungan sekitar. Upayakan perilaku menerapkan PHBS ini semaksimal mungkin. Dengan demikian laju penularan virus ini dapat kita hambat bahkan kita hilangkan. Cek selengkapnya seputar COVID-19.

### **c. Manfaat Kesehatan**

#### **1. Secara Langsung**

Ada berbagai manfaat kesehatan yang kita peroleh secara langsung, diantaranya :

##### ➤ Mengurangi pengeluaran.

Manfaat yang pertama ini sudah jelas sekali. Bayangkan saja jika anda sedang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang lumayan banyak untuk ke rumah sakit dan membeli segala jenis obat. Menambah pemasukkan. Jika tubuh anda dalam keadaan sehat alami tentu kita dapat bekerja secara total dan segar bugar untuk mencari uang, hal ini tentu akan menambah pemasukkan kita dibandingkan kita sedang sakit.

##### ➤ Menghemat waktu.

Mengapa salah satu manfaat kesehatan adalah untuk menghemat waktu? hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang akan tertunda jika kita sedang sakit. Bayangkan berapa banyak tugas yang akan tertunda jika kita sakit dan berapa banyak tugas yang akan kita kerjakan jika kita dalam keadaan sehat. Tentu waktu kita tidak akan terbuang sia-sia jika dalam keadaan sakit. Tapi, jika kita dalam keadaan sehat, waktu itu akan termanfaatkan dengan baik.

#### **2. Secara Tidak Langsung**

Manfaat Kesehatan secara tidak langsung tidak kalah pentingnya dengan manfaat sehat secara langsung. Berikut beberapa manfaat yang akan kita peroleh secara tidak langsung jika kita terus dalam kondisi sehat.

##### ➤ Peluang Untuk Sukses.

- Sukses hanya dapat kita peroleh dengan kerja keras dan juga dukungan kesehatan pada diri kita. Kegiatan harian kita tidak akan terganggu jika kita dalam keadaan sehat.
- Tabungan Masa Depan.

Jika kita dalam keadaan sehat maka kita akan menabung untuk masa depan kita. Tabungan ini dapat berupa kegiatan positif ataupun kegiatan amal yang kita lakukan sehari-hari.

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**GERMAS**  
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

## TIPS Agar Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19

- #DiRumahAja**
- Konsumsi Makanan Sehat** untuk meningkatkan imunitas tubuh
- Kurangi** konsumsi alkohol dan minuman bergula
- Aktivitas Fisik 30 Menit/hari**
- Jika bekerja di rumah.** Setiap duduk 30 menit, istirahatlah
- Stop Merokok.** Merokok meningkatkan risiko infeksi dan akan memperparah komplikasi akibat Covid-19

- **Jika Anda stres,** bingung dan takut, bicarakan perasaan Anda pada orang yang Anda kenal dan percaya dapat membantu
- Saling menguatkan diantara keluarga, tetangga dan teman, rasa kasih sayang juga menjadi obat
- Beribadah, baca buku, dengarkan musik, dan jangan cemas.
- Dengar dan ikuti anjuran pemerintah yang disiarkan resmi setiap hari

**COVID-19 Hotline : 119. Ext 9**  
**BNPB : 117**

Sumber: WHO

[www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) [@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI) [@p2ptmkemenkesri](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesri)

Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik ( LKPD)



Sekolah Menengah Pertama  
SMP Negeri 4 Wanayasa  
Semester Genap, Tahun Pelajaran 2021 / 2022

Nama : .....

Kelas : .....

No Induk : .....

Hari/ Tgl: .....

1. Apa yang anda ketahui tentang Perilaku Sehat di masa Pandemi Covid 19?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Jelaskan, mengapa menjaga kesehatan itu penting, apalagi di masa Pandemi Covid 19 ?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Bagaimana cara menjaga kesehatan yang baik di masa Pandemi Covid 19?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Jelaskan , manfaat menjaga kesehatan di masa Pandemi Covid 19?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Sebutkan contoh perilaku sehat di masa Pandemi Covid 19?

.....  
.....  
.....  
.....

**Keterangan :**

4. Kerjakan lembar kerja tersebut dengan baik dan jujur !
5. Pengerjaan lembar kerja dilaksanakan selama 15 menit !
6. Lembar kerja selesai kemudian dikumpulkan, kepada guru BK !

Lampiran 3. **Rubrik Penilaian**

**Rubrik Penilaian**

Lembar Kerja Peserta Didik( **LKPD** )

<b>No</b>	<b>Uraian Soal</b>	<b>Kriteria Penilaian</b>	<b>Skor</b>
<b>1</b>	Apa yang anda ketahui tentang Perilaku Sehat ?	Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, menyebutkan dengan lengkap dan jelas sesuai dengan materi yang disampaikan.	<b>4 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, namun bahasannya kurang jelas	<b>3 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat.	<b>2 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat dan bahasannya kurang jelas	<b>1 point</b>
<b>2</b>	Jelaskan, mengapa menjaga kesehatan itu penting di masa Pandemi Covid 19?	Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, menyebutkan dengan lengkap dan jelas sesuai dengan materi yang disampaikan.	<b>4 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, namun bahasannya kurang jelas	<b>3 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat.	<b>2 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat dan bahasannya kurang jelas	<b>1 point</b>
<b>3</b>	Coba sebutkan dan jelaskan cara menjaga kesehatan yang baik di masa Pandemi Covid 19 ?	Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, menyebutkan dengan lengkap dan jelas sesuai dengan materi yang disampaikan.	<b>4 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, namun bahasannya kurang jelas	<b>3 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat.	<b>2 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat dan bahasannya kurang jelas	<b>1 point</b>
<b>4</b>	Jelaskan , manfaat menjaga kesehatan di masa Pandemi Covid 19!	Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, menyebutkan dengan lengkap dan jelas sesuai dengan materi yang disampaikan.	<b>4 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, namun bahasannya kurang jelas	<b>3 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat.	<b>2 point</b>
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat dan bahasannya kurang jelas	<b>1 point</b>
<b>5</b>	Sebutkan contoh perilaku sehat di masa Pandemi Covid 19	Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, menyebutkan dengan lengkap dan jelas sesuai dengan materi yang disampaikan.	<b>4 point</b>

		Apabila peserta didik mampu menjawab dengan baik, namun bahasanya kurang jelas	3 point
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat.	2 point
		Apabila peserta didik mampu menjawab secara singkat dan bahasanya kurang jelas	1 point

**Keterangan:**

Total Point=  $\frac{\text{Jumlah}}{5} \times 100\% = \dots\dots\dots$  ( Rata-rata ,dibulatkan )

**Kriteriakeberhasilan**

Skor / Point	Kriteria
1	kurangbaik
2	cukupbaik
3	Baik
4	Sangatbaik

Banjarnegara, 06 Januari 2022

Mengetahui.  
Kepala Sekolah  
SMP Negeri 4 Wanayasa

Calon Guru Penggerak  
Guru BK

Ach.Wahju Widodo, S.Ag  
NIP.197101181998021001

Deny Budiawan Kurniadi, S.Pd  
NIP. 199212232020121009

**INSTRUMEN  
PENILAIAN PROSES**

**A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)**

1. Apa yang dimaksud dengan Perilaku Sehat?
2. Bagaimanacaranyamenjaga kesehatan tubuh dengan baikdi masa Pandemi Covid19?
3. Jelaskan pentingnyamenjaga kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid 19?
4. Manfaat yang dipeolehmenjaga perilakusehatdi masa Pandemi Covid 19?
5. Perubahanapasaja yang kalian dapat, setelah memperoleh materi layanan ini ?

**B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)**

Berilah tanda cek (√) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (√) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

N O	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang cara menjaga kesehatan tubuh dengan baik!		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang perilaku sehat di masa Pandemi Covid 19, timbul kesadaran sayauntuk mulai membiasakan menjaga kesehatan tubuh dengan baik!		
3.	Setelah menerima materi layanan BK tentangPerilaku sehat di masa Pandemi Covid 19,saya memperoleh kesadaran dan informasi bahwa menjaga kesehatan dengan baik itu sangat perlu, bahkan untuk siapa pun !		
4.	Setelah menerima materi layanan BKtentangperilaku sehat di masa Pandemi Covid 19, saya menyadari bahwa menjaga kesehatan tubuh dengan baik itu penting !		
5.	Materi layanan BK tentang menjaga kesehatan tubuh, sangat bermanfaat untuk diterapkan setiap hariterutamaperilaku sehat di masa Pandemi Covid 19,.		

**Keterangan:**

Jikamenjawab (Setuju) skor 1, danjikamenjawab (TidakSetuju) skor 0

Jumlah x 100% =

4

**Kriteria keberhasilan**

Skor	Kriteria
0-25%	kurangbaik
26-50 %	cukupbaik
51-75 %	Baik
76-100%	Sangatbaik

**C. KETERAMPILAN (ACTION)**

Setelah menerima materi layanan BK tentangmenjaga kesehatan tubuh, peserta didik melakukan kegiatan dengan :

- ✓ Tujuan : Memahami menjaga kesehatan tubuhdengan baik!
- ✓ Alat : alat tulis, kertas dan gambar

Deskripsi Kegiatan : (dalam buku materi)

Mengilustrasikan dan mendeskripsikan terkait materi yang disampaikan guru BK,

**INSTRUMEN  
PENILAIAN HASIL  
(Mengacu Pada Laporan Pelaksanaan)**

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KET
		YA	TIDAK	
<b>A</b>	<b>Keterlaksanaan program</b>			
	1. Program layanan terlaksana sesuai dengan RPL			
	2. Waktu pelaksanaan sesuai dengan RPL			
	3. Metode yang digunakan variatif dan menarik			
	4. Menggunakan media layanan BK			
	5. RPL minimal terdiri dari Tujuan, Materi Layanan, Kegiatan, Sumber, Bahan dan Alat, Penilaian			
<b>B</b>	<b>Perolehan Siswa Pasca Layanan</b>			
	1. Peserta didik memperoleh pemahaman baru			
	2. Peserta didik mempunyai perasaan positif			
	3. Peserta didik berkurang masalahnya			
	4. Peserta didik terentaskan masalahnya			
	5. Peserta didik mendapatkan rencana implementasi dalam kehidupannya dari layanan			
<b>C</b>	<b>Perhatian Peserta Didik</b>			
	1. Peserta didik antusias mengikuti materi layanan BK			
	2. Peserta didik aktif bertanya			
	3. Peserta didik aktif menjawab			
	4. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan oleh Guru BK			
	5. Peserta didik hadir semua			
<b>D</b>	<b>Kesesuaian Program</b>			
	1. Program disusun sesuai dengan kebutuhan peserta didik			
	2. Materi layanan sesuai kebutuhan peserta didik			
	3. Materi layanan sesuai tugas perkembangan peserta didik			
	4. Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
	5. Program dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan			
<b>Total</b>				

✓ **Keterangan:**

Jika menjawab (Ya) skor 1, dan jika menjawab (tidak) skor 0

✓ **Kriteria keberhasilan**

Skor	Kriteria
0-4	Terlaksana tidak baik
5-8	Terlaksana kurang baik
9-12	Cukup terlaksana
13-16	Terlaksana dengan baik
17-20	Terlaksana sangat baik

Banjarnegara, 06 Januari 2022

Mengetahui.

Kepala Sekolah  
SMP Negeri 4 Wanayasa

Calon Guru Penggerak  
Guru BK

Ach. Wahyu Widodo, S.Ag  
NIP.197101181998021001

Deny Budiawan Kurniadi, S.Pd  
NIP. 199212232020121009

**LAPORAN BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 4 Wanayasa  
 Kelas / Semester : VII a/ Genap  
 Jumlah Pertemuan : 1 pertemuan (1 x 45 menit)

1	Komponen Layanan	Layanan Dasar
2	Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
3	Topik layanan	Perilaku sehat di masa Pandemi Covid 19
4	Tujuan Khusus	1. Peserta didik dapat memahami pentingnya perilaku sehat 2. Peserta didik dapat memahami cara menjaga kesehatan tubuh di Masa Pandemi Covid 19. 3. Peserta didik dapat menerapkan perilaku sehat di Masa Pandemi Covid 19
5	Kelas/Semester	Kelas VII /Genap
6	Hari/Tanggal	
7	Durasi / Pertemuan	1 kali pertemuan (1 x 45 menit)
8	Materi layanan	1. Pentingnya perilaku sehat 2. Cara menjaga kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid 19, 3. Penerapan perilaku sehat di masa pandemic Covid 19
9	Hasil	Penilaian Proses dan Hasil
10	Tindak Lanjut	Pendekatan Bimbingan Kelompok, Biblio Therapy

Banjarnegara, 06 Januari 2022

Mengetahui.  
 Kepala Sekolah  
 SMP Negeri 4 Wanayasa

Calon Guru Penggerak  
 Guru BK

Ach. Wahyu Widodo, S.Ag  
 NIP.197101181998021001

Deny Budiawan Kurniadi, S.Pd  
 NIP. 199212232020121009