



PEMERINTAH KABUPATEN SAMBAS
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 SUBAH
 NSS: 201130141068 / NPSN: 30100309
 Alamat: Jalan Raya Subah Kabupaten Sambas

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen : Layanan Dasar
 Bidang Layanan : Pribadi
 Topik / Tema Layanan : Pola Hidup Bersih dan Sehat
 Kelas / Semester : 7 / Ganjil
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

TUJUAN LAYANAN		7. Pengembangan Pribadi	
1. Tujuan Umum (RK)	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
		7.1. Mengetahui arti pentingnya pola hidup bersih dan sehat	7.2. Memahami manfaat hidup bersih dan sehat
2. Tujuan Khusus (IPK)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi pola hidup bersih dan sehat (C1) 2. Menjelaskan arti hidup bersih dan sehat (C2) 3. Menerapkan pola hidup sehat (C3) 4. Menganalisis bagaimana hidup bersih dan sehat(C4) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kesadaran untuk hidup bersih dan sehat (A1) 2. Mematuhi kebersihan perorangan dan kebersihan di dalam rumah (A2) 3. Melaksanakan cara penerapan hidup sehat (A3) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikuti TIPS dalam pola hidup sehat(P1) 2. Menerapkan pola hidup sehat (P2) 3. Mempraktekan pola hidup bersih dan sehat dalam kebersihan perorangan dan kebersihan di dalam rumah(P3)
KEGIATAN LAYANAN			
Teknik Layanan : Experiential Learning			
1.Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/Konselor menyapa dengan salam dan berdoa ✓ Guru BK/konselor menyampaikan tujuan,menjelaskan langkah kegiatan,mengarahkan(konsolidasi)peralihan(transisi) 		
2.Kegiatan Inti	Kegiatan layanan melalui model Experiential Learning		
a.Pertemuan 1	1)Concrete experience(Feeling) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik membentuk kelompok dan mengamati media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan ✓ Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatan dalam kelompok 2)Reflective observation(Watching) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mendiskusikan tentang pola hidup bersih dan sehat dari pengamatan video dalam kelompok ✓ Setiap kelompok menguraikan hasil kesimpulan kelompok 		
b.Pertemuan 2	3)Abstract conceptualization(thinking) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik berdiskusi dalam kelompok yang sudah dibentuk bagaimana menerapkan mengembangkan tujuan dan menggunakan peta pikiran ✓ Peserta didik berdiskusi dalam kelompok merancang penerapan pola hidup sehat dan Tips yang dilakukan dalam pola hidup sehat 		
c.Pertemuan 3	4)Active experimentation(doing) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik menunjukkan cara pola hidup bersih dan sehat secara berkelompok ✓ Perwakilan kelompok tampil mendemostrasikan pola hidup bersih dan sehat 		
3.Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/Konselor memberikan penguatan ✓ Guru BK/Konselor merencanakan tindak lanjut ✓ Guru BK/Konselor mengajak peserta didik berdoa dan mengakhiri dengan salam 		
METODE DAN MEDIA/ALAT			
1.Metode	Luring		
2.Media dan Alat	LCD,Laptop,HP,Komputer yang terkoneksi dengan internet,Materi PPT		

SUMBER BELAJAR

1. Daftar Rujukan	<ol style="list-style-type: none"> Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i>. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra Eliasa Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>. Yogyakarta: Paramit
-------------------	--

PENILAIAN

1. Penilaian Proses	Evaluasi proses focus pada identifikasi kekuatan dan kelemahan strategi pelaksanaan layanan yang meliputi materi, metode, teknik, media, waktu, dll
2. Penilaian Hasil	Penilaian hasil meliputi perubahan perilaku peserta didik yang difokuskan pada pemahaman baru, perasaan positif dan rencana tindakan

*Mengetahui
Kepala Sekolah*

Subah, 30 September 2020
Guru BK/Konselor

YOSEPH BANCHE, S.Pd.MM
NIP.19621221 198803 1004

NATALIA, S.Pd

➤ **Materi layanan: Pola hidup bersih dan sehat:**



pertemuan pertama/ke-1 atau tahap awal: Pada pertemuan awal atau tahap pendahuluan ini guru menjelaskan tentang materi yang berkaitan dengan bahan ajar dan menampilkan video yang berkaitan dengan bahan ajar dan dalam bentuk PPT, selain itu pada bagian pendahuluan ini peserta didik disuruh mengamati slide yang berbentuk PPT setelah itu peserta didik disuruh membentuk kelompok dan untuk mendiskusikan materi yang sesuai dengan bahan ajar setelah itu peserta didik menyimpulkan dari hasil pengamatan kelompoknya masing-masing

Pengertian pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup

**perilaku hidup
bersih & sehat**
untuk kehidupan yang lebih baik

anya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekannya.

Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya.

Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa

tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa.

➤ **Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang Gizi: makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita Kapsul Vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan

➤ **Cara Menerapkan Pola Hidup Sehat**

Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat. Bila memiliki niat yang kuat, maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan dan kemampuan yang kuat untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat. Berikut ini adalah langkah - langkah pola hidup sehat:

1. Berolahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada



banyak orang yang sering mengabaikannya.

Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dan masih banyak lagi.

2. Menjaga pola makan

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.

3. Menciptakan lingkungan yang sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.

4. Istirahat yang cukup

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali.

Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga bisa menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap orang mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda

➤ **Apa Manfaat Pola Hidup Bersih dan Sehat**

1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
2. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
3. Anggota keluarga giat bekerja.
4. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

➤ **Tips dalam Pola Hidup Sehat**

Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat, diantaranya:

1. Penuhi Konsumsi Protein

Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. Tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak.



2. Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet

Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. Ada baiknya Anda mengonsumsi makanan yang sudah direbus.

3. Jauhi Makanan Berlemak

Kurangi terlampau banyak mengonsumsi makanan gorengan, serta makanan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang cukup tinggi seperti makan jeroan.

4. Makan Buah-buahan Fresh

Tahukah anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan? Waktu makan buah setelah makan, daya buah cuma dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.

5. Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula

Ada baiknya kurangi minuman yang memiliki kandungan kadar gula yang tinggi, karena gula dapat mempercepat dampak penuaan, obesitas yang menyebabkan pada penimbunan lemak di lever. Bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir

6. Minum Banyak Air

Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampai sepuluh gelas air dalam sehari. Hal ini merupakan panduan yang dapat dikerjakan yaitu dengan minum segelas air sebelum saat

makan. terkadang kita tidak betul-betul lapar namun cuma dehidrasi

7. Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur

Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.

8. Jauhi Berat Badan Berlebih atau Kegemukan

Timbanglah berat badan sekali dalam 1 minggu, penelitian membuktikan bahwa, efek dari kegemukan sangat beresiko berlangsungnya kanker semakin besar terutama kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, dan kandung empedu, khususnya bagi kaum wanita.

9. Istirahat Yang Berkualitas

Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu anda tertidur. disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah di banding mereka yang tidur cukup. istirahat yang berkualitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit.

10. Hidup Sehat Dengan Berolahraga

Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antaralain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri.

11. Mempunyai Lingkungan Yang Sehat

Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan hidup sehat

12. Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress

Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

➤ **Kebersihan Perorangan dan di Dalam Rumah**

Setelah kita mengetahui sedikit tentang pengertian pola hidup sehat dan pola hidup bersih dan sehat, maka sekarang kita berusaha untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan yang buruk bagi kesehatan. Agar badan tetap sehat dan mempunyai semangat kerja yang tinggi, marilah kita perhatikan petunjuk dasar untuk kebersihan. Mempunyai Lingkungan Yang Sehat

Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan hidup sehat.

Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress

Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah

Setelah kita mengetahui sedikit tentang pengertian pola hidup sehat dan pola hidup bersih dan sehat, maka sekarang kita berusaha untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan yang buruk bagi kesehatan. Agar badan tetap sehat dan mempunyai semangat kerja yang tinggi, marilah kita perhatikan petunjuk dasar untuk kebersihan.

➤ **Kebersihan Perorangan**

1. Cucilah selalu tangan Anda dengan sabun setelah Anda bangun tidur, setelah buang air besar, dan sebelum dan sesudah makan
2. Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari
3. Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah
4. Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.

➤ **Kebersihan di Dalam Rumah**

1. Jangan membiarkan hewan berkeliaran di dalam rumah atau di tempat kita bermain
2. Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal kali sehari
3. Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah
4. Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.
5. Jangan membiarkan anjing menjilati bagian tubuh kita atau naik ke tempat tidur. Anjing dapat menyebabkan penyakit rabies
6. Jika buang air kecil maupun besar, biasakan di tempat yang telah ditentukan seperti kamar mandi/ WC, jangan buang air kecil maupun besar di sembarang tempat.
7. Buang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan, jangan membuang sampah di sembarang tempat
8. Jangan meludah di lantai, air ludah dapat menyebabkan bakteri penyakit. Apabila Anda bersin atau batuk, tutuplah mulut dengan sapu tangan
9. Cucilah sprei, sarung bantal minimal satu minggu sekali dan jemurlah kasur dan bantal Anda.
10. Bersihkan dan pelah lantai Anda setiap hari, bersihkan perabot-perabot yang ada di dalam rumah, dan bersihkan lingkungan di selalu rumah, dan lain-lain. Dengan makan makanan yang penuh dengan gizi, sesuai dengan kebutuhan, badan kita akan sehat. Dengan menghindari rokok, minuman keras, sabu-sabu, ganja, dan perkelahian atau tawuran hidup kita akan tenang, damai, sejahtera, dan badan kita tetap punya semangat untuk bekerja dan belajar. Dengan menjaga kebersihan diri kita sendiri dan lingkungan di sekitarnya, kita akan hidup sehat

➤ **LKPD**

A. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK: PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

“Pola hidup bersih dan sehat”

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar:

1. Apakah pola hidup sehat?
2. Bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat?
3. Apa manfaat pola hidup bersih dan sehat?
4. Coba sebutkan Tips dalam pola hidup sehat?

B. Bahan Diskusi

1. Apakah tersedia tempat cuci tangan serta sabun?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

2. Apakah sekolah punya kantin?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

3. Apakah jajanan dikantin sudah memenuhi standar kesehatan?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

4. Apakah tersedia jamban?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

5. Apakah jumlah jamban mencukupi untuk jumlah siswa berdasarkan rasio standar ketersediaan jamban?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

6. Apakah jambannya bersih?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

7. Apakah ada kegiatan olahraga di sekolah?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

8. Apakah terdapat jentik nyamuk di tempat-tempat penampungan air di sekolah?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

9. Apakah ada program untuk pemberantasan jentik nyamuk?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

10. Adakah pamflet pelarangan merokok?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

11. Apakah ada yang merokok di lingkungan sekolah (siswa, guru maupun pengunjung)

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

12. Apakah tersedia alat untuk mengukur BB dan TB?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

13. Apakah ada program untuk mengukur BB dan TB?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

14. Apakah masih ada sampah berserakan di lingkungan sekolah?

Ya Tidak

Alasannya

Solusinya.....

- Media pembelajaran adalah alat-alat bantu yang digunakan untuk menunjang pelaksanaan proses belajar mengajar, mulai dari buku sampai penggunaan perangkat elektronik dikelas. analisis kebutuhan media yang akan digunakan antara lain video , ppt media ini dipilih karena untuk tingkat sekolah menengah akan lebih memudahkan peserta didik dalam penggunaannya. Dalam mengembangkan media kita juga bisa memahami kriteria dalam mengevaluasi media pembelajaran yang perlu diperhatikan antara lain adalah:
- Relevan dengan tujuan pendidikan atau pembelajaran
 - Persesuaian dengan waktu, tempat, alat-alat yang tersedia, dan tugas pendidik
 - Persesuaian dengan jenis kegiatan yang tercakup dalam pendidikan
 - Menarik perhatian peserta didik
 - Maksud dan tujuan dari media pembelajaran harus dapat dipahami oleh peserta didik
 - Sesuai dengan kecakapan dan pribadi pendidik yang bersangkutan
 - Kesesuaian dengan pengalaman atau tingkat belajar yang dirumuskan dalam silabus
 - Keaktualan (tidak ketinggalan zaman)
 - Cakupan isi materi atau pesan yang ingin disampaikan
 - Skala dan ukuran
 - bebas dari bias ras, suku, gender

Selain video dan powerpoint yang media dengan kombinasi slide suara dan gambar animasi itu memang jauh lebih menarik dan juga fasilitas fitur yang lainnya yang sekrang banyak berkembang tapi kembali kepada kapasitas kompetensi IT guru masing-masing media mana yang sesuai dengan kompetensi guru dan tepat pada kebutuhan siswa. Dengan media yang memuat kompetensi visual, auditori dan kinestetik itu sangat efektif karena semua siswa yg memiliki berbagai karakteristik dan gaya belajar yang berbeda-beda semua bisa dengan mudah menangkap pesan konten yang disampaikan. Sehingga siswa merasa tidak jenuh, dan bosan. Tapi tentunya dalam pembuatan media disesuaikan dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku. Seperti:

- Menganalisis kebutuhan dan karakteristik siswa dalam membuat media, kita harus mengetahui terlebih dahulu apa keperluan dan bagaimana karakteristik dari siswa itu sendiri. Setelah itu membuat media yang dapat memotivasi dan memberikan pemahaman yang mudah pada siswa
- Merumuskan tujuan kompetensi apa yang akan dicapai. Merumuskan tujuan dari pembuatan media pembelajaran ini agar tercapai kompetensi siswa. Pembuatan tujuan dapat memberikan arah kepada tindakan yang akan dilakukan, termasuk penyesuaian penggunaan media yang digunakan sehingga dapat sinergi antara tujuan yang ingin dicapai dan penggunaan model dan jenis media yang digunakan.
- Merumuskan butir-butir materi secara rinci. Dalam pembuatan media pembelajaran terlebih dahulu kita harus rincikan materi yang sulit dimengerti siswa. Materi yang sulit itu dirancang agar mudah memahami dengan media yang cocok. Setelah tujuan kompetensi yang akan dicapaiii jelas, kita harus memikirkan bagaimana caranya agar siswa memiliki kemampuan dan ketrampilan.

- d. Mengembangkan alat ukur keberhasilan. Alat ukur keberhasilan siswa ini dibuat sebelum kegiatan pembelajaran dilaksanakan, seperti tes, penugasan atau revisi
- e. Mengadakan tes dan revisi. Setelah media pembelajaran dibuat sesuai kompetensi yang akan dicapai. Media diuji coba dan dievaluasi penggunaan media dalam proses instruksional. Media yang saya sampaikan menggunakan teknologi untuk menyampaiannya, tidak lagi menggunakan papan dan kapur untuk media penyampaiannya, tinggal klik sudah masuk bahan, agar lebih menarik adanya gambar-gambar yang menarik sesuai dengan materi dibuatkan slide baru atau disisipkan saja. Bisa ditambahkan animasi gambar bergerak agar ada daya rangsangannya dan lebih menarik perhatian anak. Bisa ditambahkan lagu yang sekarang digemari/trend dikalangan anak didik kita tapi ubah ke versi materi kita itu ada unsur lucu-lucunya, apabila kita tidak bisa membuat lagunya kita bisa suruh anak yang buat biar tambah rileks anak-anak juga pasti bersemangat hanya sebagai penyeling waktu saja.

2. media maupun sumber belajar. Bagi para guru, sangat penting dalam proses pembelajaran

Di dalam menjalankan tugas sebagai seorang guru, sebaiknya melakukan tahap sebagai berikut :

1. Analisis kebutuhan (Sistem, model, media pembelajaran)
2. Desain (merancang) sistem, model, media pembelajaran
3. Development (mengembangkan) sistem, model, media pembelajaran
4. Implementation (menerapkan sistem, model dan media pembelajaran)
5. Evaluation (mengevaluasi sistem, model dan media pembelajaran)

Apabila kita melakukan kelima tahapan di atas, maka kita sudah melakukan proses teknologi pembelajaran, yang bisa dikumpulkan menjadi sebuah karya tulis ilmiah.

Berikut ini saya tuliskan contoh analisis media pembelajaran untuk SMP kelas 7 yang berkaitan dengan materi/topik layanan saya yaitu pola hidup bersih dan sehat

Teknologi pembelajaran adalah ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan proses pembelajaran mulai dari analisis sampai dengan evaluasi. Hal ini dilakukan sebagai upaya rekayasa guna mempermudah dan meningkatkan efektifitas pembelajaran. Oleh karena itu, kesulitan-kesulitan yang dihadapi guru di lapangan memerlukan sentuhan teknologi pembelajaran sehingga dapat dirangkai, direkayasa sedemikian rupa guna menghadapi kendala yang ada. Pada umumnya, permasalahan yang terjadi ada pada sumber belajar yang monoton, tidak menarik dan pembelajaran "teacher centered". Mengingat pertimbangan di atas, maka sudah seyogyanya proses pembelajaran dirancang sedemikian menarik bagi siswa. Oleh karena itu, pemanfaatan media dan sumber belajar menjadi salah satu upaya alternative yang perlu dirancang.

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka teridentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Materi/topic apa saja yang sulit dijelaskan guru dan difahami siswa?
2. Mengapa guru merasa sulit menjelaskan topic atau materi tertentu di atas?
3. Mengapa guru tidak memanfaatkan media dalam pembelajaran?
4. Media pembelajaran apa yang dapat memudahkan guru dan siswa dalam mempelajari tema-tema pembelajaran kelas 7 SMP?

Kegunaan Analisis Kebutuhan media antara lain sbb:

1. Diketuinya masalah yang terjadi dalam pembelajaran
2. Dapat ditemukannya media pembelajaran yang tepat untuk tema yang dianggap sulit
3. Memudahkan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran
4. Mempermudah siswa dalam menyerap materi pelajaran.

- Fungsi Media Pembelajaran

Beberapa fungsi media pembelajaran adalah : (1) Pemusat perhatian siswa; (2) Menggugah emosi siswa; (3) Membantu siswa memahami materi pembelajaran; (4) Membantu siswa mengorganisasikan informasi; (5) Membangkitkan motivasi belajar siswa; (6) Membuat pembelajaran menjadi lebih konkret; (7) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indra; (8) Mengaktifkan pembelajaran; (9) Mengurangi kemungkinan pembelajaran yang melulu berpusat pada guru; dan (10) Mengaktifkan respon siswa.

Media yang saya gunakan dalam materi pola hidup bersih dan sehat adalah: menggunakan infokus, laptop, PPT: menurut pendapat saya media ini sudah sesuai dengan materi dan karakteristik siswa kelas 7 SMP pada tampilan PPT tersebut saya sudah mencantumkan tulisan yang berupa point-point penting dalam materi RPL yang saya angkat dan jadi kan bahan ajar, pada PPT media saya juga mensesisipkan gambar yang sesuai dengan materi dan selain itu pada PPT media ada video yang saya tampilkan sesuai dengan materi. tujuan dari PPT yang saya buat itu untuk menarik perhatian peserta didik agar dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal tidak merasa jenuh ataupun bosan dan dalam media itu pun tidak terlalu monoton, mungkin

kalau menurut pendapat ibu dosen kurang menarik tolong dikoreksi agar kedepannya saya dalam menyusun dan membuat media semangkin menarik dan bagus

➤ EVALUASI PEMBELAJARAN(RPL)

1. Penilaian Proses

Penilaian Proses lebih ditekankan pada keterlibatan semua unsur (*peserta didik, guru BK, atau pihak lain yang terkait*) dalam proses pelayanan BK.

Nama Guru BK :Natalia,S.Pd

Tanggal Pelaksanaan :.....

Pilihlah pernyataan berikut sesuai dengan kondisi Anda,dengan memberikan tanda(v)pilih 4 jika sangat sesuai, 3 jika Sesuai, 2 jika Cukup sesuai, 1 jika Kurang sesuai

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
				4	3	2	1
1	Siswa	Sikap	1.Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan 2.Peserta didik dapat berkerjasama dalam mengikuti kegiatan layanan 3.Peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan				
2	Waktu	Efektivitas	1. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana layanan				
3	Media	Sesuai Aplikatif	1.Media yang digunakan guru BK sesuai dengan materi layanan 2. Media yang digunakan guru BK aplikatif (kemudahan penggunaan)				
4	Materi	Relevan	1.Materi relevan dengan tujuan layanan Sesuai Tugas Perkembangan				
5	Metode	Relevan	1.Metode relevan dengan tujuan layanan				
6	Guru BK	Penguasaan materi	1.Guru BK menguasai materi layanan 2.Guru BK komunikatif dalam kegiatan layanan				
7	RPL	Sesuai	1.RPL sesuai dengan kegiatan layanan				

Skor Penilaian :	Rentang Skor
4 = Sangat sesuai	35 – 44 : Sangat sesuai
3 = Sesuai	27-- 34 : Sesuai
2 = Cukup sesuai	19 – 26 : Cukup Sesuai
1 = Kurang sesuai	11 -18 : Kurang Sesuai

2. Penilaian Hasil

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Cara Pengisian Instrumen : Pilihlah pernyataan berikut dengan memberikan tanda(V)sesuai dengan kondisi Anda,, pilih 4 jika sangat sesuai, 3 jika Sesuai, 2 jika Cukup sesuai, 1 jika Kurang sesuai

Nomor	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		4	3	2	1
1	Saya dapat mengidentifikasi pola hidup bersih dan sehat				
2	Saya dapat menjelaskan pengertian pola hidup bersih dan sehat				
3	Saya mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat				
4	Saya mampu menganalisis bagaimana hidup bersih dan sehat				
5	Saya dapat melaksanakan tips pola hidup sehat baik dalam kebersihan perorangan maupun kebersihan di rumah				
6	Saya mampu mengikuti cara pola hidup bersih dan sehat				
7	Saya mampu mempraktekan pola hidup bersih dan sehat dalam kebersihan perorangan dan kebersihan di rumah				

Rubrik Evaluasi

Skor Nilai :

4 = Sangat sesuai

3 = Sesuai

2 = Cukup sesuai

1 = Kurang sesuai

Rentang Skor

22-28 : Sangat sesuai

17-21 : Sesuai

12-16 : Cukup sesuai

7-11 : Kurang sesuai

2...Berikut video praktik pembelajaran luring yang saya buat berdurasi 7-10 menit dengan tetap memperlihatkan tahap-tahap penting kegiatan pembelajaran

Tahapan Kegiatan	Rincian Kegiatan	Strategi Luring	Teknik Pengambilan video
Kegiatan Pendahuluan	Motivasi, pengkondisian dan tujuan pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK/konselor menyapa dengan salam, berdoa dan membina hubungan baik dengan menanyakan kabar peserta didik. ✓ Guru BK melakukan apersepsi kepada peserta didik ✓ Guru BK/konselor menyampaikan tujuan, menjelaskan langkah kegiatan, mengarahkan (konsolidasi), peralihan (Transisi) 	<p>FULL shot</p> <p>Pada tahap ini teknik pengambilan videonya secara Full Shot (FS) yaitu: Teknik ini memperlihatkan seluruh tubuh obyek, dari kepala hingga kaki.</p>
Kegiatan Inti	Penyampaian materi pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK menjelaskan materi secara garis besar atau point-point penting melalui Power Point (PPT) 	<p>Close Up</p> <p>Teknik close up suatu teknik yang akan menampilkan khusus objek yang ingin kita ambil, dan terlihat lebih sempit di frame gambar. Tetapi tujuan gambar akan lebih mudah tersampaikan, melalui bentuk objeknya. yaitu dengan cara menampilkan PPT yang ada di layar</p>
	Pelibatan peserta dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mengamati PPT yang ditampilkan ✓ Peserta didik membentuk kelompok kecil yang beranggotakan 2 orang dalam 1 kelompok ✓ Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatan berdasarkan materi (PPT) yang ditampilkan 	<p>Pada teknik pengambilan gambar atau video ini menggunakan Medium Shot yaitu: teknik pengambilan gambar yang hampir sama dengan medium long shot, akan tetapi medium shot lebih terbatas ruang lingkungannya tidak seperti medium long shot yang lingkungannya luas, lingkup medium shot yaitu dari atas rambut hingga bagian perut.</p>

	Integrasi aspek HOTS dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik membacakan hasil diskusi mereka didepan kelas 	Medium Long Shot: Medium long shot adalah teknik yang hanya mengambil beberapa potong dari objek, seperti objeknya manusia, maka akan di ambil dari atas rambut hingga lutut saja atau juga bisa dengan pengambilan gambar pada area atas rambut hingga bagian perut.
	Pemanfaatan media/sumber belajar dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bahan ajar PPT ditampilkan secara langsung pada kegiatan layanan klasikal ✓ Selain media PPT saya juga menggunakan HP untuk merekam atau membuat video 	Close Up Teknik close up suatu teknik yang akan menampilkan khusus objek yang ingin kita ambil, dan terlihat lebih sempit di frame gambar. Tetapi tujuan gambar akan lebih mudah tersampaikan, melalui bentuk objeknya. yaitu dengan cara menampilkan PPT yang ada dilayar
Kegiatan Penutup	Pelaksanaan penilaian pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guru BK membimbing peserta didik untuk merangkum/menyimpulkan materi layanan yang telah disampaikan melalui hasil diskusi kelompoknya ✓ Guru BK menutup layanan klasikal dengan berdoa dan mengucapkan salam 	Pada point ini guru mengambil video nya dengan Long Shot Yaitu: Long shot adalah teknik pengambilan gambar dengan ukuran pas atau semua objek akan terlihat semua di dalam frame. Jadi, cocok sekali pengambilan ini digunakan untuk pengambilan ojek dengan menampilkan semua objek.

3.Rancangan scenario video pembelajaran

NO	RINCIAN KEGIATAN	AUDIO	VISUAL
1	Kegiatan Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengucapkan salam,berdoa dan menanyakan kabar peserta didik(membina hubungan baik) ➤ Motivasi,engkondisikan dan tujuan pembelajaran 	Musik Live Live	Pada tahap ini teknik pengambilan videonya secara Full Shot (FS)yaitu:Teknik ini memperlihatkan seluruh tubuh obyek, dari kepala

			dilayar
3	<p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Pelaksanaan penilaian pembelajaran	LIVE	<p>Pada point ini guru mengambil video nya dengan Long Shot</p> <p>Yaitu: Long shot adalah teknik pengambilan gambar dengan ukuran pas atau semua objek akan terlihat semua di dalam frame. Jadi, cocok sekali pengambilan ini digunakan untuk pengambilan ojek dengan menampilkan semua objek.</p>