RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL-BK)

BIMBINGAN KLASIKAL

SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021

Komponen Layanan : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik/Tema Layanan : Pola Hidup Sehat
Sasaran Layanan : Kelas IX SMP
Waktu Layanan : 10 menit

A. Tujuan Layanan	**SKKPD : Pengembangan Diri**		
Tujuan Umum/Rumusan Kompetensi (RK)	Peserta didik Memahami pola hidupnya		
Tujuan khusus/Indikator Pencapaian Kompetensi	Peserta didik menjelaskan pengertian hidup sehat	Peserta didik menyebutkan manfaat dari pola hidup sehat	Peserta didik menerapkan cara pola hidup sehat

B. Kegiatan Layanan	
1. Tahap awal/Pendahuluan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam dan berdoa 2. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan peserta didik (Menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, atau *Ice Breaking*) 3. Guru BK/Konselor menyampaikan Tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 4. Guru BK/Konselor mengarahkan kegiatan
2. Tahap Inti	**Metode/Teknik : Ceramah, curah pendapat dan tanya jawab**
Tahapan	Langkah-langkah kegiatan ➢ Guru BK/Konselor menjelaskan materi layanan melalui papan tulis ➢ Peserta didik menyimak dan mengamati penjelasan Guru Bk yang berhubungan dengan materi layanan

	➢ Guru BK/Konselor mengajak curah pendapat dan tanya jawab ➢ Guru BK/Konselor membagi kelas menjadi 5 kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang serta membagikan LKPD kepada masing-masing kelompok ➢ Peserta didik melakukan diskusi kelompok untuk merefleksikan perasaan dan pemikirannya berdasarkan pengalamannya ➢ Setiap kelompok menyelesaikan LKPD nya dan menyajikan hasil LKPD kepada kelompok lain dan dianalisa bersama ➢ Setiap kelompok berdiskusi mengkonseptualkan materi dalam bentuk kesimpulan ➢ Peserta didik berdiskusi dalam kelompok bagaimana penerapan materi dalam kehidupan nyata
3. Tahap Penutup	Guru BK/Konselor memberikan penguatan dan merencanakan tindak lanjut
C. **Evaluasi**	
1. Evaluasi proses	Evaluasi proses proses pada identifikasi kekuatan dan kelemahan strategi pelaksanaan layanan yang meliputi : materi layanan, metode, teknik, media , waktu dll.
2. Evaluasi Hasil	Penilaian hasil meliputi : Perubahan perilaku peserta didik yang di fokuskan pada pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana tindakan

Makassar, Januari 2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

ABD. KADIR, S.Ag.

Guru BK/Konselor,

NURUL ANNISA, S.Pd.

Lampiran

1.1 Materi Layanan

POLA HIDUP SEHAT

- Pengertian hidup sehat

  Hidup sehat berarti hidup yang terbebas dari segala penyakit. Namun sesungguhnya sehat itu dapat bermacam-macam artinya. Padahal sehat yang dimaksud ini tidak hanya yang berkaitan dengan fisik saja melainkan dengan non fisiknya juga. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran.

- Manfaat pola hidup sehat

  Manfaat yang akan kita peroleh bila kita memiliki pola hidup sehat, yaitu :

  a. Badan sehat dan Bugar
  b. Kualitas hidup lebih meningkat
  c. Terhindar dari berbagai macam penyakit
  d. Menjaga daya tahan tubuh tetap dalam kondisi fit dan stabil
  e. Jasmani, hati dan pikiran akan dapat berfungsi secara baik dan berkualitas
  f. Dapat beraktivitas secara maksimal dan mampu menggunakan potensi dengan optimal
  g. Tubuh tidak mudah capek dan pegal karena metabolisme lancar

- Cara menerapkan pola hidup sehat

  a. Mengkonsumsi yang sehat dan bergizi
  b. Berolahraga melakukan aktivitas olahraga
  c. Waktu istrahat yang cukup
  d. Menciptakan lingkungan yang sehat

(Sumber : Bimbingan Klasikal Nuansa Pendidikan Karakter SMP Kelas IX)

1.2 Instrumen Observasi terhadap Proses Layanan Bimbingan Klasikal

PEDOMAN OBSERVASI

Kelas :
Jumlah siswa :

Petunjuk

Berilah tanda centang pada kolom skor yang sesuai dengan hasil penilaian anda terhadap kegiatan Layanan Bimbingan Klasikal yang baru saja anda berikan.

No	Pernyataan	Skor			
		Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan Layanan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Kegiatan layanan terselenggara dengan meyenangkan				
8	Kegiatan layanan sesuai dengan alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah 1 x 8 = 8, skor tertinggi 4 x 8 = 32
2. Kategori hasil :
   a. Sangat baik : 28 – 32
   b. Baik : 23 – 27
   c. Cukup : 22 – 26
   d. Kurang : 21

Makassar, Januari 2020

Guru BK/Konselor,

Nurul Annisa, S.Pd

1.3 Evaluasi

SELF ASSESMEN

Petunjuk :

Berilah tanda ceklist (√) pada kolom di bawah ini bila pernyataan ini sesuai dengan keadaan anda saat ini

S : Sering
K : Kadang
J : Jarang
T : Tidak pernah

NO.	PERNYATAAN	SERING (S)	KADANG (K)	JARANG (J)	TIDAK PERNAH (T)
1.	Saya makan makanan yang cepat saji				
2.	Saya membawa bekal dari rumah				
3.	Saya berpikir kalau makanan itu yang penting kenyang				
4.	Saya berolahraga setiap hari				
5.	Saya mencuci tangan sebelum makan				
6.	Saya berangkat tidur tengah malam				
7.	Saya makan sayuran hijau				
8.	Saya minum air putih 1,5 liter (8 gelas) per hari				
9.	Saya membuang sampah pada tempatnya				
10.	Saya mengalami kesulitan buang air besar				
11.	Saya mencuci tangan tanpa memakai sabun cuci tangan				
12.	Setelah makan saya langsung tidur				
13.	Saya diet tanpa makan sesuatu				
14.	Saya merasa tubuh mudah capek				
15.	Saya minum air bersoda (coca cola, sprite dll.)				
16.	Saya mengalami masalah pencernaan				
17.	Saya memilih makanan yang berlemak				
18.	Saya minum vitamin				
19.	Saya menghindari makan buah-buahan				
20.	Saya makan makanan sehat				