



UPAYA MENINGKATKAN GAYA HIDUP SEHAT MELALUI
LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK
MODELING SIMBOLIK PADA SISWA KELAS X C
MA DARUL ULUM KALINYAMATAN JEPARA

Oleh
FAIZ ARIZAL
NIM 201031028

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014



**UPAYA MENINGKATKAN GAYA HIDUP SEHAT MELALUI LAYANAN
PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK MODELING SIMBOLIK
PADA SISWA KELAS X C MA DARUL KALINYAMATAN JEPARA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Anda tidak bisa mengubah orang lain, anda harus menjadi perubahan yang anda
harapkan dari orang lain (Mahatma Gandhi)



Skripsi ini saya persembahkan untuk

1. Kedua orang tua bapak Mashuri dan ibu Khumaidah
2. Kedua kakak dan kedua adik penulis Fiki, Feri, Fita, Ferma yang tercinta.
3. Patner dan sahabat-sahabatku yang saya sayangi

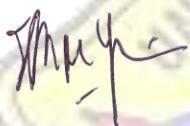
Terima kasih untuk semua bantuan, dukungan, semangat dan doa yang senantiasa mengiringi setiap langkahku. Sehat dan sukses selalu untuk kalian semua. Amin....

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Faiz Arizal Nim. 201031028 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2014

Pembimbing I



Dra. Hj. Sutarti, SE, MM.
NIP. 19510420 198203 2 001

Pembimbing II



Drs. H. Sucipto, M.Pd. Kons.
NIS. 06107113 020001 0 015

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 015

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Faiz Arizal (NIM: 201031028) ini telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 29 Agustus 2014 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2014

Dewan Penguji

Dra. Hj. Sutarti, SE., MM
NIP. 19510420 198203 2 001

Ketua

Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons
NIS. 06107013020001015

Anggota

Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd
NIP. 19560619 198503 1 002

Anggota

Drs. Sunardi
NIP. 19521105 198303 1 004

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



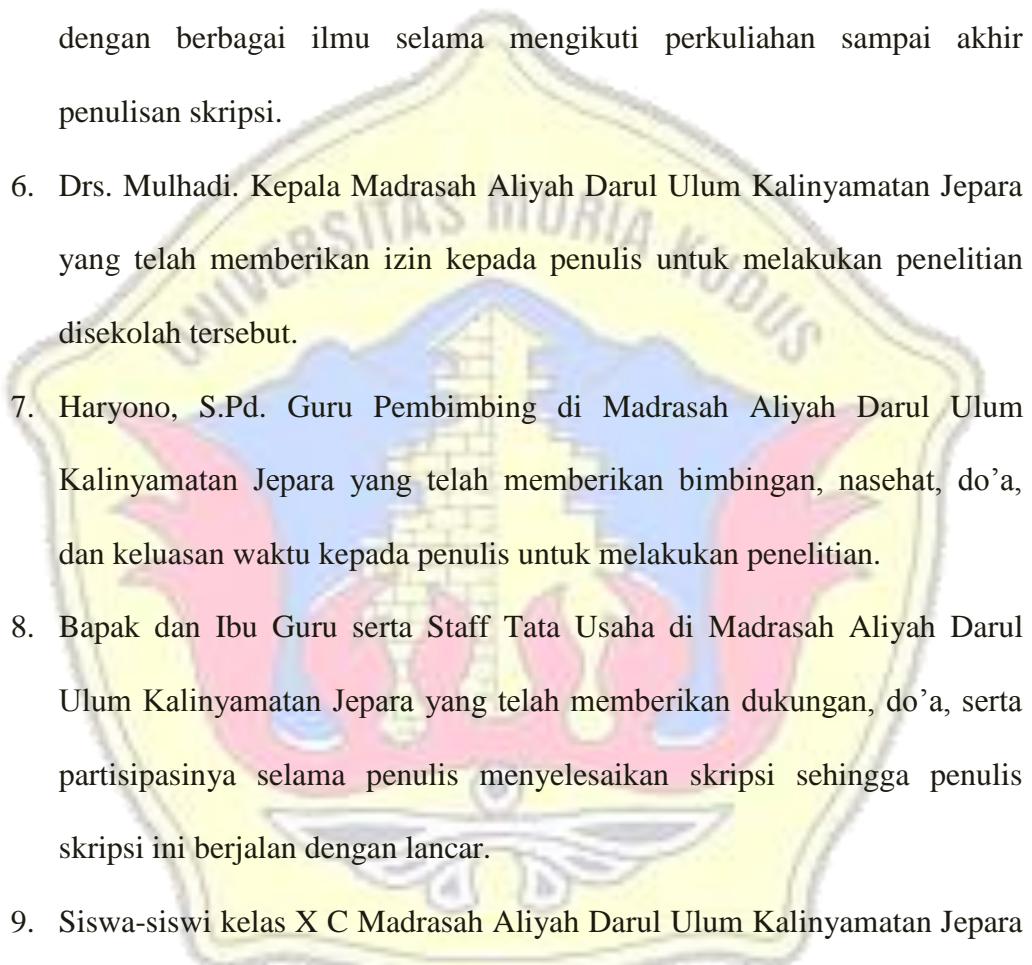
Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 015

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, maupun pemikiran. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah mengesahkan secara resmi skripsi sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
3. Ibu Dra. Hj. Sutarti, SE., MM. Dosen Pembimbing I yang selalu mencurahkan perhatian, memberikan bimbingan, nasehat, dorongan, serta waktunya selama penulisan skripsi ini.

- 
4. Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya selama penulisan skripsi ini.
 5. Staf Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
 6. Drs. Mulhadi. Kepala Madrasah Aliyah Darul Ulum Kalinyamatan Jepara yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
 7. Haryono, S.Pd. Guru Pembimbing di Madrasah Aliyah Darul Ulum Kalinyamatan Jepara yang telah memberikan bimbingan, nasehat, do'a, dan keluasan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian.
 8. Bapak dan Ibu Guru serta Staff Tata Usaha di Madrasah Aliyah Darul Ulum Kalinyamatan Jepara yang telah memberikan dukungan, do'a, serta partisipasinya selama penulis menyelesaikan skripsi sehingga penulis skripsi ini berjalan dengan lancar.
 9. Siswa-siswi kelas X C Madrasah Aliyah Darul Ulum Kalinyamatan Jepara yang telah bersedia menjadi observer dalam penelitian ini sehingga penelitian skripsi ini berjalan dengan lancar.
 10. Bapak dan ibu atas jasa-jasanya, kesabaran, do'a, dan tidak pernah lelah dalam memdidik dan member cinta yang tulus dan ikhlas kepada penulis semenjak kecil.

11. Saudara-saudara tercinta yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, kasih sayang dan bantuan baik secara moril maupun materiil demi lancarnya penyusunan skripsi ini,
12. Teman-teman semua atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
13. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini dapat imbalan disisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan kedepan. Amin Yaa Rabbal'Alamin

Kudus, Mei 2014

Penulis

ABSTRACT

Arizal, Faiz. 2014. *Efforts to Improve Healthy Lifestyles Through Mastery of Content Services With Symbolic Modeling Techniques in Class XC MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara in the Academic Year 2013/2014.* Skripsi. Guidance and Counseling. Teacher Training and Education. Faculty Muria Kudus University. Advisor: (1) Dra. Hj. Sutarti, S.E. MM., (2) Drs. H. Sucipto, M.Pd. kons.

Key words: *Healthy lifestyle, mastery of content services with symbolic modeling techniques*

The background is based on interviews and observations to the supervising teacher to student class XC MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara in the Academic Year 2013/2014. Previously known that students are still less understood, and agree to a healthy lifestyle. Most students still ignore health for him like, not eating nutritious foods, lack of awareness of the students in maintaining personal and environmental hygiene, and lack of adequate rest. Formulation of the problem: Is the mastery of content services with symbolic modeling techniques can enhance a healthy lifestyle graders XC MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara. Objective: To obtain an increase in healthy life style in class XC MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara in the Academic Year 2013/2014 the initial conditions of lower height. Usability studies: the usefulness of theoretically and practically. And that the scope of this research service discusses the focus of mastery of content with symbolic modeling techniques and a healthy lifestyle.

A healthy lifestyle is a daily behavior patterns that lead to efforts to maintain the physical, mental, and social being in a positive state. Healthy lifestyle habits include sleeping, eating, weight control, not smoking or drinking alcohol, exercise regularly and are skilled in managing stress experienced. Mastery of content, a service that helps students master specific content, especially competence or habits that are useful in life in schools, families and communities. With a symbolic modeling technique where modeling as a process of learning through observation of others and the changes that occur happen because through penirian. Modeling the symbolic form is usually obtained from the model images, power point and video that presents examples of behavior that may affect observer. The hypothesis of this study states that "through the mastery of content services with symbolic modeling techniques can improve healthy lifestyles in Class XC MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara in the Academic Year 2013/2014".

The subjects of this study were 12 students who have a healthy lifestyle to a low of 32 students of class XC MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara in the Academic Year 2013/2014. The variable in this study is the independent variable control of the content and services dependent variable healthy lifestyle. This study uses classroom action research design guidance and counseling (PTK BK). In this

classroom action research using qualitative data analysis. The data were analyzed qualitatively categories shaped by qualitative description based on observations, interviews, and reflections of the initial conditions, the first cycle and second cycle.

Based on the discussion of the results of research and analysis of data on 12 students of class X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara, on the initial conditions of students have a healthy lifestyle in the low category. Pre mastery of content services with symbolic modeling techniques to improve the healthy lifestyle that is gaining average results with a score of 13 in the category less. After a given service with content mastery of symbolic modeling techniques in the first cycle to obtain an average result with a score of 21 in kategori enough. In the second cycle to obtain an average result with a score of 31 in both categories. From the results of the mastery of content services with symbolic modeling techniques in the first cycle to the second cycle there is an increase of 10 score. The success of mastery of content services with symbolic modeling techniques to improve the healthy lifestyle score reaches 8 in the first cycle and 10 scores on the second cycle.

Based on the conclusions show that the mastery of content services with symbolic modeling techniques can assist in improving healthy lifestyles graders XC MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara in the Academic Year 2013/2014. Thus the hypothesis can be accepted as verified. Advice to the principal, to be able to provide policies that support the implementation of the guidance and counseling. To the counselor, should use the service with content mastery of symbolic modeling techniques to improve students' healthy lifestyles. To students, should take advantage of the functions of guidance and counseling services in schools such as mastery of content to assist students in improving healthy lifestyles in everyday life. To parents, parents should be able to pay attention to their children to help improve healthy lifestyle. And next to the researcher, the researcher realized that there are still shortcomings in some parts that are used to assist in the mastery of content services with symbolic modeling techniques.

ABSTRAK

Arizal, Faiz. 2014. *Upaya Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014.* Skripsi. Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Dra. Hj. Sutarti, S.E. MM., (2) Drs. H. Sucipto, M.Pd. kons.

Kata-kata kunci: *Gaya hidup sehat, layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik*

Latar belakang berdasarkan wawancara terhadap guru pembimbing dan observasi terhadap siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014. Bahwa diketahui sebelumnya siswa masih kurang memahami dan mengerti tentang gaya hidup sehat. Kebanyakan siswa masih mengabaikan tentang kesehatan untuk dirinya seperti, mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi, kurangnya kesadaran siswa dalam memelihara kebersihan diri dan lingkungan, dan kurangnya istirahat yang cukup. Rumusan masalah: Apakah layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik dapat meningkatkan gaya hidup sehat siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara. Tujuan penelitian: Untuk memperoleh peningkatan gaya hidup sehat pada siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014 yang kondisi awal rendah menjadi tinggi. Kegunaan penelitian: kegunaan secara teoritis dan secara praktis. Dan yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini fokus membahas layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik dan gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat adalah merupakan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok atau minum-minuman beralkohol, berolahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stress yang dialami. Penguasaan konten yaitu layanan yang membantu siswa menguasai konten tertentu, terutama kompetensi atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga dan masyarakat. Dengan teknik modeling simbolik dimana modeling sebagai proses belajar melalui pengamatan dari orang lain dan perubahan yang terjadi terjadi karena melalui penirian. Modeling yang berbentuk simbolik biasanya didapat dari model gambar, power point dan video yang menyajikan contoh tingkah laku yang dapat mempengaruhi pengamatnya. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “melalui layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik dapat meningkatkan gaya hidup sehat pada siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Subjek penelitian ini adalah 12 siswa yang memiliki gaya hidup sehat yang rendah dari 32 siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun

Pelajaran 2013/2014. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas layanan penguasaan konten dan variabel terikatnya gaya hidup sehat. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling (PTK BK). Dalam penelitian tindakan kelas ini analisis data menggunakan kualitatif. Datanya berbentuk kategori kualitatif yang dianalisis dengan deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan refleksi dari kondisi awal, siklus I dan siklus II.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan analisis data terhadap 12 siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara, pada kondisi awal siswa memiliki gaya hidup sehat dalam kategori rendah. Pra layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik untuk meningkatkan gaya hidup sehat yaitu memperoleh hasil rata-rata dengan skor 13 dalam kategori kurang. Setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik pada siklus I memperoleh hasil rata-rata dengan skor 21 dalam kategori cukup. Pada siklus II memperoleh hasil rata-rata dengan skor 31 dalam kategori baik. Dari hasil layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik pada siklus I sampai siklus II ada peningkatan 10 skor. Keberhasilan layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik untuk meningkatkan gaya hidup sehat mencapai 8 skor pada siklus I dan 10 skor pada siklus II.

Berdasarkan simpulan menunjukkan bahwa dengan layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik dapat membantu dalam meningkatkan gaya hidup sehat siswa kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena telah teruji kebenarannya. Saran kepada kepala sekolah, untuk dapat memberikan kebijakan yang mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling. Kepada konselor, hendaknya menggunakan layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik untuk meningkatkan gaya hidup sehat siswa. Kepada siswa, hendaknya memanfaatkan fungsi bimbingan dan konseling disekolah seperti layanan penguasaan konten untuk membantu siswa dalam meningkatkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kepada orang tua, hendaknya orang tua dapat memperhatikan anaknya dalam membantu meningkatkan gaya hidup sehat. Dan kepada peneliti berikutnya, peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan pada beberapa bagian yang digunakan untuk membantu proses layanan penguasaan konten dengan teknik modeling simbolik.

DAFTAR ISI

COVER	i
LOGO.....	ii
JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Kegunaan Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.6 Definisi Operasional	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN	8
2.1 Gaya Hidup Sehat	8
2.1.1 Pengertian Kesehatan	8
2.1.2 Pengertian Gaya Hidup Sehat	8
2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat	9
2.1.4 Ciri-ciri Hidup Sehat	12
2.1.5 Gaya Hidup Sehat untuk Meningkatkan kualitas hidup.....	13

2.1.6 Akibat Tidak Menerapkan Gaya Hidup Sehat	13
2.1.7 Indikator Gaya Hidup Sehat.....	14
2.1.8 Langkah-langkah Hidup Sehat	19
2.1.9 Tips Pola Hidup Sehat.....	25
2.1.10 Manfaat dan Keuntungan Gaya Hidup Sehat.....	26
2.2 Layanan Penguasaan Konten	27
2.2.1 Pengertian Layanan Penguasaan Konten	27
2.2.2 Tujuan Layanan Penguasaan Konten	28
2.2.3 Komponen-komponen Dalam Layanan Penguasaan Konten.....	29
2.2.4 Asas-asas Layanan Penguasaan Konten	31
2.2.5 Pendekatan dan Teknik Layanan Penguasaan Konten.....	31
2.2.6 Kegiatan Pendukung Yang Digunakan Dalam Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten.....	35
2.2.7 Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten	36
2.2.8 Materi Layanan Penguasaan Konten.....	37
2.2.9 Teknik Modeling Simbolok	37
2.2.9.1 Pengertian Teknik Modeling.....	37
2.2.9.2 Tujuan Teknik Modeling	38
2.2.9.3 Jenis-jenis Teknik Modeling	38
2.2.9.4 Proses Penting Teknik Modeling	40
2.3 Upaya Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modeling Simbolik	41
2.4 Kajian Penelitian Sebelumnya	43

2.5 Kerangka Berfikir	46
2.6 Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subyek Penelitian	48
3.1.1 Setting Penelitian.....	48
3.1.2 Karakteristik Subyek Penelitian.....	49
3.2 Variabel Penelitian.....	50
3.3 Rancangan Penelitian.....	50
3.4 Prosedur Penelitian	51
3.4.1 Alur Penelitian	51
3.4.2 Metode Pengumpulan Data.....	55
3.4.2.1 Metode Observasi	55
3.4.2.2 Metode Wawancara.....	63
3.4.2.3 Metode Dokumentasi	68
3.5 Analisis Data	70
3.6 Indikator Keberhasilan.....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN	73
4.1 Hasil Prasiklus	73
4.2 Pelaksanaan Siklus I	77
4.2.1 Perencanaan Tindakan Siklus I	77
4.2.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	78
4.2.3 Pengamatan Siklus I.....	80
4.2.4 Refleksi Siklus I	94

4.3 Pelaksanaan Siklus II	96
4.3.1 Perencanaan Tindakan Siklus II.....	96
4.3.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II	96
4.3.3 Pengamatan Siklus II.....	98
4.3.4 Refleksi Siklus II.....	110
4.4 Simpulan	111
4.5 Uji Hipotesis Tindakan	116
 BAB V PEMBAHASAN	117
5.1 Pembahasan Hasil PTK BK	117
5.2 Hambatan-hambatan Penelitian	137
5.3 Upaya Mengatasi Hambatan Penelitian	137
5.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan dalam Penelitian	137
 BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	139
6.1 Simpulan	139
6.2 Saran	141
 DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN-LAMPIRAN	145

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Materi Layanan Penguasaan Konten	37
3.1 Rincian Waktu Penelitian pada Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara.....	48
3.2 Subyek Penelitian Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan jepara.....	50
4.1 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara pada Prasiklus	74
4.2 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara Tentang Aspek Penilaian Aktivitas Siswa pada Prasiklus.....	75
4.3 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Touch</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I	82
4.4 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I	85
4.5 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I Pertemuan 1	88
4.6 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I Pertemuan 2	89
4.7 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten engan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I Pertemuan 3	91
4.8 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I	92

4.9	Kelemahan Peneliti dan Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara pada Tindakan Siklus I.....	95
4.10	Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Touch</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II.....	100
4.11	Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II.....	102
4.12	Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II Pertemuan 1	104
4.13	Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II Pertemuan 2.....	106
4.14	Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II Pertemuan 3	107
4.15	Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II	109
4.16	Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Touch</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I dan Siklus II.....	112
4.17	Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I dan Siklus II.....	113
4.18	Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II.....	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	46
3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	52
4.1 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara Tentang Aspek Penilaian Aktivitas Siswa pada Prasiklus.....	77
4.2 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Touch</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I	84
4.3 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I	87
4.4 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I.....	94
4.5 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Touch</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II.....	101
4.6 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II.....	103
4.7 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II	110
4.8 Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Touch</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I dan Siklus II.....	112
4.19Hasil Obsevasi Kolaborator terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> dalam Memberikan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I dan Siklus II.....	113

4.9 Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamat Jepara dalam Pemberian Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II.....	115
--	-----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel 3.2 Subyek Penelitian Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara	146
2. Tabel 4.2 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara pada Prasiklus.....	147
3. Jadwal Kegiatan Penelitian	149
4. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 1	150
5. Materi Siklus I Pertemuan 1 Gaya Hidup Sehat	154
6. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 1.....	156
7. Tabel 4.5 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I Pertemuan 1	159
8. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 2	161
9. Materi Siklus I Pertemuan 2 Pentingnya Kesehatan Bagi Manusia.....	164
10. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 2.....	168
11. Tabel 4.6 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I Pertemuan 2.....	171
12. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 3	173
13. Materi Siklus I Pertemuan 3 Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan yang Sehat	176
14. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 3.....	178
15. Tabel 4.7 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I Pertemuan 3.....	181

16. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus I	183
17. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 1	187
18. Materi Siklus II Pertemuan 1 Menjaga Pola Makan yang Sehat dan Bergizi	190
19. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 1	192
20. Tabel 4.12Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II Pertemuan 1	195
21. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 2	197
22. Materi Siklus II Pertemuan 2 Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari	201
23. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 2	203
24. Tabel 4.13 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II Pertemuan 2	206
25. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 3	208
26. Hasil Analisis Pemutaran Video Tentang Gaya Hidup Sehat pada Siklus II Pertemuan 3	211
27. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis, dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 3	223
28. Tabel 4.14 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Kelas X C MA Darul Ulum Kalinyamatan Jepara dalam Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II Pertemuan 3	226
29. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik pada Siklus II	228
30. Hasil Wawancara yang Dilakukan Peneliti Terhadap Guru Pembimbing Sebelum Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten.....	232

31. Hasil Wawancara yang Dilakukan Peneliti Terhadap Guru Pembimbing
Setelah Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten..... 234

