



**UPAYA MENINGKATKAN KESIAPAN MENGHADAPI ULANGAN HARIAN
PRAKTEK KEJURUAN MELALUI LAYANAN
PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK
RELAXATION TRAINING SISWA KELAS XI^B
TKJ SMK MAMBAUL FALAH KUDUS**

**OLEH
A ARDY PRIAMBODO
NIM 201031061**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**



**Upaya Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Ulangan Harian Praktek Kejuruan
melalui Layanan Penguasaan Konten dengan teknik *relaxation training*
Siswa kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Kudus**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sarjana Pendidikan
Pendidikan Progam Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh
A Ardy Priambodo
NIM 201031061

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2015**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Bukan Ujian Nasional atau Ulangan harian besok yang harus kau khawatirkan,
tapi ujian hidup yang akan kau lalui setelah kau meninggalkan bangku sekolah.

(Hamid: 2013)



Persembahan

1. Bapak dan Ibuku tercinta, serta saudaraku tersayang yang telah banyak memberikan do'a, semangat, serta nasihat yang terbaik.
2. Teman-teman di tempatku merengkuh ilmu
3. Kekasih yang selalu memberikan semangat dan dorongan
4. Dan semua pihak yang telah banyak membantu

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh A Ardy Priambodo NIM 2010.31.061 ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji

Kudus, Februari 2015

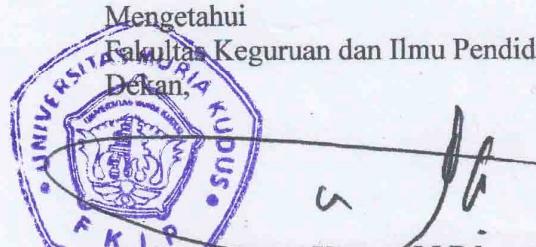
Pembimbing I

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

Pembimbing II

Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIS. -

Mengetahui
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,

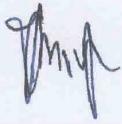


Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 196212191987031015

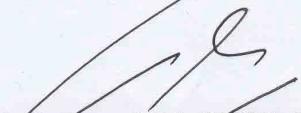
PENGESAHAN

Skrripsi oleh A Ardy Priambodo (NIM. 2010.31.061) ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 3 Maret 2015 sebagai syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

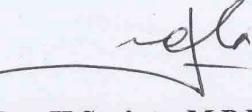
Kudus, 5 Maret 2015
Dewan Pengaji :


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

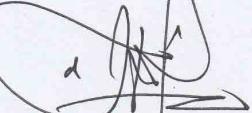
Ketua


Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIS. -

Anggota


Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001015

Anggota


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008

Anggota

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul " Upaya Meningkatkan Kesiapan dalam Menghadapi Ulangan Harian melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik *Relaxation Training* pada Siswa Kelas XI TKJ di SMK Mambaul Falah Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015" dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian serta telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Dra. Hj. Sutarti, SE., MM. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun proposal skripsi ini.
4. Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan sebelum skripsi.

6. Muhammad Noor Arifin, S.Ud. Kepala sekolah SMK Mambaul Falah Piji Dawe Kudus yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun proposal skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam proposal skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



Kudus, Februari 2015

Penyusun

A Ardy Priambodo
NIM 201031061

ABSTRACT

Priambodo, A Ardy. 2015. “*Efforts to Enhance Preparedness Deuteronomy Daily Practice Mastery of Content Services Vocational through relaxation techniques training Students XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Kudus.*” Essay: Study Program Guidance and Counseling University Muria Kudus. Lecturer Advisor: (i) Dra. Sutarti, SE. MM. (ii) Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.

Key Word: *Daily Deuteronomy Preparedness and Services Content Mastery*

Based on the fact that there is a field, and after discussion with the researcher collaborator on July 22, 2014, the lack of readiness will be addressed through a variety of counseling services, one of which is the service content mastery, because mastery of content services is one of the services in BK implementation principles students will have something competence or ability as well as new skills that will be used for the resolve and prevent problems in every development. Problem formulation: What Services Can Increase Readiness Content Mastery in Deuteronomy Facing Daily Practice Grade XI^B TKJ SMK SMK Mambaul Falah School Year 2013/2014? Objective: 1. Describe the improvement of students' readiness in the face of daily tests before and after the application of content mastery services in class XI^B TKJ SMK Mambaul Falah School Year 2014/2015. 2. Find how much increase a student's readiness to face daily tests using techniques Relaxation Training class XI^B TKJ SMK Mambaul Falah School Year 2014/2015.

Individual readiness will bring the individual to be ready to respond to the situation faced by its own means. When to start school all students definitely need kesiapaan ranging from stationery. Usually students finalize their readiness in the face of daily test or exam. Where students actually finalize its readiness in terms of learning and condition in order to face the repetition or exams at school. Services mastery of content is a guidance and counseling services that focus on the provision of assistance to individuals or students (alone or in groups), aimed at self-development related to learning, so as to have the ability or specific competition in learning activities.

This type of research used in this study is, PTBK through class action procedure (Classroom Action Research). This study was conducted in two stages (2 cycles). Students who are the subject of this research is a class XI^B student of SMK Mambaul Falah School Year 2014/2015 are having problems readiness in the face of daily tests. Data collection methods used were observation and interviews.

Students in pre-cycle condition as very less with an average score of 19,73, and the average percentage of the amount of 39%. On the implementation of services with content mastery relaxation technique training in the first cycle there are 7 students with sufficient classification and 1 student in good condition, the average number of scores obtained 28,64, the average percentage of 57% with sufficient classification. On the implementation of services with content mastery relaxation technique training in the second cycle 7 all of the research subjects in very good classification, the average number of scores obtained 42,91, the average percentage of 86% with a very good classification.

Based on the above discussion and conclusions, the researchers gave suggestions include: 1. Principal: In this study indicate that the service is very content mastery assist students in improving student readiness in the face of daily tests. So expect principals to

support their services to facilitate the mastery of this content in a school counselor providing content mastery. 2. For School Counselors: Expected counselor can maximize guidance and counseling services in schools, especially the service content. So that guidance and counseling services can assist students in preparing the self to carry out activities of educational evaluation. 3. For Students: Students should be aware of the importance of preparedness in the face of daily tests, because of the presence of preparation between the psychic and physical, the difficulty in doing daily tests is minimized. 4. The next Researcher: It is expected that future researchers can use these results as a basis for developing further research to extend aspects of the research study and use the results as additional knowledge and references primarily related to a student's readiness in the face of daily test through the mastery of content services.



ABSTRAK

Priambodo, A Ardy. 2015. “*Upaya Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Ulangan Harian Praktek Kejuruan melalui Layanan Penguasaan Konten dengan teknik relaxation training Siswa kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Kudus*”. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Dosen pembimbing: (i) Dra. Sutarti, SE. MM. (ii) Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.

Kata Kunci: *Ulangan Harian, Layanan Penguasaan Konten, Relaxation Training*

Berdasarkan kenyataan yang ada lapangan dan setelah peneliti berdiskusi dengan kolabolator pada tanggal 22 Juli 2014 maka rendahnya kesiapan akan teratasi melalui berbagai macam layanan bimbingan, salah satunya adalah layanan penguasaan konten, karena layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan dalam BK yang prinsip pelaksanaanya siswa akan memiliki sesuatu kompetensi atau kemampuan serta keterampilan baru yang nantinya akan digunakan untuk mengatasi dan mencegah timbulnya permasalahan dalam setiap perkembangannya. Rumusan Masalah: Bagaimanakah Layanan Penguasaan Konten dapat Meningkatkan Kesiapan dalam Menghadapi Ulangan Harian Praktek Kejuruan Siswa Kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Tahun Pelajaran 2013/2014? Tujuan penelitian: 1. Mendeskripsikan peningkatan kesiapan siswa dalam menghadapi ulangan harian sebelum dan sesudah penerapan layanan penguasaan konten pada siswa kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Tahun Pelajaran 2014/2015. 2. Menemukan seberapa besar peningkatan kesiapan siswa menghadapi ulangan harian dengan menggunakan teknik *Relaxation Training* siswa kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kesiapan individu akan membawa individu untuk siap memberikan respon terhadap situasi yang dihadapi melalui cara sendiri. Saat akan memulai sekolah semua siswa pasti memerlukan kesiapaan mulai dari alat-alat tulis. Biasanya siswa mematangkan kesiapannya pada saat menghadapi ulangan harian atau ujian. Dimana siswa benar-benar mematangkan kesiapannya dalam hal belajarnya dan kondisinya agar bisa menghadapi ulangan atau ujian saat di sekolah. Layanan penguasaan konten merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memusatkan terhadap pemberian bantuan kepada individu atau peserta didik (sendiri atau dalam kelompok), bertujuan pengembangan diri yang berkaitan dengan belajar, sehingga mempunyai kemampuan atau kompetisi tertentu dalam kegiatan belajar. Hipotesis tindakan: Layanan penguasaan konten dengan *relaxation training* dapat meningkatkan kesiapan siswa dalam ulangan harian pada siswa kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah, PTBK melalui prosedur tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap (2 siklus). Siswa yang menjadi subjek penelitian ini adalah 8 siswa kelas XI^B TKJ SMK Mambaul Falah Kudus Tahun Ajaran 2014/2015 yang mengalami masalah kesiapan dalam menghadapi ulangan harian. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara.

Kondisi siswa dalam pra siklus tergolong kurang dengan skor rata-rata 19,73 dan jumlah rata-rata persentase 39%. Pada pelaksanaan layanan penguasaan konten dengan teknik *relaxation training* pada siklus I jumlah skor rata-rata sebesar 28,64 point dan jumlah rata-rata persentase 57% dengan klasifikasi cukup. Pada siklus II mendapatkan

jumlah skor rata-rata 42,91 point dan jumlah rata-rata persentase 86% dengan klasifikasi sangat baik.

Berdasarkan pembahasan dan analisis data di atas, maka peneliti mengajukan saran antara lain: 1. Kepala Sekolah: Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten sangat membantu siswa dalam meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi ulangan harian. Sehingga diharapkan kepala sekolah dapat mendukung adanya layanan penguasaan konten ini dengan memfasilitasi konselor sekolah dalam memberikan layanan penguasaan konten. 2. Bagi Konselor Sekolah: Diharapkan konselor dapat memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama layanan penguasaan konten. Agar pelayanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam mempersiapkan diri untuk melaksanakan kegiatan evaluasi pendidikan. 3. Bagi Siswa: Siswa harus menyadari akan pentingnya kesiapan dalam menghadapi ulangan harian, karena dengan adanya persiapan yang matang antara psikis dan fisik maka kesulitan dalam mengerjakan ulangan harian dalam diminimalisir. 4. Peneliti berikutnya: Diharapkan peneliti berikutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam mengembangkan penelitian yang selanjutnya dengan memperluas aspek kajian penelitian dan mempergunakan hasil penelitian sebagai tambahan pengetahuan serta referensi terutama yang berkaitan dengan kesiapan siswa dalam menghadapi ulangan harian melalui layanan penguasaan konten.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Kegunaan Penelitian	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.6 Devinisi Operasional.....	5

BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kesiapan Menghadapi Ulangan Harian	8
1. Pengertian Kesiapan.....	8
2. Tujuan Kesiapan Belajar	9
3. Pengertian Ulangan Harian.....	9
4. Faktor Kesiapan	10
5. Aspek Kesiapan	11
6. Dampak Kesiapan Belajar.....	13
7. Upaya Kesiapan	15
2.2 Layanan Penguasaan Konten.....	18

1. Pengertian Layanan Penguasaan Konten.....	18
2. Tujuan Layanan Penguasaan Konten	19
3. Fungsi Layanan Penguasaan Konten.....	19
4. Komponen Layanan Penguasaan Konten.....	20
5. Asas Layanan Penguasaan Konten.....	22
6. Pendekatan dan Teknik Layanan Penguasaan Konten.....	23
7. Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten	24
8. Jadwal Layanan Penguasaan Konten	28
2.3 Relaksasi Training	30
1. Pengertian Relaksasi Training	30
2. Krakteristik Relaksasi Training	30
3. Ciri Relaksasi Training.....	31
4. Tujuan Relaksasi Training.....	31
5. Jenis Relaksasi Training	32
2.4 Layanan Penguasaan Konten dalam Meningkatkan Kesiapan.....	35
2.5 Penelitian yang Relevan.....	35
2.6 Kerangka Berfikir	39
2.7 Hipotesis Tindakan	39
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Setting Penelitian dan Karekteristik Subjek Penelitian	41
3.2 Variabel Penelitian.....	42
3.3 Rancangan Penelitian.....	43
3.4 Prosedur Penelitian	44
3.5 Teknik Pengumpulan Data	48

3.7 Analisis Data	61
3.8 Indikator Keberhasilan.....	62
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Pra Tindakan.....	64
4.2 Pelaksanaan Siklus I	68
4.3 Pelaksanaan Siklus II	91
4.4 Uji Hipotesis	114
BAB V: PEMBAHASAN	
5.1 Penelitian Tindakan Siklus I.....	117
5.2 Penelitian Tindakan Siklus II	119
BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	126
6.2 Saran	128
DAFTAR PUSTAKA.....	130
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Kegiatan.....	41
3.2 Subjek Penelitian	42
4.1 Hasil Observasi Peneliti kolaborator Terhadap Peneliti pada Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten pada Pra Siklus.....	64
4.2 Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Siklus I	69
4.3 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Siklus I	80
4.4 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa pada Siklus I.....	85
4.6 Rekapitulasi Kesiapan Siswa dalam Layanan Konten Siklus I.....	90
4.7 Diagnosa kelemahan dan Perbaikan pada Siklus I Siswa dan Peneliti...	90
4.8 Pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten Siklus II.....	93
4.9 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Siklus II.....	102
4.10 Hasil Observasi Peneliti terhadap Siswa pada Siklus II	107
4.11 Hasil Observasi Kesiapan Siswa Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	113

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Grafik Pra Siklus Layanan Penguasaan Konten.....	67
4.2 Hasil Observasi <i>High Touch</i> Kolaborator terhadap peneliti Siklus I.....	84
4.3 Hasil Observasi <i>High Tech</i> Kolaborator terhadap peneliti Siklus I	84
4.4 Hasil Observari Peneliti terhadap Siswa Siklus I	86
4.5 Hasil Observasi <i>High Touch</i> Kolaborator terhadap peneliti Siklus II	106
4.6 Hasil Observasi <i>High Tech</i> Kolaborator terhadap peneliti Siklus II	106
4.7 Hasil Observari Peneliti terhadap Siswa Siklus II.....	108
4.8 Grafik hasil Observasi Siswa Pra siklus, Siklus I dan Siklus II	113