

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN  
MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP POLA HIDUP SEHAT PADA SISWA  
KELAS VII A SMP NEGERI 7 SURAKARTA TAHUN  
PELAJARAN 2017/2018**

**Oleh:  
Putri Intan Dwicahya  
Dra. Lydia Ersta K, S.Pd, M.Pd**

Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Slamet Riyadi  
Surakarta

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

Bentuk penelitian ini adalah *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017 / 2018 yang berjumlah 32 siswa, sampel yang digunakan adalah kelas VII A SMP N 7 Surakarta yang berjumlah 32 siswa dengan teknik sampling jenuh atau sampling total. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket dan dokumentasi. Metode angket digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pola hidup sehat siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual, sedangkan teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data-data siswa kelas VII C. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus t-test.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan t-test diperoleh nilai t sebesar 9,798. Selanjutnya hasil dari  $t_{hitung}$  tersebut dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan  $d.b = (N-1)$ , maka  $d.b = (32-1) = 31$  dalam taraf signifikansi 5% dan 1% yaitu 2,040 dan 2,744. Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $2,040 < 9,798 > 2,744$ . Dengan demikian hipotesis kerja yang berbunyi “Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017 / 2018” diterima kebenarannya pada taraf signifikansi 5% dan 1%.

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Audio Visual  
**ABSTRACT**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Penerapan pola hidup sehat seharusnya sudah dilakukan sejak usia dini. Karena usia dini sangat bagus untuk menumbuhkan kebiasaan pola hidup sehat. Selain itu, jika dilakukan sejak usia dini maka pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan berjalan dengan baik.

Penerapan pola hidup sehat ini juga harus dimulai dari keinginan atau kesadaran diri sendiri.

Namun kesadaran ini dirasa masih kurang, terutama bagi para pelajar, seperti siswa SD, SMP, maupun SMA. Banyak pelajar yang jajan atau makan sembarangan, seperti makan yang tidak bergizi atau minum dengan pewarna yang tidak alami. Selain itu minat olahraga yang masih kurang. Dan kurangnya kesadaran akan kebersihan diri dan lingkungan.

Hal ini juga terlihat dari siswasiswi di SMP Negeri 7 Surakarta, bahwa siswasiswi masih kurang dalam menjalankan pola hidup sehat. Oleh karena itu peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada para siswa. Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh menunjukan bahwa terdapat 10 siswa yang sering jajan sembarangan, 8 siswa yang sering buang

sampah sembarangan, dan 3 siswa yang malas saat pelajaran olahraga. Serta diperkuat pula dengan hasil wawancara 3 siswa yang dimana menunjukkan bahwa siswa masih belum bisa meluangkan waktu untuk berolahraga dan sulitnya siswa mengurangi makanan atau jajanan yang kurang sehat. Hal ini disebabkan karena siswa belum mengetahui serta sadar akan pentingnya berolahraga serta dampak dari makanan yang kurang sehat bagi tubuh. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa masih terdapat 21 siswa yang dimana belum sadar akan pentingnya pola hidup sehat.

Hal ini cukup memprihatinkan, karena pola hidup yang kurang sehat akan berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh sehingga menimbulkan beberapa penyakit dalam tubuh, selain itu badan juga akan terasa lemas dan lesu, bahkan dapat pula menurun konsentrasi pada otak. Jika pola hidup yang kurang sehat tersebut masih dilakukan maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari siswa, terutama proses belajar dan bersosialisasi siswa. Oleh sebab itu perlu adanya bimbingan tentang pola hidup sehat dari berbagai pihak, seperti orang tua maupun dari pihak guru.

Berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh maka bimbingan dan konseling disekolah perlu direncanakan dan

dilaksanakan secara terprogram. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat dapat dilakukan dalam berbagai cara antara lain memberikan berbagai informasi dan contoh tentang pola hidup sehat yang baik dan benar. Sedangkan pelaksanaannya dapat dilakukan dengan cara memperbanyak materi untuk merubah pola pikir yang kurang benar dalam menjalankan pola hidup sehat.

Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok sangat tepat dalam melaksanakan pemberian materi yang akan bermanfaat untuk merubah pola hidup sehat dengan baik dan benar. Karena bimbingan kelompok ini dapat mencegah atau menyadarkan siswa akan pola hidup sehat. Selain itu dengan adanya media audio visual juga membantu siswa untuk lebih mudah dalam menerima pesan yang telah disampaikan. Siswa juga dapat melihat secara langsung contoh-contoh pola hidup sehat yang benar.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mengambil judul penelitian sebagai berikut: “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pola Hidup Sehat Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018”.

### **Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Terdapat 21 siswa di kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta yang kurang mengetahui pola hidup sehat yang baik dan benar.
2. Terdapat 21 siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta yang belum menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari.
3. Belum adanya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat siswa.

### **Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat terarah dan tidak terlalu luas sehingga perlu dibatasi sebagai berikut:

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Pola Hidup Sehat pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

### **Perumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah ada pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018?”

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

### **Manfaat Penelitian**

Dari tujuan yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat pada dunia pendidikan baik yang bersifat teoritis maupun yang bersifat praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Sebagai data bahan pertimbangan bagi penelitian yang relevan pada masa yang akan datang.
2. Manfaat Praktis
  - a. Untuk sekolah Memberikan bantuan terhadap sekolah dalam menyadarkan pentingnya pola hidup sehat bagi siswa sehingga pertumbuhan dan perkembangan siswa dapat berjalan dengan baik.
  - b. Untuk guru BK

Penelitian ini dapat menjadikan referensi guru Bimbingan dan Konseling untuk melakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat siswa.

- c. Untuk orang tua  
Hasil penelitian dapat memberikan masukan terhadap orang tua mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat anak dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak.
- d. Untuk siswa Dalam penelitian ini membantu siswa untuk sadar akan pentingnya pola hidup sehat dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga siswa mendapatkan kesehatan fisik, ketenangan psikis dan kestabilan emosi.
- e. Untuk peneliti Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan pengalaman yang sangat berharga serta dapat menambah pengetahuan yang lebih luas lain.

### **KERANGKA TEORITIS DAN**

#### **HIPOTESIS**

#### **Tinjauan Tentang Bimbingan Kelompok**

Menurut Mamat Supriatna (2011 : 97) bimbingan kelompok adalah bantuan yang dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (peserta didik).

#### **Tinjauan Tentang Media Audio Visual**

Syaiful Bahri Djamarah & Aswan Zain (2006 : 124) mengatakan bahwa

“Media audio visual merupakan media yang memiliki unsur suara dan unsur gambar”.

### **Tinjauan Tentang Pola Hidup Sehat**

Afna Aimmatun Nuri (2016 : 83) “Pola hidup sehat adalah kehidupan yang mengarah pada perilaku sehari-hari untuk dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh dan kebugaran stamina”.

Menurut Nina Andiyani (2011: 67) upaya pola hidup sehat adalah sebagai berikut :

- 1) **Hindari Stres**  
Kendalikan otak agar tidak mengalami stres yang terlalu berat, karena dapat mempengaruhi jaringan yang ada pada tubuh. Selain itu berpikir positif agar tubuh dan jiwa tetap sehat.
- 2) **Cukup Istirahat dan Rekreasi**  
Beristirahat yang cukup dan tidur teratur sangat baik bagi tubuh, minimal selama 6-8 jam sehari. Selain itu rekreasi diperlukan untuk melepaskan ketegangan.
- 3) **Olahraga Teratur dan Rutin**  
Olahraga yang benar adalah olahraga yang teratur namun tidak terlalu lama.

Misalnya selama 30 menit, dan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

- 4) **Makan yang Berimbang dan Cukup Gizi**

Sangat dianjurkan memakan makanan yang kaya akan gizi. Seperti misalnya sayur-sayuran, buah-buahan maupun ikan.

- 5) **Hindari Rokok dan Alkohol**

Hindari rokok dan alkohol karena dapat menyebabkan penyakit kanker, paru-paru, penuaan dini dan penyakit degeneratif.

- 6) **Hindari Polutan**

Dianjurkan untuk selalu menggunakan masker saat berkendara agar dapat meminimalisir polusi udara yang terhirup.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **Tempat Penelitian**

Tempat yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

#### **Waktu Penelitian**

Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Maret Tahun 2018. **Bentuk dan Strategi Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif. Metode ini

digunakan untuk menilai pengaruh suatu tindakan atau perlakuan (*treatment*) yang berarti semua variasi tindakan atau pemberian kondisi akan dinilai

pengaruhnya. Fadjeri (2011: 40)

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *One Group Pretest Posttest Design*, yaitu rancangan yang digunakan dengan cara memberi perlakuan pada jangka waktu tertentu, dan mengukur dengan menggunakan tes sebelum maupun sesudah dilakukan perlakuan. Deni Dermawan (2013 : 241).

**Populasi, Sampel, dan Sampling** Adapun penjelasan dari populasi, sampel dan sampling yaitu sebagai berikut:

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013: 61) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan pengertian populasi yang sudah dijabarkan, maka dalam penelitian ini yang menjadi obyek populasi adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 32 siswa.

### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013: 62) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi yang akan diteliti”. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP Negei 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 32 siswa.

### 3. Sampling

Teknik sampling menurut Sugiyono (2013: 62) “Teknik sampling adalah teknik pengambilan Sempel.” Ada dua jenis teknik penarikan sampling, yaitu teknik penarikan sampling *probabiliti* dan teknik penarikan sampling *nonprobabiliti*. Penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampling *nonprobabiliti* yang Sampling Jenuh. Menurut Sugiyono ( 2013: 68) Sampling Jenuh adalah teknik penentuan suatu sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

### Variabel dan Definisi Operasioinal

#### Variabel Penelitian

Menurut I’anatut Tohifah (2015 :164) “Variabel penelitian adalah sutau alat atau obyek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.” Dalam penelitian ini ada dua macam variabel

penelitian yakni variabel terikat dan variabel bebas.

Adapun penjelasan 2 variabel tersebut yakni:

1. Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menyebabkan adanya variabel terikat, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Audio Visual” pada siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta.
2. Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat dari adanya variabel bebas, sedangkan variabel terkait dalam penelitian ini adalah “Pola Hidup Sehat” pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang akan digunakan untuk memperoleh data yaitu:

#### **1. Angket**

##### **a. Pengertian Angket**

Angket/ Kuesioner merupakan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang ingin diketahui oleh peneliti. Suharsimi Arikunto (2006: 151)

Adapun dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup dimana responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan dalam angket tersebut. Setiap pertanyaan ataupun pernyataan yang ada dalam angket tersebut harus dicantumkan pertanyaan atau pernyataan negative maupun yang positif, agar responden tetap fokus dan lebih serius dalam memberikan jawaban dalam setiap pertanyaan maupun pernyataan. Gantina Komalasari & Eka Wahyuni (2011: 81)

##### **b. Tujuan Angket**

Tujuan dari penggunaan angket atau kuesioner adalah “untuk menghimpun sejumlah informasi yang relevan untuk mengetahui data seseorang.” Gantina Komalasari & Eka Wahyuni (2011: 81)

#### **2. Dokumentasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 158) menjelaskan bahwa “Dokumentasi berasal dari kata *documen* yang berarti barang-barang tertulis. Dalam melaksanakan metode dokumentasi ini peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti, buku, majalah, peraturan, notulen rapat, catatan harian dll”. Dengan adanya metode dokumentasi ini dapat

membantu peneliti untuk mendapatkan data yang akan dijadikan sebagai pendukung untuk menyelesaikan sebuah penelitian.

Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk mengetahui data-data siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

## Uji Coba Instrumen/ Validitas data

### 1. Uji Validitas

Uji Validitas menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) “Validitas adalah suatu ukuran yang memberikan petunjuk tentang tingkatan kevalidan atau kesahihan dalam suatu instrumen. Suatu instrumen akan dikatakan valid jika pelaksanaan pengukuran dapat mencapai keinginan yang sesuai serta, instrumen akan dikatakan valid apabila dapat memberikan bukti dari apa yang telah diteliti.

Proses pemberian angket dan setelah mendapatkan hasil jawaban dari angket tersebut, maka hasil yang diperoleh dari angket tersebut akan dianalisis untuk menguji validitas dari item angket tersebut. Apabila ingin mengetahui kevalidan suatu item maka dapat menggunakan cara pengukuran validitas item. Pengukuran validitas item dalam penelitian ini adalah menggunakan

rumus Korelasi *Product Moment* Angka kasar, sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006: 170)

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi antara

X dan Y

X : Item Soal Angket Gasal

Y : Item Soal Angket Genap

N : Jumlah Sampel

### 2. Uji Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 178) Reliabilitas menunjuk bahwa suatu instrumen sudah cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah terbukti baik. Teknik yang digunakan untuk mencari reliabilitas adalah teknik belah dua dengan menggunakan rumus Korelasi *Product Moment* Angka kasar sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006: 170)

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien Korelasi antara

X dan Y

X : Item Soal Angket Gasal

Y : Item Soal Angket Genap

$N$  : Jumlah Sampel Kemudian dimasukkan dalam rumus Spearman-Brown sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2 \times r_{1/2 \ 1/2}}{1 + r_{1/2 \ 1/2}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006: 180)

Keterangan:

$r_{11}$  : Koefisien reliabilitas instrumen

$r_{1/2 \ 1/2}$  : Korelasi antara skor setiap belahan instrumen

Kriteria yang menjadi sebuah ukuran untuk menentukan validitas dan reliabilitas a suatu angket adalah sebagai berikut:

Antara 0,800 – 1,00 - sangat tinggi

Antara 0,600 – 0,800 - tinggi

Antara 0,400 – 0,600 - sedang

Antara 0,200 – 0,400 - rendah

Antara 0,00 – 0,200 - rendah sekali

### Teknik Analisis Data

Sedangkan untuk membandingkan antara setelah dan sesudahnya dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat pada siswa, maka digunakanlah treatment dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006 : 86)

Keterangan :

$Md$  : Mean dari deviasi (d) antara posttest dan pre-test.

$xd$  : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi.

$N$  : Banyaknya subjek.

$df$  : Atau db adalah  $N-1$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

#### 1. Deskripsi Hasil *Try Out* / Uji Coba Validitas dan Reabilitas Angket Pola Hidup Sehat

Hasil angket *try out* tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan SPSS dan/atau rumus *product moment*. Dari hasil analisis *try out* angket tersebut terdapat 31 soal yang valid, yaitu soal nomor 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26,

27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39. Soal yang valid tersebut selanjutnya akan digunakan untuk melaksanakan *pre-test* dan *post-test*.

Sedangkan hasil uji reabilitas *try out* angket pola hidup sehat yang dianalisis dengan menggunakan rumus Spearman

Brown diperoleh nilai 0,895. Nilai uji reabilitas tersebut termasuk dalam kategori anantara 0,800-1,00 atau mempunyai reliabilitas sangat tinggi.

## **2. Deskripsi Data Hasil Angket Pola Hidup Sehat Sebelum Layanan Bimbingan Kelompok**

### **Dengan Menggunakan Media Audio Visual**

Berdasarkan hasil angket yang valid tersebut, maka selanjutnya diadakan *pre-test* dengan jumlah item angket 31 soal. Hasil *pre-test* diperoleh nilai angket tertinggi 115 dan terendah 76. Berdasarkan analisis data diperoleh pula nilai mean = 95,906, median = 95,5, modus = 94,688, dan standar deviasi = 8,791. Hasil dari *pre-test* tersebut menunjukan terdapat beberapa kebiasaan pola hidup sehat siswa yang cukup rendah, yaitu yang berkaitan dengan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, kebersihan jamban,

berolahraga dan seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji.

## **3. Deskripsi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Audio**

### **Visual**

Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama diadakan pada tanggal 19 Maret 2018 jam setelah pengisian angket *pre-test*. Dalam pertemuan ini peneliti memutar video yang bertemakan pola hidup sehat. Setelah pemutaran video siswa membentuk kelompok untuk pertemuan berikutnya. Untuk pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 26 Maret 2018 dengan topik pembahasan tentang pengertian dari pola hidup sehat, ciri-ciri pola hidup sehat dan pentingnya mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun. Selanjutnya dipertemuan ketiga pada tanggal 27 Maret 2018 diadakan saat jam kosong pelajaran Seni Rupa. Materi yang dibahas adalah mengkonsumsi jajanan sehat, penggunaan jamban yang bersih dan olahraga yang teratur dan terukur. Dan untuk

pertemuan terakhir diadakan pada tanggal 2

April 2018 dengan topik pembahasan tentang dampak negatif merokok, kebersihan lingkungan, manfaat dari menerapkan pola hidup sehat dikehidupan sehari-hari dan pemutaran video tentang pola hidup sehat.

#### **4. Deskripsi Data Hasil Angket Pola Hidup Sehat Setelah Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Media Audio Visual**

Dari hasil *post-test* juga diperoleh nilai tertinggi 116 dan terendah 82. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai mean = 101,031, median = 103,5, modus = 108,438 dan standar deviasi = 8,650. Hasil angket *post-test* menunjukan bahwa siswa mengalami peningkatan yang cukup tinggi dalam menjaga kebersihan jamban, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bersih, olahraga serta kebersihan lingkungan.

#### **Pengujian Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta

tahun pelajaran 2017/2018 diperoleh  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 9,798. Selanjutnya  $t_{hitung}$  tersebut dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan  $db = (N - 1) = (32 - 1) = 31$  pada taraf signifikansi 5% = 2,040 dan 1% = 2,744. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} = 9,798$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,040$ .

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka hipotesis menyatakan bahwa : “Ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan

Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Pola Hidup Sehat pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.” terbukti kebenarannya dari taraf signifikansi 5% dan 1%.

#### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa masih terdapat kebiasaan pola hidup sehat yang rendah pada siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018. Kebiasaan tersebut berkaitan dengan cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, kebersihan jamban, berolahraga dan seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji. Setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual selama 4 kali pertemuan siswa mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Peningkatan tersebut berkaitan dengan

menjaga kebersihan jamban, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bersih, olahraga serta kebersihan lingkungan. Sedangkan untuk mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun masih mengalami peningkatan yang cukup rendah.

Peningkatan tersebut dapat dibuktikan dengan hasil angket pola hidup sehat pada saat *pre-test* yaitu nilai rata-rata sebesar 95,906 dari 31 soal dan 32 siswa, sedangkan hasil rata-rata angket pola hidup sehat saat *post-test* adalah 101,031 dari 31 soal dan 32 siswa. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual berpengaruh terhadap pola hidup sehat, hal ini dapat dibuktikan dari nilai  $t_{hitung} = 9,798$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,039$  dari taraf signifikansi  $5\% = 2,040$  dan  $1\% = 2,744$ .

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan, karena keterbatasan kemampuan peneliti, kekurangan tersebut antara lain adalah :

1. Keterbatasan waktu penelitian yang cukup singkat, hal ini dikarena waktu yang telah ditetapkan dari pihak kampus maupun pihak sekolahan.

2. Kurangnya ketelitian sehingga terdapat beberapa kalimat atau kata yang kurang tepat.
3. Penelitian ini hanya ditunjukkan pada kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018 dan tidak berlaku pada kelas lain maupun sekolahan lain yang memiliki kondisi dan situasi yang berbeda.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018 diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,798. Selanjutnya  $t_{hitung}$  tersebut dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan  $db = (N - 1) = (32 - 1) = 31$  pada taraf signifikansi  $5\% = 2,040$  dan  $1\% = 2,744$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil  $t_{hitung} = 9,798$  lebih besar dari  $t_{hitung}$  pada taraf signifikansi  $5\% = 2,040$  dan  $1\% = 2,744$ . Berdasarkan hasil analisis data tersebut, maka hipotesis menyatakan bahwa : “ Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media audio visual terhadap pola hidup sehat pada siswa kelas VII A SMP Negeri 7 Surakarta tahun pelajaran 2017/2018” terbukti

kebenarannya baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1%.

## **Saran**

Berdasarkan hasil dari kesimpulan tersebut di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Kepada para siswa, diharapkan setelah adanya penelitian ini siswa tetap menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu siswa diharapkan juga dapat mengajak orang lain untuk dapat menerapkan pola hidup sehat. Dan siswa juga tetap menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih dan sehat.
2. Kepada para guru, dengan adanya penelitian ini dapat membantu guru untuk meningkatkan perilaku siswa dalam kebersihan lingkungan sekolah serta membantu siswa untuk menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, guru dapat menggunakan media audio visual pada saat proses belajar mengajar, agar siswa dapat menerima pelajaran dengan mudah.
3. Kepada orang tua, diharapkan untuk memperhatikan pola hidup sehat anak, dan membantu anak untuk tetap menerapkan pola hidup sehat di lingkungan rumah maupun di luar rumah.
4. Kepada sekolah, diharapkan pihak sekolah dapat mengatur ulang kantin sekolah agar lebih bersih dan dapat menunjang kesadaran siswa untuk melakukan pola hidup sehat.
5. Kepada peneliti selanjutnya, dapat menambah jumlah sampel penelitian agar dapat digeneralisasikan tidak hanya terbatas pada satu kelas tertentu. Selain itu, peneliti juga dapat membuat penelitian tentang pola hidup sehat yang lebih mendalam lagi atau dapat juga dengan menggunakan layanan bimbingan konseling yang lebih efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afna Aimmatun Nuri. 2016. *Diet Sehat Plus Pahala For Muslimah*. Yogyakarta: Buku Kita.
- Deni Darmawan. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Fadjeri. 2011. *Statistik*. Surakarta: FKIP UNISRI Surakarta.
- Gantina Komalasari & Eka Wahyuni. 2011. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- I'اناتut Tohifah. 2015. *Statistika Pendidikan dan Metode Penelitian Kuantitatif*. Malang: Madani (Kelompok Intrans Publishing).
- Mamat Supriatna. 2011. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2011. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Semarang: Widya Karya.
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syaiful Bahri Djamarah & Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta