



PEMERINTAH KOTA PEKALONGAN  
**DINAS PENDIDIKAN**  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 10  
(SMPN 10)



Jalan Umar Saleh Jufri ☎ 0285 – 4460133 Pekalongan ✉ 51124

Website : [www.smpn10-kotapekalongan.sch.id](http://www.smpn10-kotapekalongan.sch.id) e-mail : [smp10.pekl@yahoo.co.id](mailto:smp10.pekl@yahoo.co.id)

---

## STANDAR OPERASIONAL PELAKSANAAN PROGRAM INOVASI JUMPA MESRA

1. Siswa kelas 7, 8, dan 9 diarahkan berkumpul di lokasi kegiatan oleh wali kelas dan diatur dalam barisan per kelas.
2. Siswa dipastikan hadir dan siap mengikuti kegiatan.
3. Siswa absen secara online melalui link *JUMPA MESRA*
4. Guru memimpin doa bersama.
5. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya
6. Menyampaikan semangat, motivasi, dan tujuan kegiatan hari itu.
7. Senam pagi dipandu oleh siswa atau pemandu senam (guru atau pihak luar).
8. Diiringi musik yang energik dan menyenangkan.
9. Siswa membentuk barisan duduk selonjor, minimal 5 anak ke belakang.
10. Melakukan kegiatan memijat punggung teman di depannya secara bergantian.
11. Kegiatan berlangsung  $\pm$  5 menit dan dipandu dengan instruksi menyenangkan.
12. Siswa menikmati bekal yang dibawa dari rumah.
13. Ditekankan pentingnya makan sehat dan kebersamaan.
14. Persiapan Kembali ke Kelas
15. Siswa membersihkan area kegiatan, dan diarahkan masuk kelas secara tertib oleh wali kelas.

Pekalongan, 13 November 2023

Kepala SMPN 10 Pekalongan



Agnesti Pramuktiasih Nugroho, S.Pd, M. Pd

NIP. 19850814 200903 2 001



# STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PELAKSANAAN KEGIATAN JUMPA MESRA SMP NEGERI 10 PEKALONGAN



## 1. TUJUAN



Memberikan pedoman teknis pelaksanaan kegiatan JUMPA MESRA agar berjalan dengan tertib, efektif, dan memberikan manfaat jasmani maupun rohani kepada seluruh peserta didik.

## 2. SASARAN

Seluruh peserta didik kelas 7, 8, dan 9 SMP Negeri 10 Pekalongan.



## 3. WAKTU PELAKSANAAN



Setiap hari Jumat pagi, pukul 06.45 – 08.15 WIB.

## 4. LOKASI

Halaman sekolah atau tempat yang telah ditentukan.



## CATATAN TAMBAHAN

Jadwal pelaksana kegiatan (doa, pemandu senam, pendamping games, dll.) diatur oleh koordinator program JUMPA MESRA.

Evaluasi kegiatan dilakukan setiap bulan oleh tim program.



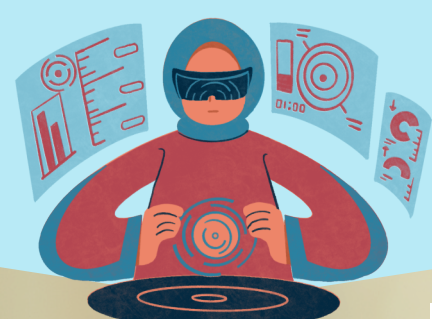


# ALUR KEGIATAN JUMPA MESRA SMP NEGERI 10 PEKALONGAN



## PERSIAPAN

06.45-07.00



- Siswa kelas 7, 8, dan 9 diarahkan berkumpul di lokasi kegiatan oleh wali kelas
- Diatur dalam barisan per kelas.
- Siswa dipastikan hadir dan siap mengikuti kegiatan.
- Siswa absen secara online melalui link JUMPA MESRA

## GAMES REFLEKSI

07.50 - 08.00



- Siswa membentuk barisan duduk selanjor, minimal 5 anak ke belakang.
- Melakukan kegiatan memijat punggung teman di depannya secara bergantian.
- Kegiatan berlangsung  $\pm$  5 menit dan dipandu dengan instruksi menyenangkan.

## SARAPAN BERSAMA

08.00-08.10



- Siswa menikmati bekal yang dibawa dari rumah.
- Ditekankan pentingnya makan sehat dan kebersamaan.

## DOA DAN PEMBUKAAN KEGIATAN

07.00 - 07.05



- Guru memimpin doa bersama.
- Menyanyikan Lagu Indonesia Raya
- Menyampaikan semangat, motivasi, dan tujuan kegiatan hari itu.

## SENAM PAGI/KARNAVAL/JALAN SEHAT

07.05-07.50



- Senam pagi dipandu oleh siswa atau pemandu senam (guru atau pihak luar).
- Diiringi musik yang energik dan menyenangkan.

## KEGIATAN SELESAI

08.10-08.15



- Persiapan Kembali ke Kelas
- Siswa membersihkan area kegiatan, dan diarahkan masuk kelas secara tertib oleh wali kelas.

JIKA ANDA MEMILIKI KELUHAN TERKAIT LAYANAN, HUBUNGI KAMI MELALUI:

- Telepon: (0285) 446 0133
- Email: smp10.pekl@yahoo.co.id
- Seluler: 085226708631
- Jam Operasional: Senin-Sabtu, 07:00 - 14:00

