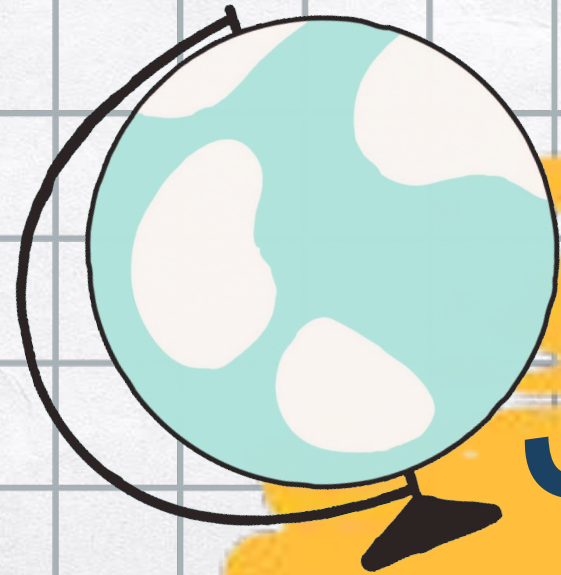


BERBAGI PRAKTIK BAIK



JUMPA MESRA


Jumat Pagi Menyenangkan, Sehat
dan Gembira

Oleh Agnes Pramuktiasih Nugroho



VISI DAN MISI

SMP Negeri 10 Pekalongan mempunyai visi dan misi sebagai berikut :

- Visi SMP Negeri 10 Pekalongan:
" Beriman, Berakhlak Mulia, Berprestasi dan Peduli Lingkungan "
 - Misi SMP Negeri 10 Pekalongan
 - Meningkatkan ketaqwaan dan pengamalan nilai-nilai ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.
 - Meningkatkan perilaku dan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari
 - Meningkatkan nilai-nilai karakter bangsa dalam kehidupan sehari-hari.
 - Meningkatkan efektivitas kegiatan pembelajaran dan bimbingan konseling.
 - Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik.
 - Menumbuhkan semangat dan keyakinan diri untuk sukses dan berprestasi
 - Meningkatkan efektifitas kegiatan ekstrakurikuler, olahraga dan seni
 - Meningkatkan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat.
 - Meningkatkan lingkungan sekolah yang rindang, aman, nyaman dan kondusif.
 - Meningkatkan lingkungan sekolah bebas narkoba
- 

Situasi

Latar belakang dari Praktik baik ini adalah:

- Peserta didik kurang memperhatikan kesehatan fisik, mental dan sosialnya
- Banyak Peserta didik yang kurang percaya diri saat tampil di depan teman-temannya
- Perlu diadakan kegiatan yang memfasilitasi kepemimpinan learning

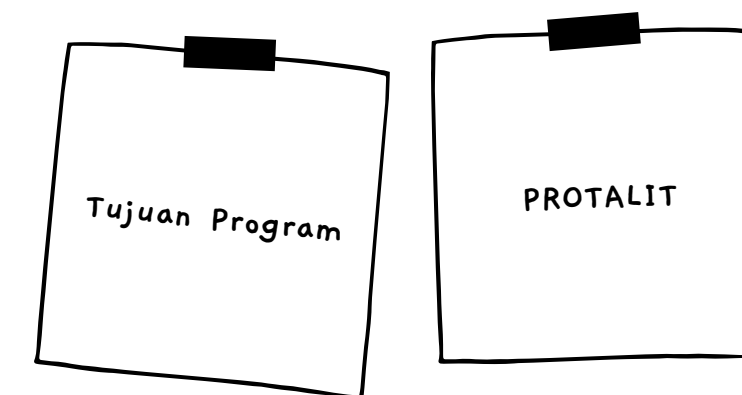
Tantangan

Perlu diadakan kegiatan di sekolah yang mendukung kesehatan fisik dan mental siswa agar mereka dapat belajar dengan lebih optimal sekaligus melatih kepercayaan diri siswa. Pendidikan bukan hanya tentang transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga tentang pembentukan karakter dan kesehatan siswa. Salah satu waktu yang tepat untuk menerapkan kegiatan fisik dan edukatif adalah di hari Jumat pagi. Kegiatan ini diharapkan mampu memberi semangat,

JUMPA MESRA

“ Jumpa Mesra yaitu Program Jumat Pagi Menyenangkan, Sehat dan Gembira yang dapat mendukung kesehatan fisik, mental, serta sosial siswa. Kegiatan ini dilaksanakan tiap 1 minggu sekali dihari Jumat Pagi. ”

TUJUAN PROGRAM



1

Mendukung kesehatan
fisik, mental serta
sosial siswa



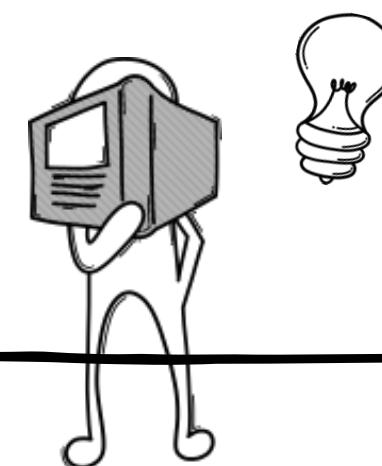
2

Mendorong
kepercayaan diri
murid



3

Menumbuhkan jiwa
kepemimpinan
murid



Manfaat



- **Manfaat untuk Kesehatan Fisik**



Kegiatan fisik pada Jumat pagi, seperti senam dan jalan santai, berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung, otot, serta tulang siswa. Selain itu, aktivitas fisik di pagi hari juga dapat meningkatkan metabolisme tubuh, yang sangat baik untuk perkembangan remaja.

- **Manfaat untuk Kesehatan Mental**

Melakukan kegiatan yang menyenangkan dan gembira di pagi hari mampu mengurangi tingkat stres dan kecemasan siswa. Aktivitas bersama teman-teman juga dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan suasana hati, dan menciptakan perasaan positif.

- **Manfaat untuk Pengembangan Sosial dan Karakter**

Kegiatan berkelompok, seperti permainan atau outbond, bisa melatih siswa dalam berinteraksi, bekerja sama, serta memahami pentingnya solidaritas. Ini membangun keterampilan sosial mereka, yang penting untuk



INDIKATOR KEBERHASILAN PROGRAM JUMPA MESRA



01

**kesehatan fisik,
mental, serta sosial
siswa meningkat**



02

kepercayaan diri murid meningkat



03

**Kepemimpinan Murid
Terwujud**

TAHAPAN PROGRAM





PERENCANAAN (PERSIAPAN)



PERENCANAAN PROGRAM

Sosialisasi dengan guru dan karyawan

Melakukan sosialisasi program dengan seluruh Guru dan Karyawan tentang Pelaksanaan Program Jumpa Mesra



Berdiskusi dan membuat Program

- berdiskusi dengan tim guru yang sudah dibentuk dan membuat rencana Program

DOKUMENTASI



Berdiskusi dengan murid

- Guru bersama murid mencari referensi Program Jumat Pagi, serta mengidentifikasi dan memanfaatkan aset/modal yang ada disekolah
- .Murid menuliskan ide dan pendapatnya.



PERENCANAAN PROGRAM



Sosialisasi Program

memberikan kesempatan kepada murid untuk mencurahkan pendapat atau ide mengenai program "Jumpa Mesra"





PELAKSANAAN



SENAM BERSAMA



PELAKSANAAN PROGRAM “JUMPA MESRA”



JALAN SEHAT

SENAM BERSAMA



SARAPAN SEHAT



KARNAVAL CERIA



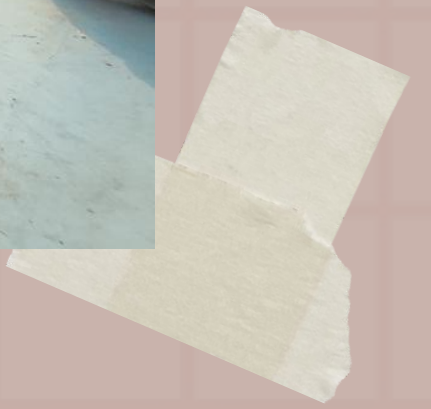
JALAN SEHAT



KARNAVAL CERIA



SARAPAN SEHAT



Prestasi

LOMBA SENAM



Juara 3, Harapan 2, dan Harapan 3 Lomba Senam Tingkat SMP se Kota Pekalongan Tahun 2023

LOMBA DEFILÉ POPDA



Juara Umum Defilé POPDA 2024
Kota Pekalongan

PRESTASI



Juara 3, Harapan 2, dan Harapan 3
Lomba Senam se Kota Pekalongan

Juara Defile POPDA 2024
Kota Pekalongan

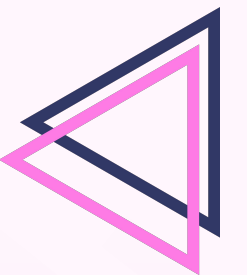
Juara 3 Lomba Senam Ritmik
POPDA Kota Pekalongan 2024

MITRA KOLABORASI

1. Dinas Kesehatan dan
Puskesmas Klego Kecamatan
Timur



2. Instruktur senam dari mahasiswa
UNNES jurusan PJOK



EVALUASI PROGRAM




Survey angket secara berkala setiap bulan



Focus Group Discussion



Umpan Balik (Feedback)



ANGKET SURVEY PROGRAM JUMPA MESRA

agnesti.pramuktiasih31@admin.smp.belajar.id [Switch accounts](#)

Not shared

* Indicates required question

Nama Anda *

Your answer

Kelas *

Your answer

Nomor Whatsapp yang bisa dihubungi *

Your answer

Bagaimana perasaan kamu setelah mengikuti program JUMPA MESRA? *

Your answer



ANGKET SURVEY JUMPA MESRA FOCUS GROUP DISCUSSION UMPAN BALIK SISWA

HASIL DAN DAMPAK PROGRAM JUMPA MESRA



01

kesehatan fisik, mental, serta sosial siswa meningkat

- kondisi awal: murid kurang memperhatikan kesehatan fisik, mental dan sosialnya
- setelah program : murid merasa bahagia dan antusias dalam mengikuti kegiatan



02

Kepercayaan Diri murid meningkat

- awal: murid enggan berbicara didepan kelas, setelah program ada perubahan Murid lebih berani dan Percaya diri untuk tampil



03

Mendorong Kepemimpinan Murid

- kondisi awal : kepemimpinan murid belum muncul
- setelah program terlihat jiwa kepemimpinan muncul .
- Voice :murid dapat menyuarakan ide dan pendapat mereka
- Choice : murid mendapat kesempatan untuk membuat pilihan dalam pelaksanaan program
- Ownership: murid terlibat secara penuh (kepemilikan) dalam Program

FUTURE



01

- Untuk Guru: Guru dapat terus berinovasi dalam jenis kegiatan agar siswa tidak merasa bosan.



02

- Untuk Sekolah: Diharapkan sekolah mendukung pelaksanaan kegiatan Jumat pagi ini dengan menyediakan fasilitas dan alat yang memadai.



03

- Untuk Siswa: Diharapkan siswa bisa berpartisipasi aktif dan menikmati setiap kegiatan yang diadakan.

JUMPA MESRA
(JUMAT PAGI
MENYENANGK
AN, SEHAT DAN
GEMBIRA)

“

Anak-anak tumbuh sesuai kodratnya sendiri. Pendidik hanya dapat merawat dan menuntun tumbuhnya kodrat itu

- Ki Hajar Dewantara -

”



Thank you

