

BERBAGI PRAKTIK BAIK

# JUMPA MESRA

Jumat Pagi Menyenangkan, Sehat  
dan Gembira

Oleh Agusti 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 zat-zat

## 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

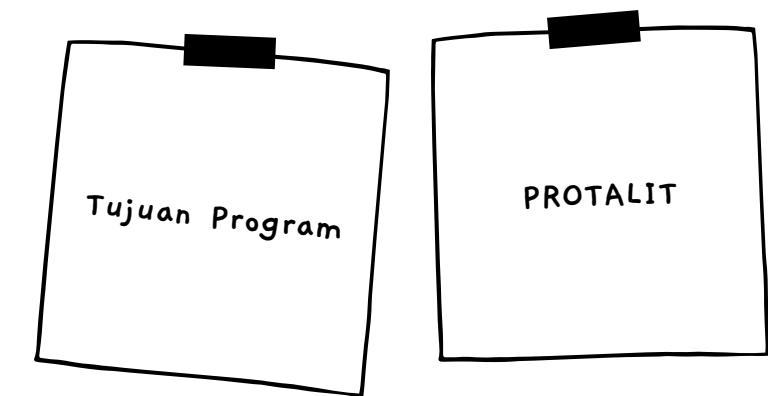
## Tantangan

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



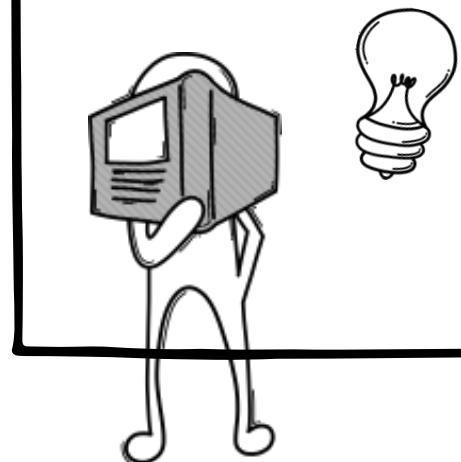
2

Mendorong  
kepercayaan diri  
murid

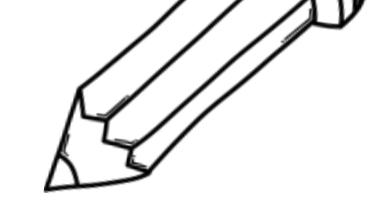


3

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



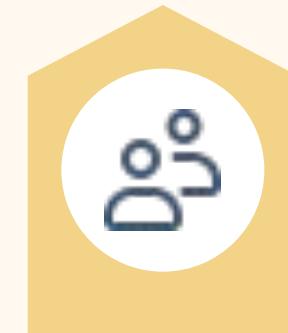
01

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



02

**kepercayaan diri murid meningkat**



03

**Kepemimpinan Murid  
Terwujud**

# TAHAPAN PROGRAM



# PERENCANAAN (PERSIAPAN)



# PERENCANAAN PROGRAM



## Berdiskusi dan membuat

- berdiskusi dengan ~~antri~~ guru yang sudah  
dibentuk dan membuat rencana Program

## Sosialisasi dengan guru dan karyawan

Melakukan sosialisasi program dengan seluruh Guru dan Karyawan tentang

**Pelaksanaan Program Jumpa Mesra**



# DOKUMENTASI



## Berdiskusi dengan murid

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



# PERENCANAAN PROGRAM



## Sosialisasi Program

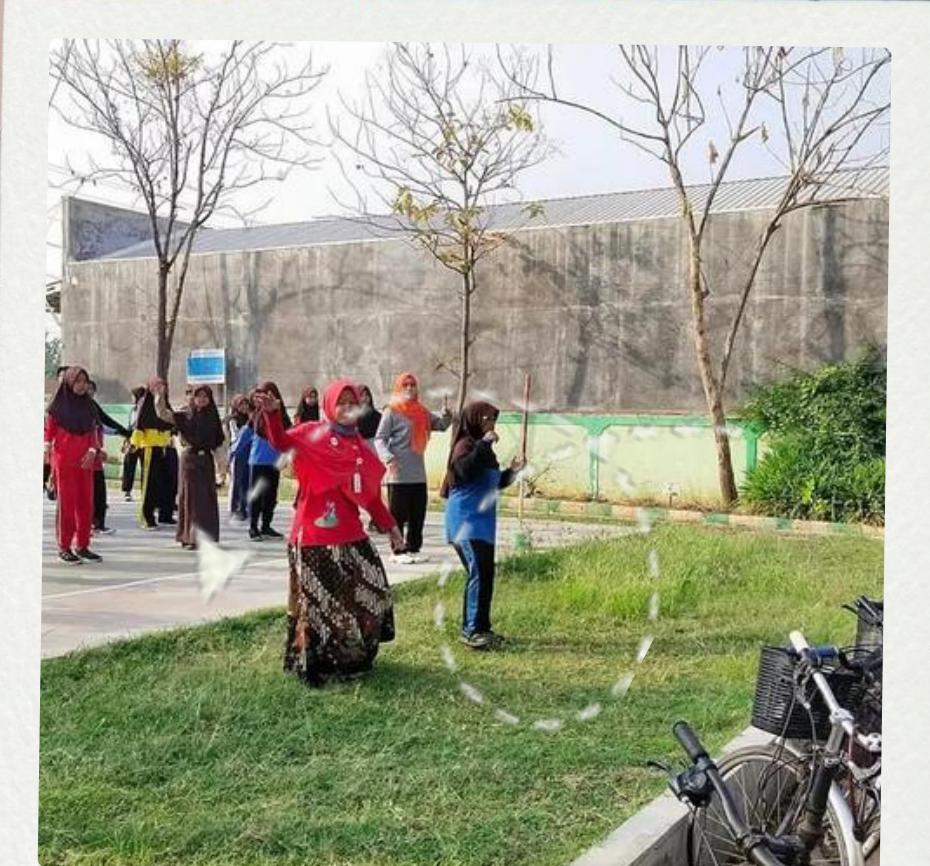
memberikan kesempatan kepada murid  
untuk mencerahkan pendapat atau ide  
mengenai program "Jumpa Mesra"



# PELAKSANAAN



# SENAM BERSAMA



# PELAKSANAAN PROGRAM “JUMPA MESRA”



SENAM BERSAMA



SARAPAN SEHAT

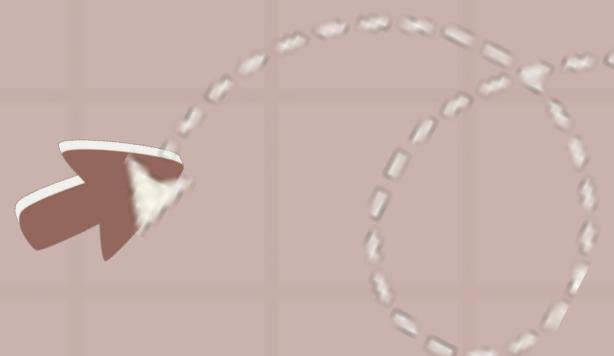


JALAN SEHAT



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 DEFILE POPDA



**Juara Umum Defile POPDA 2024**  
**Kota Pekalongan**

# PRESTASI



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



→ Juara Defile POPDA 2024  
Kota Pekalongan



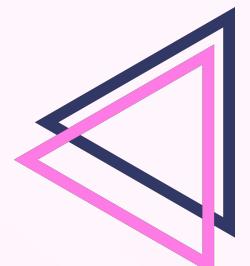
→ Juara 3 Lomba Senam Ritmik  
POPDA Kota Pekalongan 2024

# 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