



SMKN 1  
TANGSEL

# BUKU PANDUAN

## KEGIATAN

MASA PENGENALAN LINGKUNGAN  
SEKOLAH RAMAH

# MPLS Ramah

Terciptanya generasi Digital yang  
berkarakter dan Kompeten dalam  
Lingkungan Belajar yang Aman dan  
Nyaman



**MPLS**  
Balitah

*SMK Negeri 1 Kota Tangerang Selatan : Buku Panduan MPLS 2026*

# **BUKU PANDUAN**

## **KEGIATAN**

### **Masa Pengenalan**

### **Lingkungan Sekolah Ramah**

### **(MPLS Ramah)**



## **SMK NEGERI 1**

## **KOTA TANGERANG SELATAN**

Jl. Raya Ciater, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan 15317

Telp/fax: 021-7572366, email: smkn1tangsel@gmail.com;

Website: <http://smkn1tangsel.sch.id>

**TAHUN 2026**



### **BIODATA PESERTA MPLS 2026**

Nama : .....

Nama Panggilan : .....

Jenis Kelamin : .....

Jurusan : .....

Asal Sekolah : .....

TTL : .....

Agama : .....

Kewarganegaraan : .....

Alamat : .....

.....

.....

Nama Orang tua : .....

a. Ayah : .....

b. Ibu : .....

*Social Media*

a. No Telepon : .....

b. Line : .....

c. Facebook : .....

d. Twitter : .....

e. Instagram : .....

f. E-Mail : .....

Nama : .....

Gugus : .....

Guru Pembina Gugus : .....

Kakak-kakak : .....

.....

.....

.Pembimbing Gugus : .....

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT. Tidak lupa juga shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya

**Buku Panduan MPLS RAMAH atau Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah 2026** ini merupakan buku pegangan bagi para siswa baru, yang telah disusun dengan maksud agar dapat dijadikan sebagai acuan. Sehingga rangkaian kegiatan yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Buku ini telah disusun berdasarkan tema yang telah dicanangkan dengan memperhatikan masukan dan pendapat dari berbagai pihak, yaitu : **Penulis Indonesia**, yang diharapkan dapat memotivasi serta menjadikan langkah awal yang baik bagi para siswa baru dalam meniti kesuksesan di **SMK Negeri 1 Kota Tangerang Selatan**.

Kritik dan saran sangat diharapkan dari para pembaca demi kesempurnaan penerbitan buku dan pelaksanaan MPLS RAMAH . Semoga Buku Panduan MPLS RAMAH atau Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Tahun 2026 ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wa'alaikum Salam Wr.Wb  
Tangerang Selatan, 13 Juli 2026

**Panitia**

## **SAMBUTAN KEPALA SEKOLAH**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur marilah kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya kita bisa melaksanakan MPLS dalam keadaan sehat walafiat.

Saya ucapkan selamat datang kepada seluruh siswa baru di SMK Negeri 1 Kota Tangerang Selatan.

MPLS dilaksanakan untuk mempercepat para siswa baru beradaptasi dengan lingkungan serta seluruh warga sekolah, sekaligus memberikan bimbingan guna membangun pribadi, tata krama, tugas dan kewajiban di sekolah, serta meningkatkan tanggung jawab atas kemandirian.

Maka dari itu, haruslah seluruh warga SMK Negeri 1 Kota Tangerang Selatan mendukung rangkaian kegiatan ini agar terselenggara dengan baik dan mencapai tujuan-tujuannya.

Kepada peserta MPLS, saya berpesan untuk secara konsisten dalam menjalani seluruh rangkaian kegiatan ini. Dan, kepada para panitia khususnya kakak-kakak pengurus OSIS diharapkan dapat menjadi suri teladan yang bersahaja bagi adik-adik barunya.

Wassalammu'alaikum Wr.Wb

Kepala Sekolah,

**A.Marta Nurdin S,S.T.,M.Pd**  
**NIP. 197303072006041003**

## LATAR BELAKANG MPLS RAMAH 2026

Pendidikan Nasional yang berdasarkan oleh Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Kesatuan Republik Indonesia Tahun 1945, berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi Warga Negara Indonesia yang demokratis dan bertanggungjawab.

Sejalan dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No.22 tahun 2006, tentang Standar Isi, menyebutkan bahwa kurikulum di setiap satuan pendidikan dilaksanakan dengan menegakkan *Lima Pilar Pelajar*, yaitu :

- a. Belajar untuk beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- b. Belajar untuk mampu memahami dan menghayati
- c. Belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat efektif
- d. Belajar untuk hidup bersama dan berguna bagi orang lain
- e. Belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

Pendidikan Nasional harus mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu dan relevansi, serta efisiensi pendidikan. Pemerataan kesempatan pendidikan diwujudkan dalam program *Wajib Belajar Sembilan Tahun*, yang diarahkan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya, melalui olah hati, olah perilaku, olah rasa, dan olah raga dalam menghadapi tantangan global.

MPLS adalah salah satu bentuk kegiatan yang mempunyai kedudukan sangat penting dan strategis dalam rangka mengembangkan potensi siswa pada pendidikan formal khususnya.

Penyelenggara MPLS perlu dilaksanakan dalam rangka memberikan pengenalan mengenai lingkungan sekolah yang akan diduduki para siswa baru.

## LANDASAN HUKUM MPLS RAMAH 2026

1. **Permendikbud Nomor 18 Tahun 2016 tentang Pengenalan Lingkungan Sekolah bagi Siswa Baru:** Regulasi ini merupakan dasar hukum tertinggi yang spesifik mengatur MPLS. Aturan ini menegaskan bahwa MPLS harus bersifat edukatif, kreatif, dan menyenangkan. Permendikbud ini secara tegas melarang segala bentuk perpeloncoan, kekerasan fisik/mental, pelecehan, dan pungutan liar.
2. **Panduan Penyelenggaraan MPLS dari Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi / Direktorat SMK:** Setiap tahun ajaran baru, Kemendikbudristek biasanya mengeluarkan panduan teknis khusus untuk SMK yang menekankan pada pengenalan budaya kerja industri (5R/5S), kesiapan mental, dan penguatan karakter tanpa unsur kekerasan.
3. **Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (PPKSP):** Regulasi ini wajib diintegrasikan dalam MPLS. Sekolah diwajibkan menciptakan ekosistem yang bebas dari perundungan (bullying), kekerasan seksual, serta intoleransi. Masa MPLS harus dijadikan momentum untuk mengenalkan Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan (TPPK) sekolah kepada siswa baru.
4. **Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak:** Pasal 54 menyatakan bahwa anak di dalam dan di lingkungan satuan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindakan kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual, dan kekerasan lainnya yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan/atau pihak lain.
5. **Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional:** Pasal 4 ayat (1) menyatakan bahwa pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa
6. **Perpres Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK):** Menjadi landasan untuk menyisipkan nilai-nilai religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas dalam materi MPLS, guna mewujudkan Profil Pelajar Pancasila.
7. **Peraturan Gubernur (Pergub) atau Surat Edaran Dinas Pendidikan Provinsi Terkait:** Karena SMK berada di bawah wewenang Pemerintah Provinsi, pelaksanaan MPLS wajib mematuhi Surat Edaran Dinas Pendidikan Provinsi setempat yang terbit menjelang tahun ajaran baru mengenai petunjuk teknis pelaksanaan MPLS.

## TUJUAN MPLS RAMAH 2026

1. Mengenalkan Budaya Kerja Industri secara Humanis
  - a. Menyemai disiplin positif dan etos kerja (seperti konsep 5R/5S: Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) yang disesuaikan dengan kondisi psikologis siswa baru.
  - b. Memberikan gambaran awal yang jelas mengenai peluang karir, wirausaha, dan kelanjutan studi (BMW: Bekerja, Melanjutkan, Wirausaha) sesuai kompetensi keahlian yang dipilih.
2. Membangun Iklim Sekolah yang Aman dan Bebas Kekerasan (*Student Wellbeing*)
  - a. Memastikan siswa baru merasa diterima, dihargai, dan aman secara fisik maupun psikologis sejak hari pertama masuk sekolah.
  - b. Menghapus stigma perpeloncoan, perundungan (bullying), senioritas destruktif, dan tindak kekerasan lainnya melalui pendekatan disiplin positif.
  - c. Mengenalkan Tim Pencegahan dan Penanganan Kekerasan (TPPK) sekolah sebagai wadah perlindungan siswa.
3. Membantu Adaptasi Sosial dan Akademik
  - a. Mengenalkan ekosistem sekolah meliputi sarana prasarana (terutama bengkel/lab praktik/digital), tenaga pendidik, aturan tata tertib, dan sistem pembelajaran vokasi yang berbasis proyek (Project-Based Learning).
  - b. Menumbuhkan motivasi, kebanggaan, dan cara belajar efektif sebagai siswa SMK yang menuntut kemandirian dan keterampilan praktis.
4. Menumbuhkan Karakter dan Profil Pelajar Pancasila
  - a. Menginternalisasi nilai-nilai karakter (religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas) dalam aktivitas kelompok yang kolaboratif.
  - b. Memetakan potensi, bakat, dan minat siswa sejak dini melalui kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi kesiswaan tanpa adanya unsur paksaan.
5. Memperkuat Kemitraan dengan Orang Tua dan Industri  
Membangun komunikasi yang harmonis antara pihak sekolah, orang tua, dan mitra dunia kerja/industri (mitra DUDI) demi menyelaraskan visi pengasuhan dan pendidikan karakter anak.



SMKN 1  
TANGSEL

**HARI KE-1**  
**13 JULI 2026**

# MPLS Ramah



**Kegiatan MPLS Hari 1:  
Senin, 13 Juli 2026**

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9/2026	30 menit
3.	Materi Utama	Pengenalan Diri	15 menit
4.	Materi Utama	Wawasan Wiyata Mandala	40 menit
5.	Materi Utama	Aku dan Sekolahku	50 menit
		Aku dan Sekitarku	45 menit
6.	Materi Utama	Aku Anak Indonesia Hebat, Karakter Kuat	75 menit
7.	Materi Utama	Keadaban dan Keamanan Digital	35 menit
8.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

## Kegiatan 1: Salam Sapa Murid Baru

### Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

### Topik Kegiatan:

Salam Sapa Murid baru

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan

**a. Durasi:** Durasi: Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

### b. Alat dan Bahan:

- 1) Jingle MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru” (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- 2) Lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- 3) Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- 4) Tanda pengenal berisi identitas diri yang dibuat dan digunakan oleh murid. Pengeras Suara.

### c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- 2) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- 3) Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- 4) Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutar jingle MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

## Kegiatan 2: Upacara Bendera sesuai dengan SEB No. 9 Tahun 2026

### Tujuan Kegiatan:

Menanamkan karakter murid yang disiplin, tertib, dan tanggung jawab.

### Topik Kegiatan:

- 1) Upacara Bendera sesuai dengan SEB No.9 Tahun 2026

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Upacara Bendera	30 menit
Total Durasi		30 menit

a. Durasi: 30 menit.

### b. Alat dan Bahan:

- 1) Bendera Merah Putih. 18 No. Uraian Kegiatan Durasi 1. Upacara Bendera 30 menit Total Durasi 30 menit
- 2) Lagu Indonesia Raya (tautan: <https://s.id/laguindonesiaraya2026>) dan lagu wajib nasional.
- 3) Area upacara (lapangan).
- 4) Naskah upacara.
- 5) Pengeras suara (jika ada).
- 6) Lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <https://s.id/lagurukunsamate>)

### c. Alur Kegiatan:

- 1) Guru dan tenaga kependidikan menyiapkan lokasi upacara dengan tertib.
- 2) Selama waktu menunggu murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu “Rukun Sama Teman” (jinggel MPLS: <https://s.id/laguharibaru>; lagu “Rukun Sama Teman”:

<https://s.id/lagurukunsamateman>).

- 3) Murid melaksanakan upacara bendera sesuai dengan Surat Edaran Bersama (SEB) No. 9 Tahun 2026 tentang pelaksanaan upacara bendera di satuan pendidikan (<https://s.id/seupacarabendera>).
- 4) Referensi susunan upacara dapat dilihat pada tautan berikut: <https://s.id/seupacarabendera>.
- 5) Setelah upacara bendera selesai, peserta upacara menyanyikan dan/atau mendengarkan lagu “Rukun Sama Teman” bersama-sama Refleksi Kegiatan:

#### **Catatan:**

Dalam pelaksanaan upacara bendera, Ikrar Pelajar Indonesia dibacakan secara serentak dengan menggunakan teks Ikrar Pelajar Indonesia, sebagai bentuk penyeragaman, dengan teks sebagai berikut.

#### **Ikrar Pelajar Indonesia**

Kami Pelajar Indonesia, berikrar untuk:

- (1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa;
- (2) menghormati dan mencintai orang tua dan guru;
- (3) belajar dengan baik dan sungguh-sungguh;
- (4) rukun dengan teman; dan
- (5) mencintai tanah air Indonesia.

## **Kegiatan 3: Pengenalan Diri**

#### **Tujuan Kegiatan:**

Menanamkan karakter murid yang kolaboratif, kreatif, dan komunikatif..

#### **Topik Kegiatan:**

Pengenalan Diri

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengkondisian	5 menit

2.	Eksplorasi Diri	10 menit
Total Durasi		15 menit

a. **Durasi:** 15 menit.

b. **Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas;
- 2) Alat tulis.

c. **Alur Kegiatan:**

- 1) Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan (ice breaking). Inspirasi pemecah kebekuan di antaranya adalah sebagai berikut.
  - a) Pemecah kebekuan gerak dan lagu, contoh video: <http://s.id/ibgerakdanlagu>.
  - b) Pemecah kebekuan gerakan ringan: Lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video dapat diakses pada tautan: <https://s.id/icebreakinglawankata>.
  - c) Jeda Ceria sebagai aktivitas fisik ringan yang disisipkan di sela-sela proses belajar. Kegiatan tersebut dilakukan melalui gerakan sederhana untuk menjaga semangat, meningkatkan konsentrasi, dan membentuk kebiasaan hidup aktif bagi murid. Berikut adalah tautan Jeda Ceria v.1: <https://s.id/jedaceriav1> dan Jeda Ceria v.2: <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.
- 2) Guru memberikan pertanyaan nama, asal sekolah, hobi, dan mata pelajaran kesukaannya pada seorang murid untuk memantik perkenalan sambil melempar bola. Murid tersebut menangkap bola dan menjawab pertanyaan tersebut.
- 3) Murid yang sudah menjawab, lalu melempar bola pada murid lainnya secara berantai sampai seluruh murid memperkenalkan diri.
- 4) Setelah itu, guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat, minat, dan potensinya untuk dikembangkan secara optimal.

Jika jumlah murid cukup banyak, aktivitas pengenalan diri dapat dilakukan dalam kelompok kecil agar proses interaksi berlangsung lebih efektif, tertib, dan memberikan kesempatan kepada setiap murid untuk saling menaenai dengan lebih dekat.

## Kegiatan 4: Wawasan Wiyata Mandala

### Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program, kegiatan, tata tertib dan budaya sekolah.

### Topik Kegiatan:

Wawasan Wiyata Mandala.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Warga Sekolah, Visi, Misi, Program, Kegiatan, Tata Tertib, dan Budaya Sekolah	30 menit
2.	Kesepakatan Kelas	10 menit
Total Durasi		40 menit

### a. Kegiatan 1

Pengenalan warga sekolah, visi, misi, program, kegiatan, tata tertib, dan budaya sekolah.

#### Tujuan Kegiatan:

Murid memahami wawasan wiyata mandala berupa visi, misi, program dan budaya sekolah

**Durasi:** 30 menit.

#### Alat dan Bahan:

- 1) Alat tulis.
- 2) Laptop (jika ada).
- 3) Proyektor (jika ada).
- 4) Papan digital interaktif (jika ada).
- 5) Pengeras suara (jika ada)

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru dan tenaga kependidikan menyambut murid baru dan orang tua dengan senyum dan sapaan hangat dan ramah.
- 2) Guru memperkenalkan kepala sekolah, guru, dan warga sekolah lainnya seperti petugas keamanan dan kebersihan kepada murid baru.
- 3) Guru menjelaskan visi, misi, program, budaya, kegiatan dan tata tertib sekolah yang perlu dipahami dan diketahui oleh murid dan orang tua.

**b. Kegiatan 2**

Membuat Kesepakatan Kelas.

**Tujuan Kegiatan:**

Membangun komitmen bersama antara guru dan murid agar pelaksanaan kegiatan MPLS berjalan tertib, aman, nyaman, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab.

**Durasi:** 10 menit.

**Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas plano/papan tulis.
- 2) Sticky notes atau kertas kecil.
- 3) Alat tulis.
- 4) Perekat

**Alur Kegiatan :**

- 1) Guru menjelaskan pentingnya membuat kesepakatan kelas agar kegiatan MPLS berjalan dengan nyaman dan menyenangkan bagi semua pihak.
- 2) Guru mengajak murid menyampaikan hal-hal yang perlu disepakati selama MPLS, seperti disiplin waktu, saling menghargai, menjaga kebersihan, aktif berpartisipasi, dan penggunaan gawai.

- 3) Guru menuliskan hasil diskusi dan merumuskan poin-poin kesepakatan kelas bersama murid.
- 4) Murid dan guru menyetujui kesepakatan yang telah dibuat sebagai bentuk komitmen bersama selama mengikuti MPLS.

## Kegiatan 5: Aku dan Sekolahku (a)

### Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mampu mengenal dan beradaptasi terhadap sarana prasarana yang tersedia di lingkungan sekolah.

### Topik Kegiatan:

Aku dan Sekolahku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Tur Sekolah Interaktif	35 menit
2.	Mengisi Lembar Observasi Murid	15 menit
Total Durasi		50 menit

### a. Kegiatan 1

Tur Sekolah Interaktif

#### Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengenalkan murid dengan lokasi-lokasi yang ada di sekolah (ruang kelas, perpustakaan, ruang kepala sekolah, ruang guru, UKS, kantin, laboratorium, toilet, tempat ibadah, lapangan, jalur evakuasi, titik kumpul aman, dan fasilitas lainnya)
- 2) Memberikan pemahaman tentang fungsi setiap fasilitas dan bagaimana fasilitas tersebut mendukung kegiatan belajar mengajar.

**Durasi:** 35 menit.

#### Alat dan Bahan:

- 1) Kertas

2) Alat tulis

**Alur Kegiatan:**

- 1) Murid dibagi menjadi kelompok kecil (7-10 orang), menyesuaikan dengan jumlah murid.
- 2) Untuk memudahkan, sekolah bisa menyediakan denah sekolah yang berisi lokasi fasilitas sekolah, lokasi alat pemadam api ringan (APAR), jalur evakuasi, dan titik kumpul aman.
- 3) Masing-masing kelompok dipandu/dibimbing oleh guru dan kakak OSIS/MPK untuk mengunjungi lokasi fasilitas sekolah dan memberikan penjelasan singkat tentang fungsi fasilitas tempat tersebut.

**b. Kegiatan 2**

Mengisi Lembar Observasi Murid

**Tujuan Kegiatan:**

Merekap implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kegiatan (atau) aktivitas sehari-hari.

**Durasi:** 15 menit.

**Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas
- 2) Alat tulis

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menjelaskan tujuan observasi.
- 2) Guru membagikan lembar observasi murid, bisa berupa tabel sederhana (contoh ada di bawah). 3) Murid diminta untuk berbagi hal menarik atau hal baru yang mereka dapatkan melalui Lembar Observasi Murid.

No.	Nama Fasilitas	Hal baru yang Dipelajari	Bagaimana Saya Akan Menjaganya
1.	Perpustakaan (misal:	Perpustakaan	(misal: tidak

	cara meminjam buku)	(misal: cara meminjam buku)	mencorat-coret buku)
2.	Laboratorium	....	....
3.	Ruang Kesenian	....	....
4.	Lapangan Olahraga	....	....
5.	Kantin	....	....
6.	Toilet	....	....
7.	UKS	....	....
8.	Ruang Pramuka	....	....
9.	Alat Pemadam Api Ringan (APAR)	....	....
10.	Jalur Evakuasi	....	....
11.	Titik Kumpul Aman	....	....
12.	Ruang Guru	....	....
13.	Ruang Tata Usaha	....	....
14.	Ruang BK	....	....
15.	Lainnya (d disesuaikan dengan kondisi sekolah)	....	....

\*Sesuai dengan kondisi sekolah

- 4) Beberapa murid diminta secara sukarela untuk menyebutkan fasilitas favorit beserta alasannya serta komitmen untuk menjaga fasilitas sekolah.

## **Kegiatan 5: Aku dan Sekitarku (b)**

### **Tujuan Kegiatan:**

Murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah termasuk kondisi yang membahayakan warga sekolah lainnya.

**Topik Kegiatan:**

Aku dan Sekitarku

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah	20 menit
2.	Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum	25 menit
Total Durasi		45 menit

**a. Kegiatan 1**

Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah

**Tujuan Kegiatan:**

Mengenalkan murid pada kondisi dan fasilitas umum di sekitar sekolah

**Durasi:** 20 menit.**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (jika ada).
- 4) Papan tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menjelaskan pentingnya memahami lingkungan sekitar sekolah.
- 2) Guru mengenalkan kondisi dan fasilitas umum yang sering dijumpai atau dibutuhkan di sekitar sekolah (jika memungkinkan, dilakukan dengan pemutaran video, denah/peta, gambar).

**b. Kegiatan 2**

Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Melatih keterampilan mencatat dan mengamati murid secara sistematis melalui lembar observasi.
- 2) Memahami peran dan manfaat fasilitas sekitar dalam mendukung akses dan akomodasi pembelajaran.
- 3) Memahami kondisi yang berpotensi membahayakan manusia.

**Durasi:** 25 menit.**Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas,
- 2) Alat tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Murid diminta untuk menuliskan atau membuat peta sederhana perjalanan dari rumah ke sekolah, apa saja fasilitas umum yang mereka lewati, dan kondisi lingkungan sekolah yang mereka lihat.
- 2) Guru meminta membandingkan peta yang sudah dibuat oleh murid dengan penjelasan sebelumnya dengan mengisi lembar observasi sederhana.

No.	Kondisi dan Fasilitas yang telah Disampaikan Sekolah	Peta Sederhana Murid	Sama/ Berbeda	Potensi Bahaya dan Pencegahan yang dapat Dilakukan
1.	Lapangan	....	Sama (sudah melihat)	....
2.	Kantor	....	Berbeda	....

	Kelurahan Ciater		(belum melihat)	
3.	Puskesmas Ciater	....	....	....
4.	Perpustakaan	....	....	....
5.	Danau Perpustakaan (jogging track)	....	....	....

- 3) Guru meminta perwakilan murid menyampaikan hasil identifikasinya dan berdiskusi serta tanya jawab memberikan refleksi.

## Kegiatan 6: Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

### Tujuan Kegiatan:

Mengembang dan menguatkan karakter serta dimensi profil lulusan murid baru.

### Topik Kegiatan:

Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Diseminasi Materi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	25 menit
2.	Simulasi Pengisian Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH)	10 menit
3	Aktivitas Interaktif 7 KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter!	40 menit

Total Durasi	75 menit
--------------	----------

### a. Kegiatan 1

Diseminasi Materi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

#### Tujuan Kegiatan:

- 1) Murid menyimak penjelasan terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
- 2) Murid memahami manfaat menerapkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

**Durasi: 25 menit**

#### Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan interaktif digital (jika ada).

#### Alur Kegiatan:

- 1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter). Panduan dapat diakses melalui tautan: <https://s.id/yelyelAIH>.
- 2) Sebelum memaparkan materi, guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid "Apa saja kebiasaan kecil yang kamu lakukan setiap hari secara rutin?".
- 3) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab.
- 4) Kemudian, guru memaparkan materi singkat terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang dapat diunduh melalui tautan: <https://bit.ly/mpls7KAIH>.
- 5) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan sesi tanya jawab singkat.



## **b. Kegiatan 2**

Simulasi Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

### **Tujuan Kegiatan:**

Murid melakukan rekapitulasi implementasi Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat sehari-sehari.

### **Durasi: 10 menit**

### **Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital Interaktif (jika ada).
- 4) Alat tulis.
- 5) Lembar catatan harian dan refleksi murid.

### **Alur Kegiatan:**

- 1) Guru memaparkan secara singkat mengenai apa itu catatan harian melalui paparan yang dapat diunduh pada: <https://bit.ly/mpls7KAIH>.
- 2) Guru memberikan contoh pengisian lembar catatan harian dan refleksi.
- 3) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk melakukan tanya jawab.

## **c. Kegiatan 3**

Aktivitas Interaktif G7KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter

**Tujuan Kegiatan:** Memahami nilai-nilai karakter Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dengan cara menyenangkan.

**Durasi: 40 Menit**

**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop/komputer (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital Interaktif (jika ada).
- 4) Pengeras suara (jika ada).
- 5) Kertas plano.
- 6) Sticky notes atau kertas HVS yang dipotong menjadi 4 atau 8 bagian.
- 7) Alat tulis.
- 8) Tautan album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada tautan <https://s.id/album7kaih>.

**Alur Aktivitas:**

- 1) Bernyanyi dan Beraksi
  - a) Setelah sesi paparan materi, guru menginstruksikan murid untuk duduk nyaman dan siap berinteraksi.
  - b) Guru menjelaskan sesi kegiatan ini sebagai media belajar untuk memahami G7KAIH dengan cara yang seru menyenangkan melalui lagu-lagu pada album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.
  - c) Guru memilih tiga video klip yang akan diputar dari album lagu G7KAIH. Tautan album lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat: <https://s.id/album7kaih> (jika durasi lebih panjang, disarankan untuk memutar kedelapan lagu).
  - d) Guru memutar tiga video klip yang dipilih. Selama lagu diputar, guru mengajak murid untuk ikut bernyanyi dan melakukan aksi/gerakan sederhana sesuai lirik atau pesan lagu.  
  
Contoh: "Bangun Pagi" (gerakan meregangkan tubuh), "Ayo Olahraga" (gerakan melompat sambil membuka kaki dan mengangkat tangan ke atas secara

bersamaan, menyerupai bintang saat dilihat dari atas), “Beda tapi Satu” (gerakan saling merangkul teman), dan sebagainya (d disesuaikan dengan kreativitas guru dan murid).

- e) Setelah sesi bernyanyi bersama, guru memberikan pertanyaan pemantik singkat: "Satu kata tentang pesan lagu ini!"

**Catatan:**

*Sesi ini bisa dilakukan untuk semua lagu pada album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat jika waktu memungkinkan dan sesi ini juga bisa dikombinasikan sebagai pemecah kebekuan (ice breaking) untuk penyemangat di sela kegiatan lainnya.*

2) Beraksi dan Berkarakter

- a) Guru membagikan sticky note atau kertas HVS yang telah dipotong kepada masing-masing murid.
- b) Guru meminta murid untuk membuat kelompok (setiap kelompok terdiri dari 3–5 orang murid).
- c) Guru meminta murid untuk mengisi
- (1) kebiasaan baik dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang sudah dilakukan selama ini,
  - (2) cara mempraktikkannya,
  - (3) manfaat yang dirasakan, dan
  - (4) apa yang menjadi tantangannya
- d) Murid menuliskan jawabannya di sticky note atau kertas HVS dan menempelkannya di kertas plano atau papan tulis (satu kertas plano untuk setiap kelompok).
- e) Guru meminta perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
- f) Guru memberikan umpan balik dan refleksi terhadap apa yang disampaikan oleh masing-masing kelompok. Berikut adalah contoh pertanyaan refleksi.
- (1) Dari diskusi kelompok tadi, kebiasaan baik apa dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang menurutmu paling sering kamu lakukan dan paling mudah untuk dipertahankan? Mengapa?
  - (2) Kebiasaan mana yang menurutmu paling sulit untuk kamu praktikkan secara konsisten dalam kehidupan

sehari-hari? Apa alasannya?

(3) Setelah mendengar presentasi teman-teman, adakah cara baru yang kamu temukan untuk mempraktikkan kebiasaan baik yang belum pernah terpikirkan sebelumnya?

- 3) Komitmen: Aku Anak Indonesia Hebat
- Setelah diskusi, guru memutar video klip lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat".
  - Guru mengajak murid bernyanyi/melakukan gerakan bersama untuk menguatkan semangat.
  - Setelah lagu diputar, guru mengajak murid menuliskan komitmen di kertas/sticky note untuk selalu mempraktikkan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam kehidupan sehari-hari.
  - Murid menempelkan komitmennya di kertas plano/papan tulis.
  - Guru menutup kegiatan dengan pemecah kebekuan (ice breaking) berupa yel-yel Anak Indonesia Hebat (Sehat, Cerdas, Berkarakter). Adapun tautan panduan dapat diakses melalui tautan: <https://s.id/yelyelAIH>.

## Kegiatan 7: Keadaban dan Keamanan Digital

### Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Kampanye 3S: <i>Screen Time, Screen Zone, Screen Break</i>	20 menit
2.	Siap Bijak Bermedia Sosial	15 menit
Total Durasi		35 menit



### **a. Kegiatan 1**

Kampanye 3S: Screen Time, Screen Zone, Screen Break

#### **Tujuan Kegiatan:**

- 1) Mengaktifkan pengetahuan dan pengalaman murid terkait keadaban digital.
- 2) Membangun keterlibatan dan rasa ingin tahu terhadap topik.

**Durasi:** 20 menit

#### **Alat dan Bahan:**

- 1) Materi prinsip 3S (screen time, screen zone, screen break) yang dapat diakses pada tautan: <https://s.id/MateriPrinsip3S>.
- 2) Alat tulis (kertas karton, pensil warna, spidol, crayon).
- 3) Perekat kertas.

#### **Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menyampaikan beberapa pernyataan. Murid mengangkat tangan jika pernah melakukannya.
  - a) Main gawai sampai lupa waktu!
  - b) Tidur sambil membawa gawai!
  - c) Makan sambil menonton video atau televisi!
  - d) Belajar sambil membuka banyak aktivasi!
- 2) Guru mengenalkan prinsip 3S (screen time, screen zone, screen break).
- 3) Guru membagi murid menjadi 3 kelompok sebagai berikut.
  - a) Kelompok Screen Time
  - b) Kelompok Screen Zone
  - c) Kelompok Screen Break
- 4) Murid membuat poster sesuai dengan kelompoknya sebagai berikut.
  - a) Kelompok Screen Time: membuat poster tentang waktu untuk menatap layar gawai, menonton TV, atau bermain gim.
  - b) Kelompok Screen Zone: membuat poster tentang aturan tempat



di sekolah mana saja yang boleh atau tidak boleh untuk bermain gawai atau menatap layar.

- c) Kelompok Screen Break: membuat aktivitas bermakna yang dapat dilakukan selain menatap layar.
- 5) Setiap kelompok mempresentasikan poster yang telah dibuat.

## **b. Kegiatan 2**

Siap Bijak Bermedia Sosial

### **Tujuan Kegiatan:**

Mengajak murid baru yang akan, sudah, dan mendekati umur 16 tahun untuk menggunakan media sosial secara lebih aman, nyaman, dan bijak.

**Durasi:** 15 menit

### **Alat dan Bahan:**

- 1) Kartu situasi/perilaku media sosial.
- 2) Alat tulis.
- 3) Papan tulis atau media tempel,
- 4) Sticky notes atau kertas A4 yang dipotong kecil-kecil.
- 5) Lem atau perekat.
- 6) Kertas plano atau kertas bahan lainnya untuk menempel sticky notes atau kertas kecil.

### **Alur Aktivitas:**

- 1) Guru menjelaskan bahwa setiap aktivitas di media sosial meninggalkan jejak digital yang dapat berdampak bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 2) Guru membacakan beberapa contoh perilaku di media sosial sebagai berikut.
  - a) Mengunggah data pribadi.
  - b) Menuliskan komentar kasar.

- c) Menyebarkan informasi tanpa mengecek kebenarannya.
  - d) Menggunakan akun privat.
  - e) Menerima pertemanan dari orang yang tidak dikenal.
- 3) Murid mendiskusikan bersama kelompok apakah perilaku tersebut termasuk bijak atau tidak bijak.
  - 4) Setiap kelompok menuliskan hasil diskusinya pada kertas atau poster kemudian mempresentasikan secara singkat.
  - 5) Lalu guru memberikan stickynotes dan meminta murid untuk membuat komitmen murid bahwa akan menggunakan media sosial jika sudah memasuki umur 16 tahun.

Guru bersama murid menyimpulkan tips aman bermedia sosial sebagai berikut.

1. Berpikir sebelum mengunggah sesuatu.
2. Tidak membagikan data pribadi.
3. Menggunakan bahasa yang sopan.
4. Membatasi penggunaan media sosial secara bijak.

## Kegiatan 8: Refleksi, Doa, dan Penutup

### Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

### Alat dan Bahan:

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu dapat diakses pada tautan : <https://s.id/album7kaih> dan <https://s.id/lagurukunsamateman>.
- e. Referensi lagu dapat diakses pada tautan : <https://s.id/jedaceriav1> dan



<https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

**Durasi:** 10 menit

**Alur Kegiatan:**

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari pertama.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari pertama.
- d. Guru memberi motivasi. Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat ([s.id/album7kaih](https://s.id/album7kaih)) atau lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: [s.id/lagurukunsamateman](https://s.id/lagurukunsamateman)).



SMKN 1  
TANGSEL

**HARI KE-2**  
**14 JULI 2026**

**MPLS**  
Ramah



**Kegiatan MPLS Hari 2:  
Selasa, 14 Juli 2026**

No.	Jenis materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3.	Materi Utama	Eksplorasi Diri: Menggali Potensi yang Ada	25 menit
4.	Materi Utama	Ruang Perjumpaan Murid Baru	90 menit
5.	Materi Utama	Sahabat Hebat : Dengar, Peduli, Hargai	85 menit
6.	Materi Utama	Refleksi , Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit



## Kegiatan 1: Salam Sapa Murid

### Tujuan Kegiatan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

**Durasi:** Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai).

### Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru”
- (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu “Rukun Sama Teman”
- (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenalan (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

### Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan Jinggel MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

## Kegiatan 2: Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

### Tujuan Kegiatan:

- Menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan, menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat, serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid.
- Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.
- Mengukur kelentukan tubuh bagian bawah, terutama fleksibilitas otot paha belakang dan punggung bawa

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan dan Pengarah	5 menit
2.	Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
3.	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
4.	Pengukuran Denyut Jantung Setelah Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
5.	Pengarahan Tes Fleksibilitas	5 menit
6.	Tes Fleksibilitas	5 menit
Total Durasi		90 menit

### Alat dan Bahan Tes:

- Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” ([https://s.id/senam\\_SAIH](https://s.id/senam_SAIH)).

- b. Jingle MPLS Ramah (<https://s.id/laguharibaru>).
- c. Sound system dan pengeras suara (kondisional).
- d. Lagu “Indonesia Raya (<https://s.id/laguindonesiaraya2026>).
- e. Jam sukat (stopwatch) atau jam tangan.
- f. Penggaris (panjang minimal 30 cm; skala harus jelas terbaca dan tidak rusak).
- g. Plester perekat/selotip/kapur tulis (digunakan untuk membuat garis dasar sepanjang 45 cm di lantai).
- h. Lantai datar dan rata (bersih, tidak licin; gunakan matras tipis jika lantai keras atau kasar).
- i. Lembar pencatatan data tes fleksibilitas (memuat kolom: nomor, NPSN, Nama Siswa, NISN, tanggal lahir, raihan 1, raihan 2, raihan 3, raihan terbaik) yang dapat diunduh di <http://s.id/hasiltesfleksibilitas> (opsional).
- j. Alat tulis.

### Alur Kegiatan:

#### a. Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria

- 1) Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar jingle MPLS Ramah dan lagu “Rukun Sama Teman” (tautan jingle MPLS: <http://s.id/laguharibaru>, tautan lagu “Rukun Sama Teman”: <http://s.id/lagurukunsamateman>).
- 2) Guru menyiapkan *stopwatch*/jam tangan dan lembar pencatatan.
- 3) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
- 4) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
- 5) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
- 6) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan

sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.

- 7) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
- 8) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
- 9) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.

#### **b. Pelaksanaan Pagi Ceria**

- 1) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan/ice breaking yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: <https://s.id/yelvelAIH>).
- 2) Guru mengatur posisi senam.
- 3) Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: [https://s.id/senam\\_SAIH](https://s.id/senam_SAIH)).
- 4) Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan “Indonesia Raya”.
- 5) Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai aktivitas belajar.

#### **c. Pengukuran Denyut Jantung Sesudah Pertemuan Pagi Ceria**

- 1) Guru menyiapkan kembali stopwatch/jam tangan dan lembar pencatatan.
- 2) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
- 3) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
- 4) Guru meminta murid mulai menghitung ketika stopwatch ditekan sampai detik ke 15 atau tanda berhenti.
- 5) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15

detik kepada guru.

- 6) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.

#### d. Persiapan Area Tes Fleksibilitas

- 1) Pilih area yang memiliki permukaan lantai datar, keras, bersih, dan cukup luas untuk menampung murid serta petugas.
- 2) Tempelkan plester perekat atau gambarkan dengan kapur tulis sebuah garis lurus sepanjang 45 cm di lantai sebagai garis dasar.
- 3) Letakkan penggaris seperti pada gambar 1, titik 0 (nol) berada di garis dasar yang sejajar dengan titik penggaris di 10 cm, bagian penggaris ke arah murid bernilai negatif (-) (kurang dari 10 cm), dan menjauhi murid bernilai positif (+) (lebih dari 10 cm).



- 4) Pastikan skala pengukuran dapat dibaca dengan jelas dari posisi berdiri petugas pencatat.
- 5) Siapkan lembar pencatatan data, alat tulis, dan air minum di area tes.

#### e. Persiapan Murid

- 1) Konfirmasi bahwa seluruh murid dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kontraindikasi medis terhadap tes ini.
- 2) Berikan penjelasan prosedur tes secara lengkap dan lakukan demonstrasi langsung di hadapan murid sebelum tes

dimulai.

- 3) Murid menggunakan pakaian olahraga.
- 4) Laksanakan pemanasan (warming up) selama 3–5 menit.
- 5) Murid dilarang mengkonsumsi makanan berat dalam rentang minimal 1 jam sebelum tes dilaksanakan.

**f. Pelaksanaan Tes Fleksibilitas**

- 1) Murid duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan membentuk sudut V.
- 2) Kedua tumit diletakkan tepat di atas perekat dengan jarak antar tumit 45 cm.
- 3) Kedua tungkai harus dalam kondisi lurus penuh (ekstensi maksimal); lutut tidak boleh ditekuk dalam keadaan apapun selama pelaksanaan gerakan. Telapak kaki dalam posisi tegak, jari-jari kaki menghadap ke atas.
- 4) Kedua tangan ditumpuk satu di atas yang lain (telapak tangan menghadap ke bawah), dengan jari tengah kedua tangan sejajar dan lurus. Ujung jari diletakkan di atas penggaris sebagai titik pengukuran.
- 5) Murid membungkukkan badan ke depan secara perlahan, mendorong ujung jari tangan sejauh mungkin di sepanjang penggaris. Gerakan dilakukan secara lambat, mulus, dan terkendali.
- 6) Posisi jangkauan terjauh dipertahankan selama 3 detik tanpa melepaskan tekanan ujung jari, agar petugas dapat membaca hasil capaian dengan akurat.
- 7) Tes dilaksanakan sebanyak tiga kali percobaan. Jeda istirahat antar percobaan adalah 10–20 detik. Murid diperbolehkan untuk duduk rileks namun tidak berdiri atau berpindah posisi.
- 8) Setelah selesai aktivitas, guru mengajak murid kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.



Tabel 3.17 Pengukuran Denyut Jantung

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
< 60	Bradikardia	Di bawah normal	Konsultasi kepada guru
60-100	Normal	Kondisi sehat dan prima	Lanjutkan aktivitas fisik
100-120	Takikardia ringan	Perlu pemantauan lanjut	Istirahat dan amati 10 menit
>120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

#### g. Tindak Lanjut Setelah Fleksibilitas

- 1) Guru mencatat hasil tes fleksibilitas murid pada lembar hasil tes yang telah disediakan (<http://s.id/hasiltesfleksibilitas>).
- 2) Guru mengunggah lembar hasil tes pada sistem informasi MPLS melalui tautan: <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id>.
- 3) Masukkan “Kode Unggah Berkas Tes Fleksibilitas” untuk mengunggah berkas hasil fleksibilitas. Kode dapat diakses oleh Kepala sekolah atau operator menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin. (Silakan baca bagian Mendapatkan Kode Akses Instrumen pada kegiatan hari ketiga untuk cara mengakses kode)
- 4) Laman akan mengarah ke formulir google. Silakan lengkapi dan unggah laporan tes fleksibilitas MPLS Ramah 2026.
- 5) Tekan submit/selesai jika semua data sudah terisi secara lengkap.
- 6) Hasil tes fleksibilitas dapat diperoleh sekolah setelah mengisi evaluasi kegiatan MPLS pada 31 Juli 2026.
- 7) Hasil tes digunakan sebagai dasar rekomendasi umum untuk pendampingan, edukasi kesehatan, pembinaan

aktivitas fisik, dan komunikasi dengan orang tua jika diperlukan.

- 8) Sekolah/guru dapat memberikan pembinaan aktivitas fisik sesuai tingkat fleksibilitas siswa, mulai dari pengembangan potensi olahraga/seni, pelibatan dalam aktivitas gerak, hingga pendampingan khusus untuk mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas tubuh.
- 9) Orang tua dapat mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan gerak anak sesuai tingkat fleksibilitasnya, mulai dari pengembangan minat olahraga hingga pendampingan untuk mencegah kekakuan otot dan risiko cedera.
- 10) Tabel Rekomendasi Tes Fleksibilitas untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mplsramah/>

### **Catatan Penting:**

- 1) Kegiatan ini bersifat identifikasi awal, bukan diagnosis medis dan bukan penilaian untuk memberi label kepada murid.
- 2) Guru tidak boleh menggunakan istilah yang berpotensi memberikan stigma negatif seperti “terlalu gemuk”, “terlalu kurus”, “tidak lentur” atau sebutan lain yang dapat menurunkan kepercayaan diri murid.
- 3) Hasil pengukuran fleksibilitas bersifat pribadi. Pengukuran dan pencatatan perlu dilakukan dengan menjaga kenyamanan serta privasi murid.
- 4) Untuk murid dengan cedera, nyeri punggung, nyeri lutut, gangguan muskuloskeletal, atau kondisi kesehatan tertentu, tes fleksibilitas dapat ditunda atau disesuaikan.
- 5) Pada tes fleksibilitas murid tidak boleh dipaksa menjangkau terlalu jauh. Gerakan dilakukan perlahan, tanpa hentakan, dan dihentikan apabila murid terasa nyeri.

## Kegiatan 3: Eksplorasi Diri : Mengenal Potensi yang Ada

### Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mencairkan suasana dan membangun keakraban dengan pemecah kebekuan ( <i>ice breaking</i> ).	5 menit
2.	Eksplorasi bakat dan minat.	20 menit
Total Durasi		25 menit

**Durasi :** 25 menit

### Alat dan Bahan:

- Kertas HVS.
- Alat Tulis (jika ada).
- Laptop (jika ada).
- Papan digital interaktif (jika ada).
- Proyektor (jika ada).
- Pengeras suara (jika ada).

### Alur Kegiatan:

- Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan/ice breaking. Inspirasi pemecah kebekuan (ice breaking) di antaranya sebagai berikut.
  - Pemecah kebekuan (ice breaking) gerak dan lagu, contoh video: <https://s.id/ibgerakdanlagu>.
  - Pemecah kebekuan/ice breaking gerakan ringan: Lawan Kata. Peserta harus melakukan gerakan atau mengatakan kata yang merupakan lawan dari yang diberikan. Contoh video: <https://s.id/icebreakinglawankata>.

- b. Guru memberikan pertanyaan pemantik pada murid untuk memantik diskusi dalam kelas, dan memilih 3–4 murid untuk mengungkapkan jawabannya.  
Beberapa contoh pertanyaan pemantik:
- 1) Apa yang kalian sukai?
  - 2) Apa yang membuat kalian penasaran?
  - 3) Kegiatan apa yang kalian lakukan dengan senang dan merasa mudah?
  - 4) Apa yang ingin kalian pelajari lebih lanjut?
- c. Guru dapat memberikan pemahaman pada murid tentang contoh-contoh kategori bakat, seperti
- 1) akademik (Matematika, IPA, Bahasa);
  - 2) seni (musik, tari, lukis, teater);
  - 3) olahraga;
  - 4) teknologi, kepemimpinan, sosial, dll.
- d. Kemudian, guru memberikan penjelasan kepada murid tentang pentingnya mencoba hal baru untuk menemukan minat yang tersembunyi, salah satunya dengan menggunakan analisis SWOT sederhana yang membantu murid mengidentifikasi kekuatan (*strengths*), kelemahan (*weaknesses*), peluang (*opportunities*), dan ancaman (*threats*).
- e. Guru membagikan kertas HVS kemudian meminta murid untuk menggambar 4 kolom dan memberikan nama pada setiap kolom sesuai dengan kategori SWOT.
- f. Murid diberikan waktu untuk menuliskan jawabannya dan guru dapat menunjuk satu murid untuk mempresentasikannya secara cepat di depan kelas.
- g. Setelah itu guru menegaskan bahwa setiap individu memiliki keunikan dalam bakat dan minatnya, dan keduanya penting untuk dikembangkan secara seimbang, salah satunya melalui ekstrakurikuler sekolah.
- h. Guru akan memperkenalkan berbagai jenis ekstrakurikuler (ekskul) yang tersedia di sekolah (d disesuaikan dengan kondisi sekolah) melalui tayangan profil kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut.
- 1) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.

- 2) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional / Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
- 3) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
- 4) Kepemimpinan/Sosial: Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
- 5) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.

## Kegiatan 4: Ruang Perjumpaan Murid Baru

### Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Membentuk hubungan yang lebih akrab dengan aktivitas yang menyenangkan	15 menit
2.	Ruang Cerita	30 menit
3.	Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran	15 menit
4.	Diskusi Solusi	30 menit
Total Durasi		90 menit

### a. Kegiatan 1

Membentuk Hubungan yang Lebih Akrab dengan Aktivitas yang Menyenangkan

#### Tujuan Kegiatan:

Menciptakan rasa aman, saling kenal, dan gembira.

**Durasi:** 15 menit

#### Alat dan Bahan:

- 1) Pengeras Suara (jika ada).

- 2) Referensi lagu “Jeda Ceria” dapat dibuka melalui tautan <https://s.id/jedaceriav1> atau <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

### Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Masing-masing kelompok berjumlah 10 murid (d disesuaikan dengan jumlah di kelas). Guru perlu mempertimbangkan keterlibatan aktif setiap anggota kelompok dan memperhatikan keragaman anggota kelompok seperti asal sekolah, kedekatan rumah, agama, suku, dsb.
- 2) Guru mencairkan suasana, membangun keakraban, rasa aman, saling kenal, dan gembira dengan pemecah kebekuan (ice breaking).
- 3) Alternatif kegiatan pemecah kebekuan (ice breaking) yang bisa dilakukan adalah melakukan permainan “Sambung Kata” sebagai berikut.
  - a) Setiap kelompok diminta maju secara bergantian.
  - b) Guru memberikan satu kata pemantik.
  - c) Setiap anggota kelompok menyambung kata dari guru dengan menyebutkan satu kata agar terbentuk satu kalimat utuh dan bermakna dengan tema toleransi/keragaman.
  - d) Kelompok yang lain menyimak dan memberikan apresiasi dengan bertepuk tangan.

### Refleksi kegiatan:

Pertanyaan pemantik refleksi kegiatan:

- 1) Bagaimana kegiatan pemecah pemecah kebekuan (ice breaking) ini membantumu untuk lebih mengenal teman-teman baru?
- 2) Adakah hal baru dan berbeda setelah melakukan pemecah kebekuan (ice breaking) ini? Misalnya: kamu sudah merasa tidak canggung dengan teman barumu.

### b. Kegiatan 2

Ruang Cerita

#### Tujuan Kegiatan:

Murid berani berbagi cerita atau harapan dan kekhawatiran tentang pertemanan, pengalaman tidak enak, atau perbedaan.

**Durasi:** 30 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Sticky notes atau potongan kertas.
- 2) Kertas plano.
- 3) Alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).
- 4) Kotak dari kardus bekas sebanyak jumlah kelompok.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Murid berkumpul dalam kelompoknya.
- 2) Setiap anggota kelompok harus membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi. Kesepakatan yang perlu disampaikan seperti: mendengar aktif, menghargai (bila terdapat murid dengan kebutuhan khusus, bisa didorong untuk saling menghargai dan mengakomodasi kebutuhan mereka agar dapat berpartisipasi aktif), menjaga kerahasiaan, kenyamanan dalam berpendapat, dan tidak merendahkan orang lain.
- 3) Guru membagikan potongan kertas atau sticky notes kepada murid (masing-masing murid mendapat 2 potong).
- 4) Murid menuliskan harapan mereka di salah satu kertas, dan menuliskan kekhawatiran mereka di kertas yang lain. Minimal menuliskan satu harapan dan satu kekhawatiran (boleh menuliskan lebih dari satu harapan dan kekhawatiran dalam satu kertas). Tidak perlu menuliskan identitas diri.
- 5) Guru dapat memberikan contoh harapan dan kekhawatiran untuk memantik anak. Misalnya:
- 6) Harapanku: “Aku berharap bisa menjadi ketua OSIS dan memiliki teman baik di sekolah baru”.
- 7) Kekhawatiranku: “Aku takut kalau aku tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik dan kurang bergaul di sekolah baru”
- 8) Kertas-kertas yang sudah diisi dikumpulkan dalam satu wadah yang telah disiapkan di setiap kelompok.
- 9) Wadah berisi kertas diedarkan pada murid, tiap murid mengambil 2 kertas secara random/ acak dan membacakan isinya di dalam kelompok masing-masing.
- 10) Guru mengingatkan murid untuk memberikan apresiasi dengan tepuk tangan dan menghimbau untuk tidak merendahkan setiap

- 11) harapan atau kekhawatiran temannya. Perlu diingatkan bahwa ruang cerita adalah ruang aman bagi murid untuk saling berbagi harapan dan kekhawatiran.

**Refleksi Kegiatan:**

Pertanyaan-pertanyaan pemantik refleksi kegiatan:

- 1) Sebutkan 3 hal baru yang kamu pahami atau rasakan setelah mendengar harapan dan kekhawatiran teman-temanmu!
- 2) Sebutkan 2 pengalaman menarik dari kegiatan ini!
- 3) Sebutkan 1 hal baik yang akan kamu lakukan!

**c. Kegiatan 3**

Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran

**Tujuan kegiatan:**

Murid dapat menyepakati dan mengambil keputusan bersama melalui diskusi kelompok.

**Durasi:** 15 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Sticky notes atau potongan kertas.
- 2) Kertas plano/karton manila.
- 3) Alat tulis (pulpen, spidol besar, dan kecil).

**Alur Kegiatan:**

- 1) Dari beberapa harapan dan kekhawatiran yang telah dibacakan di kegiatan “Ruang Cerita”, murid bersama-sama menyepakati satu harapan yang menjadi harapan bersama dan satu kekhawatiran yang akan dicarikan solusinya;
- 2) Metode pemilihan bisa menggunakan voting.

**Refleksi Kegiatan:**

- 1) Apakah kegiatan ini menyenangkan, menantang, atau membingungkan?;
- 2) Hal baru apa yang kamu rasakan setelah berdiskusi mengidentifikasi harapan dan kekhawatiran? Misalnya: “Aku belajar menghargai pendapat teman

#### d. Kegiatan 4

Diskusi Solusi

##### Tujuan Kegiatan:

Murid dapat menemukan potensi dukungan untuk mewujudkan harapan yang telah disepakati sebelumnya dan menyusun beberapa ide solusi untuk mengatasi kekhawatiran.

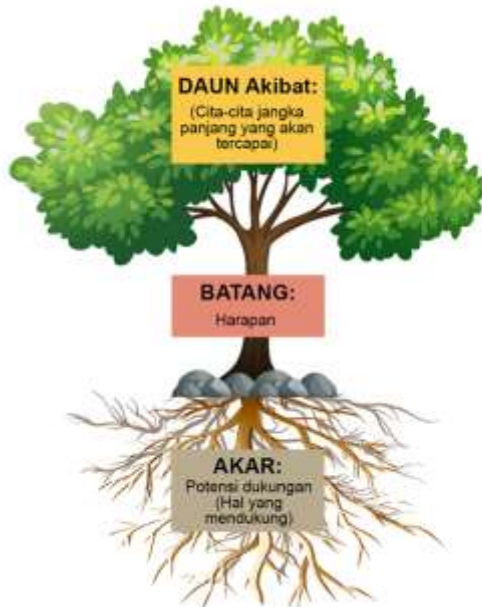
**Durasi:** 30 menit

##### Alur Kegiatan:

- 1) Murid mendiskusikan potensi atau support system untuk mewujudkan harapan menggunakan ilustrasi “Pohon Harapan”.

### Pohon Harapan

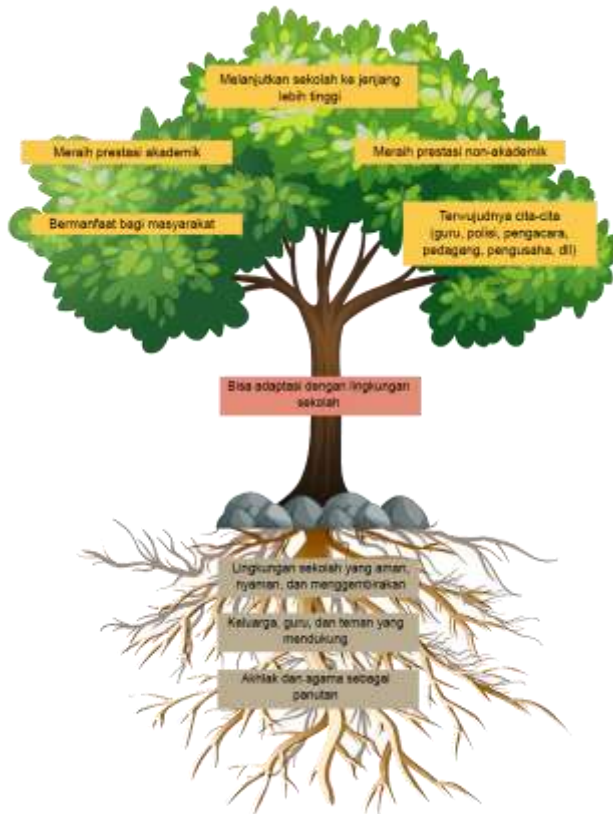
Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ *support system* yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ support system



Berikut adalah contoh pohon harapan untuk harapan “bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah”.

### Pohon Harapan

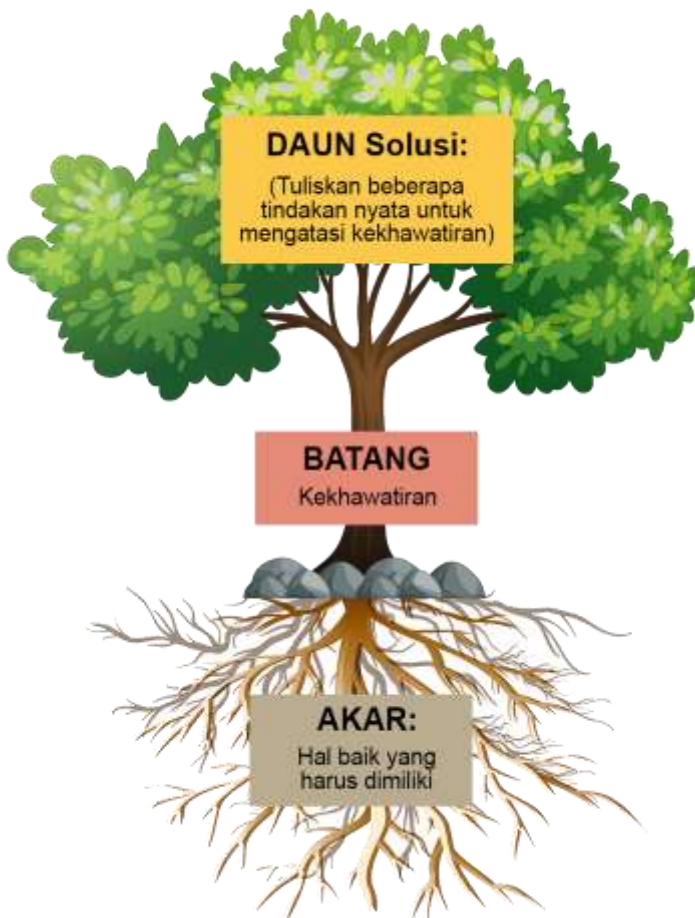
Diskusikan dengan teman sekelompok tentang harapan kalian di sekolah, kemudian identifikasi potensi/ support system yang mendukung dan akibat yang muncul jika potensi/ support system tersebut mendukung harapanmu dengan menggunakan Pohon Harapan di bawah ini!



- 2) Murid berdiskusi menentukan solusi untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan “Pohon Solusi”.

### Pohon Solusi

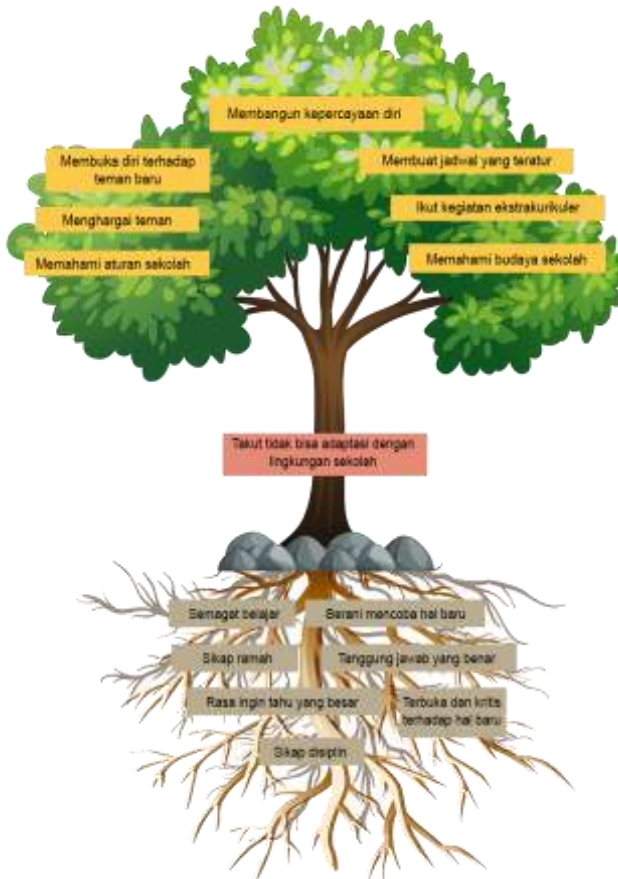
Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan Pohon Solusi di bawah ini!



Berikut adalah contoh pohon solusi untuk kekhawatiran “takut tidak bisa adaptasi dengan lingkungan sekolah”.

## Pohon Solusi

Diskusikan dengan teman sekelompok tentang hal baik yang harus dimiliki dan dilakukan untuk mencegah dan mengatasi kekhawatiran dengan pohon solusi



- 3) Guru membimbing murid untuk membuat peta pikiran (mind map) sebagai kesimpulan diskusi “Pohon Harapan” dan “Pohon Solusi”.



**Tujuan Kegiatan:**

- a) Menunjukkan empati dan dukungan psikologis awal (look, listen, link).
- b) Menjaga kesehatan mental diri dan teman.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mengenali tanda teman tidak baik baik saja	15 menit
2.	Mendengarkan dengan Empati	40 menit
3.	Kapan harus meminta bantuan	15 menit
4.	Komitmen Sahabat Hebat	15 Menit
Total Durasi		85 menit

**a. Kegiatan 1**

Mengenali Teman Tidak Baik-Baik Saja

**Tujuan Kegiatan:**

Murid mampu mengenali tanda-tanda teman yang sedang mengalami kesulitan serta menunjukkan sikap peduli dan empati tanpa menghakimi.

**Durasi:** 15 menit

**Alat dan Bahan:**

- a. Alat tulis.
- b. Kertas plano.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru membagi murid ke dalam kelompok. Satu kelompok dapat berjumlah 4–6 murid, lalu kelompok-kelompok kecil tersebut terbagi menjadi dua kelompok besar.
- 2) Setiap kelompok diberikan kertas plano.
  - a) Kelompok besar 1: mendiskusikan mengenai tekanan atau masalah apa saja yang sering dialami oleh remaja saat ini.

- b) Kelompok besar 2: mendiskusikan mengenai tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seorang teman sedang tidak baik-baik saja.
- 3) Guru meminta murid menuliskan jawaban setiap kelompok pada kertas plano. Setelah waktu diskusi selesai, setiap perwakilan kelompok membacakan beberapa jawaban yang telah dituliskan.
  - 4) Guru merangkum jawaban dan menekankan bahwa tanda-tanda untuk sinyal untuk peduli, tidak untuk menghakimi, dan menyebarkan informasi yang belum tentu benar.
  - 5) Tanyakan kepada murid, “Jika melihat tanda-tanda bahwa teman sedang tidak baik-baik saja, kalimat apa yang dapat kita ucapkan untuk menunjukkan kepedulian?”. Setelah murid menjawab dan memberikan contoh kalimat, fasilitator dapat mengelaborasi dan memberikan contoh kalimat lainnya sebagai berikut.
  - 6) “Hai, kamu terlihat agak berbeda hari ini. Apa kabar?”
  - 7) “Kamu sedang ada yang akan diceritakan? Aku bersedia kok untuk mendengarkan.”
  - 8) “Ada yang bisa aku bantu? Jangan sungkan untuk kasih tahu aku, ya.” “Kalau kamu butuh teman ngobrol, aku ada di sini, ya.”

### **Bahan Edukasi untuk Guru:**

Dukungan psikologis awal (DPA) adalah cara sederhana menenangkan dan membantu seseorang yang sedang mengalami masalah, merasa sedih, tertekan, takut, atau terguncang.

DPA dilakukan dengan tiga langkah, yakni *look* (melihat kondisi teman), *listen* (mendengarkan tanpa menghakimi), dan *link* (membantu menghubungkan ke orang dewasa yang bisa membantu).

Sahabat hebat tidak harus menyelesaikan masalah teman, cukup memastikan bahwa dia tidak menghadapinya sendirian dan bertujuan untuk mengurangi rasa takut dan cemas; dan memberikan dukungan awal sebelum mendapatkan bantuan dari orang dewasa yang terpercaya.

## **b. Kegiatan 2**

Mendengarkan dengan Empati

**Tujuan Kegiatan:**

Murid mampu memberikan respons terbaiknya.

**Durasi:** 40 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Alat tulis.
- 2) Sticky notes.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru mengenalkan pada murid tentang respon verbal maupun nonverbal.
- 2) Guru mengenalkan akronim HADAP sebagai respons nonverbal.

H - Hadapkan badan ke arah teman  
A - Arahkan kontak mata yang nyaman  
D - Dengarkan teman tanpa menyela  
A - Anggukkan kepala sebagai tanda memahami  
P - Ponsel disimpan

- 3) Guru menginstruksikan murid untuk berdiri dan guru akan membacakan beberapa contoh respons.

Contoh respons:

1. "Ah, biasa aja itu, aku pernah gitu juga, malah lebih parah."
2. "Sudah tidak apa-apa, tidak usah dipikirkan sabar, ya."

- 4) Jika menurut murid kalimat respons tersebut tepat, lompat ke kanan dan jika menurut murid kalimat respons tersebut tidak tepat, lompat ke kiri.
- 5) Setelah murid melompat, tanyakan kepada murid apa alasan dan apa yang membuat kalimat itu tepat atau tidak tepat.
- 6) Guru memberikan penguatan tentang respons bias dan respon empatik.

Respons bias adalah respons yang membuat orang merasa tidak didengar, diremehkan, disalahkan, dibandingkan, atau diberi solusi cepat tanpa memahami. Respons bias dapat menyebabkan seseorang merasa tidak aman, makin tertekan, atau menarik diri karena perasaannya diabaikan.

Respons empatik adalah respons yang memberikan ruang dan rasa aman, mendengarkan tanpa menghakimi, mengakui perasaan lawan bicara, menanyakan kebutuhan, dan memberi dukungan tanpa memaksa. Respons empatik akan membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan lebih tenang.

### c. Kegiatan 3

Kapan Harus Meminta Bantuan

#### Tujuan Kegiatan:

Murid mampu membedakan situasi yang dapat didukung oleh teman sebaya dan situasi yang memerlukan bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.

**Durasi:** 15 menit

#### Alat dan Bahan:

- 1) Alat tulis.
- 2) *Sticky notes* atau kertas yang di potong kecil.
- 3) Kartu berwarna merah dan biru, tautan referensi kartu:  
<http://s.id/kartubirudanmerah>.

#### Alur Kegiatan:

- 1) Guru membagikan satu kartu merah dan satu kartu biru untuk setiap murid. Tuliskan kata “MERAH” pada kartu merah dan “BIRU” pada kartu biru untuk memudahkan murid mengenali kartu yang digunakan.
- 2) Guru menjelaskan bahwa kartu MERAH menunjukkan situasi yang perlu diwaspadai dan perlu bantuan orang dewasa yang dapat dipercaya.
- 3) Guru menjelaskan bahwa kartu BIRU menunjukkan situasi yang masih

dapat dibantu melalui dukungan teman, seperti mendengarkan dan menemani.

- 4) Selanjutnya bacakan beberapa situasi berikut dan minta murid mengangkat kartu yang menurut mereka paling sesuai.

### Contoh Situasi:

- a. Teman sedih karena nilai ujian jelek
- b. Teman mengatakan dirinya mengalami rasa sedih berlarut tanpa tahu penyebabnya
- c. Teman bercerita sedang bertengkar dengan sahabatnya
- d. Teman sering diejek dengan julukan yang membuatnya sedih
- e. Teman mengatakan merasa sangat tidak berharga dan sering menyalahkan dirinya sendiri

\*Jika menambahkan situasi lain, mohon guru mempertimbangkan dan memperhatikan kondisi murid.

- 5) Guru tidak perlu menyebutkan benar atau salah namun menanyakan alasannya dan indikator apa yang membuat situasi tersebut perlu diwaspadai.
- 6) Berikan penjelasan bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh teman sebaya. Pada situasi tertentu yang mengarah pada risiko bahaya, seperti keinginan menyakiti diri sendiri atau pengalaman kekerasan, keselamatan harus menjadi prioritas utama, sehingga bantuan dari orang dewasa sangat diperlukan.
- 7) Ajak murid mengidentifikasi siapa saja yang dapat menjadi kontak darurat atau sumber bantuan, misalnya guru BK, guru wali, wali kelas, guru pembimbing, orang tua, orang dewasa yang dapat dipercaya. Minta murid untuk menuliskannya pada buku masing-masing.
- 8) Selanjutnya, tanyakan kepada murid kalimat apa yang dapat diucapkan ketika ingin membantu teman terhubung dengan orang dewasa. Tekankan bahwa kalimat yang disampaikan sebaiknya tetap menunjukkan kepedulian serta meminta persetujuan teman.

#### **d. Kegiatan 4**

Komitmen Sahabat Hebat

##### **Tujuan Kegiatan:**

Murid mampu membangun komitmen untuk menciptakan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman.

**Durasi:** 15 menit

##### **Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas atau lembar komitmen.
- 2) Pulpen atau spidol.
- 3) Papan tulis atau media tempel.
- 4) Alat tulis.
- 5) Perekat.

##### **Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menyampaikan instruksi kepada murid untuk menuliskan kalimat komitmen dengan format sebagai berikut.  
“Mulai hari ini, saya akan menjadi teman yang ....”
- 2) Murid menuliskan komitmen masing-masing pada lembar komitmen yang telah dibagikan.
- 3) Setelah selesai, murid diberikan kesempatan untuk membacakan komitmennya secara sukarela di depan kelas.
- 4) Guru dapat mengajak murid lain memberikan respon positif (misalnya, tepuk tangan atau apresiasi sederhana).
- 5) Kertas komitmen dapat ditempel di papan sebagai pengingat bersama.
- 6) Guru memberikan penguatan bahwa komitmen kecil yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk lingkungan pertemanan yang aman, nyaman, dan saling mendukung.

## **Kegiatan 6 : Refleksi, Doa, dan Penutup**

##### **Tujuan Kegiatan:**

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

**Alat dan Bahan:**

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu: <http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- e. Referensi lagu “Jeda Ceria” Tautan:  
<https://s.id/jedaceriav1>  
<https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

**Durasi:** 10 menit

**Alur Kegiatan:**

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari kedua.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari kedua.
- d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu “RukunSamaTeman” (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).



SMKN 1  
TANGSEL

**HARI KE-3**  
**15 JULI 2026**

# MPLS Ramah



**Kegiatan MPLS Hari 3:  
Rabu, 15 Juli 2026**

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi, dan Identifikasi Bakat dan Minat	115 menit
3.	Materi Utama	Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	40 menit
4.	Materi Utama	Literasi Digital	45 menit
5.	Materi Utama	Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring ( <i>Online Game</i> )	35 menit
6.	Materi Utama	Pengenalan Ekstrakurikuler	55 menit
7.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan Penutupan	10 menit
Total Durasi			300 menit

## Kegiatan 1 : Salam Sapa Murid Baru

### Tujuan :

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
	Total Durasi	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

### Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru” (tautan: <https://s.id/laguaharibaru>).
- Lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

### Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan jinggel MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

## **Kegiatan 2 : Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi serta Identifikasi Bakat dan Minat**

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Persiapan Teknis	10 menit
2.	Penjelasan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	5 menit
3.	Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	10 menit
4.	Penjelasan Asesmen Literasi Numerasi	5 menit
5.	Asesmen Literasi Membaca	30 menit
6.	Asesmen Numerasi	30 Menit
7.	Penjelasan Identifikasi Bakat dan Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas	5 menit
8.	Identifikasi Bakat Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas.	20 menit
Total Durasi		115 menit

### **Kegiatan:**

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

### **Tujuan:**

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bertujuan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga. Hasil dari deteksi awal memberikan gambaran apakah terdapat masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

**Definisi:**

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid adalah instrumen berisi 17 pernyataan yang digunakan untuk membantu sekolah dan orang tua/wali mengenali lebih awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.

Instrumen ini bukan alat untuk mendiagnosis kondisi spesifik apapun, tidak digunakan untuk memberi label, atau untuk menilai baik-buruk murid. Instrumen ini hanya untuk memberikan informasi awal terkait adanya masalah-masalah yang membutuhkan pendampingan dari orang tua, guru, maupun profesional.

**Luaran:**

Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.

**Sasaran:**

Murid SMA/SMAK

**Kegiatan:**

Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS

**Tujuan:**

Asesmen Literasi Membaca bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan murid dalam memahami, menggunakan, mengevaluasi, dan merefleksikan berbagai jenis teks untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari.

Asesmen Numerasi bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kemampuan murid dalam menggunakan konsep, prosedur, fakta, dan alat matematika (matematika dasar) untuk menyelesaikan masalah sehari-hari dalam berbagai konteks relevan.

**Definisi:**

Literasi membaca dan numerasi merupakan kompetensi mendasar yang diperlukan murid untuk belajar sepanjang hayat, memahami informasi, mengambil

keputusan, menyelesaikan permasalahan sehari-hari, dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat dengan sasaran jenjang SMA/SMK. Dalam kegiatan MPLS, pengukuran literasi membaca dan numerasi dilakukan untuk memperoleh gambaran awal kemampuan murid dalam memahami dan mengolah bacaan, menafsirkan informasi, serta menggunakan konsep matematika dasar dalam berbagai konteks yang relevan.

Hasil asesmen ini digunakan sebagai bahan awal bagi sekolah untuk merancang pembelajaran, memberikan penguatan, dan melakukan diferensiasi pembelajaran sesuai kebutuhan murid.

**Luaran:**

Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi.

**Sasaran:**

Murid SMA/MAK

**Kegiatan:**

Identifikasi Bakat dan Minat

**Tujuan:**

Identifikasi Bakat dan Minat bertujuan untuk membantu murid mengenali potensi atau kekuatan diri, serta ketertarikan pada bidang aktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya.

Kegiatan ini menjadi dasar awal bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam memberikan pendampingan, pembinaan, serta pengembangan diri murid secara lebih tepat. Hasil identifikasi ini tidak digunakan untuk memberi label, membatasi pilihan murid, atau menentukan masa depan murid secara mutlak.

**Luaran:**

Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.

**Sasaran:**

Murid SMA/MAK

**Definisi:**

Identifikasi Bakat dan Minat adalah proses untuk mengenali kecenderungan potensi/kemampuan serta ketertarikan murid dalam berbagai bidang atau aktivitas.

Melalui kegiatan ini, sekolah memperoleh gambaran awal mengenai bidang-bidang yang cenderung menjadi potensi/kemampuan serta disukai/diminati murid. Hasil tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah, guru, dan orang tua/wali dalam merancang layanan pembinaan, pendampingan, serta pengembangan diri yang lebih tepat sasaran sesuai karakteristik murid.

**Jadwal Pelaksanaan Tes:**

1. Bagi sekolah yang melaksanakan MPLS sebelum 13 Juli, rangkaian tes dapat dilaksanakan setelah MPLS, yaitu pada rentang tanggal 13–24 Juli.
2. Bagi sekolah yang melaksanakan MPLS setelah 24 Juli, sekolah dapat memajukan pelaksanaan rangkaian tes agar tetap berada pada rentang tanggal 13–24 Juli.
3. Bagi sekolah yang sudah menjadwalkan MPLS pada tanggal 13–24 Juli, rangkaian tes dapat tetap dilaksanakan pada hari ketiga MPLS.

**Catatan Penting:****Umum**

1. Guru hanya membantu aspek teknis, misalnya membuka tautan, memastikan jaringan berjalan, atau menjelaskan cara pengisian. Guru tidak boleh mengarahkan jawaban.
2. Laporan tes tidak boleh diumumkan di kelas, dibagikan di grup, atau diperlihatkan kepada pihak yang tidak berkepentingan.

**Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid**

1. Instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid digunakan hanya untuk deteksi awal, bukan untuk menentukan diagnosis.
2. Hasil identifikasi dengan skor  $\geq 15$  menunjukkan bahwa murid kemungkinan memerlukan perhatian dan pendampingan lebih lanjut, tetapi tidak serta-merta menunjukkan adanya gangguan tertentu. Untuk memperoleh pemahaman kondisi murid secara lebih komprehensif, orang tua/wali disarankan melakukan konsultasi atau pemeriksaan lanjutan dengan tenaga profesional yang berwenang.
3. Diagnosis hanya dapat dilakukan oleh profesional, seperti psikolog, psikiater, dokter, atau tenaga kesehatan terkait.
4. Murid perlu menjawab seluruh pernyataan. Tidak boleh ada butir pernyataan yang kosong.
5. Instrumen wajib dikerjakan maksimal selama 10 menit.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian dapat didampingi oleh orang tua/wali atau guru pendamping. Pendamping membantu akses dan pemahaman instruksi, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid bersifat rahasia dan

hanya boleh diberikan kepada orang tua/wali murid yang bersangkutan dan pihak sekolah yang bertanggung jawab untuk tindak lanjut, yaitu wali kelas, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan guru BK.

8. Hasil identifikasi dapat dipadukan dengan hasil pemeriksaan kesehatan jiwa pada program Cek Kesehatan Gratis (CKG) dalam aplikasi SATUSEHAT Mobile, serta dapat dilengkapi dengan Daftar Cek Masalah (DCM) atau Alat Ungkap Masalah (AUM) untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

### **Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS**

1. Hasil Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS tidak berupa skor, angka, atau peringkat murid. Oleh karena itu, hasil tidak boleh digunakan untuk menyimpulkan kompetensi literasi murid secara utuh.
2. Hasil asesmen digunakan sebagai bahan bagi guru untuk menyiapkan pembelajaran, memetakan kebutuhan belajar, serta merancang penguatan literasi dan numerasi.
3. Murid perlu mengerjakan asesmen secara jujur, mandiri, serius, dan sesuai dengan kemampuan sebenarnya.
4. Sekolah tidak diperbolehkan memberikan latihan khusus, membocorkan soal, memberikan kunci jawaban, atau mengarahkan murid untuk memperoleh hasil tertentu.
5. Sekolah tidak diperbolehkan menjadikan hasil asesmen sebagai ajang kompetisi antarmurid, kelas, atau sekolah.
6. Guru perlu memastikan asesmen berlangsung tertib, mandiri, dan tidak menimbulkan tekanan bagi murid.
7. Asesmen literasi membaca dilaksanakan maksimal selama 30 menit dan asesmen numerasi 30 menit. Tidak diperkenankan menggunakan waktu asesmen lainnya untuk menjawab soal Asesmen Literasi dan Numerasi.
8. Untuk pendidikan khusus atau murid penyandang disabilitas, sekolah dapat menyesuaikan pelaksanaan asesmen ini dengan kondisi murid. pendampingan dapat diberikan untuk membantu akses, membaca instruksi, atau mengatasi kendala teknis, tetapi tidak boleh membantu menjawab soal. Murid dengan hambatan intelektual tidak disarankan mengikuti asesmen ini.
9. Tabel hasil asesmen dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antar murid.

### **Identifikasi Bakat dan Minat**

1. Instrumen ini berfungsi sebagai identifikasi awal. Orang tua/wali dan sekolah dapat memperkaya hasil identifikasi ini melalui tes psikologi terstandar, observasi langsung, penilaian unjuk kerja, penelaahan portofolio akademik dan non-akademik, serta wawancara dengan anak agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.
2. Hasil identifikasi menunjukkan kecenderungan dominan apabila skor pada bidang tertentu relatif tinggi.
3. Skor rendah tidak boleh dimaknai sebagai kelemahan atau ketidakmampuan murid. Skor tersebut lebih tepat dipahami sebagai area yang belum tampak dominan dan masih perlu distimulasi.

4. Seluruh bakat dan minat murid dapat berkembang apabila diberikan pengalaman, latihan, kesempatan, dan lingkungan yang mendukung.
5. Hasil identifikasi digunakan untuk membantu sekolah menyusun layanan pengembangan murid, seperti rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, atau kegiatan pengembangan diri lainnya.
6. Untuk murid penyandang disabilitas, pengisian instrumen dapat didampingi oleh orang tua/wali, guru pendamping, atau tenaga pendamping lain. Pendamping membantu memahami instruksi dan proses pengisian, bukan mengarahkan jawaban.
7. Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antar murid.

### Alat dan Bahan:

- a. Kepala sekolah atau operator yang mempunyai akses masuk (login) ke <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/> menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin.
- b. Komputer, laptop, atau gawai yang dapat digunakan murid dengan jaringan listrik dan jaringan internet yang memadai. Perangkat yang diprioritaskan untuk digunakan adalah komputer atau laptop. Gawai boleh digunakan dengan pengawasan jika komputer atau laptop tidak tersedia.
- c. Ruang yang terang, tenang, tertib, dan nyaman.
- d. Daftar hadir murid.
- e. Meja dan kursi sesuai jumlah peserta murid baru.
- f. Jika perangkat tidak tersedia sebanyak jumlah peserta, alternatifnya adalah sebagai berikut.
  - 1) Menggunakan gawai dengan pengawasan untuk setiap ruangan. Penggunaan komputer diprioritaskan untuk murid yang tidak memiliki gawai.
  - 2) Jika kondisi dan ketersediaan perangkat belum memadai, sementara sekolah tetap ingin memperoleh hasil tes seluruh murid baru, sekolah dapat menjadwalkan kembali pelaksanaan rangkaian tes pada waktu lain yang lebih memungkinkan dengan tetap memperhatikan kesiapan sekolah, murid dan perangkat pendukung. Pelaksanaan tes susulan dapat dilakukan pada 13 s.d. 24 Juli 2026.

**Catatan:** kegiatan tes harus dilakukan sebagai aktivitas pertama di pagi hari.

### Alur Kegiatan:

#### a. Mendapatkan Kode Akses Instrumen

Kepala sekolah dan/atau operator sekolah mempersiapkan hal-hal berikut.

- 1) Membuka laman Tes dan Survei MPLS Ramah tahun 2026 pada tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.
- 2) Masuk dengan menggunakan menggunakan akun SSO Pengelola Data Pusdatin. Masukkan pos-el (e-mail) dan password, kemudian klik tombol Login. Setelah itu, operator memasukkan OTP dari aplikasi Authenticator seperti Google Authenticator atau Microsoft Authenticator.
- 3) Mencatat kode tes untuk diberikan kepada murid. Kode tes untuk SMA dan SMK dapat diakses mulai tanggal 13 Juli 2026.
- 4) Menginformasikan kepada kepada guru atau tenaga kependidikan yang bertugas mendampingi pelaksanaan rangkaian tes terkait tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/> dan kode tes.

#### b. Persiapan dan Pengarahan Awal (15 menit). Sebelum memulai tes, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

- 1) Memastikan seluruh murid baru sudah berada di ruangan/area yang telah ditentukan.
- 2) Memastikan perangkat yang digunakan murid sudah siap, baik komputer, laptop, maupun gawai pribadi dengan pengawasan sekolah.
- 3) Memastikan jaringan internet dapat digunakan dengan baik.
- 4) Menjelaskan tujuan tes secara singkat kepada murid.
- 5) Memberikan data di bawah ini kepada murid:
  - a) kode tes untuk mengakses instrumen;
  - b) tinggi dan berat badan 1 bulan terakhir (jika ada);
  - c) hasil tes fleksibilitas (hasil terbaik murid) jika sekolah melaksanakan tes fleksibilitas pada hari kedua.
- 6) Menginformasikan kepada murid untuk membuka laman tes pada tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.
- 7) Mengarahkan murid untuk memilih tombol menu Kerjakan Tes.

- 8) Murid memasukkan kode tes seperti MPLS-XYZ67 dan menekan tombol Lanjutkan untuk ke menu selanjutnya.
- 9) Pada laman berikutnya, arahkan murid untuk memasukkan Nomor Induk Siswa Nasional (NISN) pada kotak yang tersedia. Jika murid belum memiliki NISN, silakan masukkan angka “1234567890”.
- 10) Akan terbuka laman dengan notifikasi “NISN yang kamu masukkan VALID”. Pastikan nama sudah sesuai. Tekan tombol Kerjakan Tes sehingga peramban (browser) akan mengarah ke laman Google Form.
- 11) Jika nama yang muncul bukan nama murid baru yang bersangkutan, silakan masukkan ulang NISN dengan menekan tombol Masukkan NISN. Jika nama yang muncul tetap tidak sesuai, silakan masukkan angka “1234567890”.
- 12) Jika terbuka laman dengan notifikasi “NISN yang kamu masukkan tidak VALID”, murid dapat menekan “Masukkan NISN” untuk mencoba kembali memasukkan NISN yang sesuai. Jika tetap tidak valid, silakan langsung memilih tombol Kerjakan Tes.
- 13) Jika tombol Kerjakan Tes tidak menampilkan formulir tes, silakan coba memilih tombol Alternatif 1 Kerjakan Tes atau Alternatif 2 Kerjakan Tes.
- 14) Memastikan semua perangkat yang digunakan murid telah menampilkan Google Form pada peramban/browser sebelum mulai lanjut ke tahap pengisian instrumen.

**c. Pengisian Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid (10 menit)**

Pada saat pengisian instrumen Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut.

- 1) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal (Maksimal 5 menit).
  - a) Instrumen terdiri atas 17 butir pernyataan.
  - b) Durasi waktu maksimal pengerjaan adalah 10 menit.
  - c) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama atau menggunakan bantuan dari luar.
  - d) Tidak boleh ada pernyataan yang dikosongkan.
  - e) Jika semua murid sudah menyelesaikan section sebelum 10 menit,

- guru dapat langsung memberikan penjelasan untuk Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi.
- f) Menekankan bahwa identifikasi ini bukan untuk menilai atau mendiagnosis, melainkan untuk melakukan deteksi awal bagaimana anak bersikap di rumah, sekolah, dengan teman dan keluarga.
  - g) Mengingatkan murid agar menjawab dengan jujur sesuai kondisi dirinya.
- 2) Mengawasi jalannya tes untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Petugas diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
  - 3) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan, terutama ketika mendekati batas waktu pengisian.
  - 4) Memastikan murid telah selesai mengisi semua butir pernyataan.
  - 5) Memastikan semua murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan menekan tombol Selanjutnya/Next untuk mengerjakan tes selanjutnya.

#### **d. Pengisian Asesmen Literasi dan Numerasi untuk MPLS (60 menit)**

Pada saat pelaksanaan asesmen literasi membaca, guru atau tenaga kependidikan melakukan langkah berikut:

- 1) Memastikan murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan telah berpindah section ke asesmen literasi membaca.
- 2) Memberikan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal sebagai berikut.
  - a) Jumlah soal 24 butir terdiri dari 12 soal literasi membaca dan 12 soal numerasi.
  - b) Durasi waktu pengerjaan adalah 30 menit untuk asesmen literasi dan 30 menit untuk asesmen numerasi.
  - c) Formulir tidak mengunci semua jawaban harus terisi. Jika ada jawaban jawaban kosong, murid dianggap tidak mengetahui jawabannya.
  - d) Murid tidak diperbolehkan bekerja sama, menggunakan alat bantu, mencari jawaban di internet, atau meminta bantuan orang lain.
  - e) Soal asesmen literasi dan numerasi tidak wajib dikerjakan secara

berurutan sehingga murid dapat mengerjakan soal yang dianggap mudah terlebih dahulu.

- f) Menekankan bahwa asesmen ini bukan penilaian melainkan digunakan untuk membantu guru memahami kebutuhan belajar murid.
  - g) Mengingatkan murid untuk membaca soal dengan teliti dan menjawab sesuai kemampuan masing-masing.
- 3) Mengawasi pelaksanaan asesmen agar murid mengerjakan secara tertib dan mandiri. Guru juga dapat membantu apabila terdapat kendala teknis.
  - 4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
  - 5) Setelah 30 menit, petugas menginformasikan kepada semua murid jika waktu pengerjaan asesmen literasi membaca sudah selesai. Guru mengarahkan murid untuk melanjutkan pengerjaan asesmen numerasi dengan menekan tombol Selanjutnya/Next.
  - 6) Guru berkeliling untuk memastikan semua murid sudah berpindah ke section asesmen numerasi.
  - 7) Lakukan langkah yang sama untuk sesi asesmen numerasi. Setelah 30 menit, petugas memastikan semua murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan menekan tombol Selanjutnya/Next untuk mengerjakan tes selanjutnya.

#### **e. Pengisian Identifikasi Bakat dan Minat (20 menit)**

Pada saat pengisian instrumen, guru melakukan langkah berikut:

- 1) Memastikan murid sudah selesai mengisi asesmen numerasi dan telah berpindah section ke Identifikasi Bakat dan Minat.
- 2) Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal sebagai berikut.
  - a) Instrumen terdiri atas 32 butir pertanyaan terkait bakat, dan 32 butir pertanyaan terkait minat.
  - b) Durasi maksimal pengerjaan kedua paket soal adalah 20 menit.
  - c) Tidak boleh ada pernyataan yang tidak dijawab/dikosongkan.
  - d) Menekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk penilaian dan tidak memiliki jawaban benar atau salah.
  - e) Mengingatkan murid agar menjawab sesuai kondisi, minat, kebiasaan, dan pengalaman dirinya sendiri.

- f) Pada bagian akhir formulir, terdapat pertanyaan terkait tinggi badan, berat badan, dan hasil tes fleksibilitas. Jika data tersedia, silakan diisi sesuai dengan kondisi murid. Jika data tidak tersedia, dapat dipilih jawaban “Tidak Tahu”.
- 3) Mengawasi jalannya identifikasi untuk memastikan ketertiban dan kemandirian murid dalam mengerjakan instrumen. Guru diharapkan dapat membantu murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
- 4) Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
- 5) Setelah waktu pengerjaan selesai, petugas memastikan seluruh murid telah menjawab dan menekan tombol Submit.
- 6) Menyediakan daftar hadir untuk diisi oleh murid sebagai bukti murid telah mengikuti rangkaian kegiatan tes.

#### **f. Pengunduhan Laporan Hasil**

- 1) Laporan hasil akan tersedia dalam bentuk sebagai berikut.
  - a) Laporan setiap murid
  - b) Laporan setiap sekolah
- 2) Laporan hasil, tersedia mulai tanggal 31 Juli 2026.
- 3) Laporan hanya bisa diakses oleh kepala dan/atau operator sekolah melalui laman [karakter.data.kemendikdasmen.go.id](http://karakter.data.kemendikdasmen.go.id).
- 4) Laporan murid dapat diunduh dalam 2 set sebagai berikut.
  - a) Set 1 berisi:
    - 1) Tabel hasil tes dan saran aktivitas pembelajaran Literasi Membaca dan Numerasi untuk MPLS
    - 2) Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Bakat dan Minat.
    - 3) Identifikasi Massa Tubuh.
    - 4) Tabel hasil tes fleksibilitas.
  - b) Set 2 yang bersifat rahasia diunduh terpisah berisi:
    - 1) Tabel hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid.
- 5) Berkas semua murid di Set 1 dapat diberikan kepada guru BK, guru kelas masing-masing, dan guru lain yang terkait.
- 6) Berkas semua murid di Set 2 hanya boleh diberikan kepada guru BK. Hanya guru BK yang diperbolehkan menyampaikan kepada orang tua bagi

murid yang membutuhkan pendampingan profesional. Jika tidak tersedia Guru BK di sekolah, maka tugas ini dapat dilakukan oleh Wakil Kepala Sekolah Kesiswaan atau Guru Wali yang sudah mendapatkan pelatihan.

#### **g. Tindak Lanjut Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid**

- 1) Apabila terdapat murid yang memerlukan perhatian lanjutan, sekolah melalui guru BK dapat berkomunikasi dengan orang tua/wali untuk mendiskusikan pendampingan lebih lanjut di sekolah dan di rumah. Selain itu jika diperlukan, orang tua dapat memastikan kondisi murid ke layanan profesional yang tersedia (dokter, psikolog, psikiater).
- 2) Sekolah dan orang tua/wali dapat memadukan hasil identifikasi ini dengan hasil CKG 2026, DCM, dan/atau AUM untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

#### **h. Tindak Lanjut Asesmen Literasi Membaca dan Numerasi**

- 1) Sekolah dapat menggunakan hasil asesmen untuk memetakan kemampuan awal literasi membaca dan numerasi murid.
- 2) Hasil asesmen juga dapat digunakan untuk merancang penguatan pembelajaran, menyusun strategi diferensiasi pembelajaran, menentukan kebutuhan pendampingan belajar, dan merancang program pembiasaan literasi dan numerasi di sekolah.
- 3) Apabila ditemukan murid yang membutuhkan penguatan lebih lanjut, guru dapat melakukan pendampingan melalui kegiatan pembelajaran, bimbingan belajar, pengayaan, remedial, atau strategi lain yang sesuai.

#### **i. Tindak Lanjut Identifikasi Bakat dan Minat**

- 1) Hasil identifikasi bakat dan minat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemetaan minat murid, rekomendasi kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan prestasi, pendampingan belajar, pengembangan diri, dan komunikasi dengan orang tua/wali.
- 2) Apabila ditemukan murid dengan potensi bakat dan minat tertentu yang kuat, sekolah dapat memberikan kesempatan pengembangan melalui kegiatan yang sesuai.

- 3) Apabila terdapat bidang yang belum tampak dominan, sekolah dapat memberikan stimulasi melalui pengalaman belajar yang lebih beragam.
- 4) Hasil identifikasi dapat didiskusikan secara terbatas dengan wali kelas, guru BK, pembina ekstrakurikuler, atau orang tua/wali sesuai kebutuhan.
- 5) Hasil identifikasi tidak boleh diumumkan secara terbuka, dibandingkan antar murid, atau digunakan untuk membatasi kesempatan murid mengikuti kegiatan tertentu.
- 6) Sekolah dapat menindaklanjuti hasil identifikasi dengan observasi lanjutan, wawancara singkat, penelaahan portofolio, atau kegiatan praktik sesuai bidang minat dan potensi murid.

#### **Hal yang Perlu Dihindari Guru:**

1. Memberi pelabelan kepada murid berdasarkan hasil tes yang dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perkembangan murid.
2. Menjadikan hasil instrumen sebagai kesimpulan akhir tentang kondisi, kemampuan, bakat, minat, atau potensi murid. Hasil ini hanya merupakan gambaran awal yang perlu diperkaya dengan observasi, pendampingan, komunikasi dengan orang tua, serta penilaian lain yang relevan.
3. Menggunakan hasil instrumen untuk mendiagnosis murid, terutama pada Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid. Sekolah tidak boleh menyimpulkan bahwa murid mengalami gangguan mental tertentu, karena diagnosis hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional yang berwenang.
4. Mengumumkan atau membahas hasil individu murid di depan kelas, upacara, atau bentuk pertemuan lainnya, baik hasil Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, asesmen literasi dan numerasi, maupun identifikasi minat dan bakat.
5. Membandingkan hasil antar murid, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena setiap murid memiliki kondisi, kemampuan, minat, dan tahap perkembangan yang berbeda.
6. Menyebarkan hasil kepada pihak yang tidak berkepentingan, termasuk melalui grup komunikasi, forum kelas, media sosial, atau dokumen yang dapat diakses secara terbuka.

7. Memberikan tekanan kepada murid agar memperoleh hasil tertentu.
8. Mengarahkan jawaban murid saat pengisian instrumen.

## Kegiatan 3 : Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Lingkungan Sekolah

### Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru mengenal, beradaptasi, dan berinteraksi positif dengan warga sekolah

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana	10 menit
2.	Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana	10 menit
3.	Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah	20 menit
Total Durasi		40 menit

### a. Kegiatan 1

Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana

#### Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan tentang ancaman, kerentanan, dan informasi peringatan dini bencana.

**Durasi:** 10 menit

#### Alat dan Bahan:

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (jika ada).
- 4) Poster.
- 5) Papan tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menjelaskan materi ancaman bencana yang mungkin terjadi di sekitar termasuk jenis-jenis bencana, karakteristik dan tanda-tanda terjadi bencana.
- 2) Guru menjelaskan kerentanan kondisi sekolah yang dapat memperparah dampak bencana.
- 3) Guru dapat mengenalkan murid pada aplikasi InaRISK Personal untuk mengetahui bahaya di sekitar berikut tindakan kesiapsiagaannya.
- 4) Guru menjelaskan berbagai jenis informasi peringatan dini yang dikeluarkan oleh pemerintah dan platform yang tersedia untuk mengakses informasi tersebut, seperti aplikasi sebagai berikut.
  - a) Info BMKG untuk mengetahui prakiraan cuaca, peringatan dini bencana (banjir, longsor, gelombang tinggi, tsunami), informasi iklim, informasi kejadian gempa bumi, informasi kualitas udara, informasi prediksi musim, informasi guncangan tanah dan informasi cuaca maritim dan bandara.
  - b) MAGMA Indonesia dari Kementerian Energi dan Sumberdaya Mineral untuk memantau status gunung api dan bencana geologi.
  - c) Aplikasi ISPU Net yang dikelola kementerian lingkungan hidup untuk melihat informasi kualitas udara, dan lain sebagainya.
- 5) Guru dapat menyampaikan jenis-jenis rambu tanda bahaya dan rambu jalur evakuasi baik dalam gedung/ruangan maupun rambu evakuasi di jalan.

Rujukan materi untuk guru dan materi edukasi untuk warga sekolah dapat diakses melalui tautan: [https://s.id/Buku\\_MediaKIESPAB](https://s.id/Buku_MediaKIESPAB).

Khusus SMK dapat juga ditambahkan kegiatan yang membangun kesiapsiagaan bencana di lingkungan sekolah dan industri.

**b. Kegiatan 2**

Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana

**Tujuan Kegiatan:**

Meningkatkan pemahaman murid tentang:

- 1) langkah-langkah yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana atau risiko yang lebih besar, dan
- 2) langkah-langkah yang dilakukan ketika ada tanda-tanda kejadian bencana.

**Durasi:** 10 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (Jika ada).
- 4) Poster.
- 5) Papan tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menyampaikan pesan kunci keselamatan untuk beberapa jenis bencana, yaitu kebakaran, gempa bumi, banjir, wabah penyakit, dan beberapa jenis bencana lain yang sering terjadi di daerah tersebut.
- 2) Selain kejadian bencana, guru juga dapat mengeksplorasi pencegahan dari bahaya sehari-hari seperti kecelakaan kendaraan, kecelakaan di tempat bermain, jatuh, terpeleset, terseret arus, tenggelam, dan lain sebagainya yang membahayakan keselamatan.

**c. Kegiatan 3**

Praktik Kesiapsiagaan di sekolah

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Menyampaikan Prosedur Operasi Standar Penyelamatan dan Evakuasi Keadaan Darurat
- 2) Mempraktikkan pesan kunci keselamatan dari berbagai jenis bencana.

**Durasi:** 20 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan tulis.
- 4) Papan interaktif pintar (jika ada).

**Alur Kegiatan:**

- 1) Apabila sekolah sudah memiliki POS penyelamatan dan evakuasi keadaan darurat, misalkan POS Penyelamatan dan Evakuasi gempa bumi, atau kebakaran atau banjir, atau gunung api banjir guru dapat menyampaikan isi POS tersebut kepada murid. Kemudian bersama mempraktekan isi dalam pos tersebut (simulasi penyelamatan dan evakuasi).
- 2) Apabila sekolah belum memiliki POS kedaruratan, maka guru dapat mempraktikkan salah satu pesan kunci penyelamatan, misal pesan kunci keselamatan gempa bumi dengan 3B (berlutut, berlindung, bertahan), bisa sambil menyanyikan lagu sebagai berikut.

BERLUTUT, BERLINDUNG, BERTAHAN  
(Irama lagu becak-becak)  
BUMI BENTUKNYA BULAT  
LEMPENG DI KULIT BUMI  
JIKA LEMPENG BERTUMBUK  
TERJADI GEMPA BUMI  
RUMAHKU PUN BERGOYANG  
AKU LANGSUNG BERLUTUT  
BERLINDUNG, BERTAHAN, SAMBIL BERPEGANGAN

- 3) Selanjutnya, guru menjelaskan jalur evakuasi sampai ke titik kumpul yang ada di sekolah dan menyampaikan pesan kunci saat evakuasi, yaitu jangan berisik, jangan berlari, jangan mendorong, dan jangan kembali. Murid diajak untuk mengingat pesan kunci evakuasi sambil bernyanyi dan memperagakan “Jangan Berlari,

Berisik, Mendorong, Kembali (BBMK)".

JANGAN BBMK

(Irama lagu Potong Bebek Angsa)

KALAU ADA GEMPA LINDUNGI KEPALA

KALAU ADA GEMPA INGAT BBMK

JANGAN BERLARI

JANGAN BERISIK

JANGAN MENDORONG

DAN JANGAN KEMBALI

- 4) Guru mengajak murid untuk mempraktekkan penyelamatan diri dan evakuasi menggunakan jalur evakuasi sesuai dengan arah rambu evakuasi yang sudah ditentukan menuju titik kumpul aman dengan menerapkan pesan kunci keselamatan.
- 5) Menyampaikan penguatan bahwa latihan penyelamatan dan evakuasi sangat penting untuk mempersiapkan murid menghadapi situasi darurat dan mengembangkan kemampuan untuk bertindak cepat dan tepat dalam situasi darurat.
- 6) Praktik kesiapsiagaan dapat disesuaikan dengan risiko yang dihadapi sekolah

## Kegiatan 4 : Literasi Digital

### Tujuan Kegiatan:

Menumbuhkan dan menguatkan adab dan etika di ruang digital dan penguatan literasi digital bagi warga sekolah

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengantar dan Pertanyaan Pemantik	5 menit
2.	Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring	25 menit
3.	Diskusi dan Refleksi	15 menit
Total Durasi		45 menit

## a. Kegiatan 1

Pengantar dan Pertanyaan Pemantik

### Tujuan Kegiatan:

- 1) Membangkitkan rasa ingin tahu murid tentang judi daring.
- 2) Menggali pengetahuan awal murid tentang fenomena judi daring dan modus-modusnya.

**Durasi:** 5 menit

**Alat dan Bahan:** Pengeras suara (jika ada).

### Alur Kegiatan:

- 1) Guru memberikan pengantar untuk membuka sesi  
“Di era digital ini, banyak sekali tawaran yang terlihat menggiurkan di internet, seperti janji 'uang instan' atau 'pinjaman mudah tanpa syarat'. Namun, kita perlu sangat berhati-hati, karena hal tersebut merupakan jebakan berbahaya. Selain itu, kita juga sering menghabiskan waktu pada gim daring. Sebenarnya game tidak selalu salah, tetapi jika berlebihan bisa berdampak pada kesehatan, belajar, dan kehidupan sosial kita.”
- 2) Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada murid.
  - a) Siapa yang pernah mendengar kata judi daring? Menurut kalian, apa, sih, itu? Dan, kenapa ya orang tertarik sama judi daring?
  - b) Apakah kalian pernah mendengar atau membaca berita mengenai individu yang terjerat judi daring? Menurut pandangan kalian, apa saja potensi bahaya dari hal tersebut?
  - c) Siapa yang sering bermain gim daring?
  - d) Menurut kalian, kapan waktu yang tepat untuk bermain gim? Adakah kebermanfaatannya gim daring untuk masa depan kalian?
- 3) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa murid untuk menjawab pertanyaan.

## b. Kegiatan 2

Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Murid dapat mengidentifikasi ciri-ciri dan modus judi daring.
- 2) Murid memahami dampak negatif judi daring pada keuangan, keluarga, pertemanan, mental, dan masa depan.
- 3) Murid mengetahui cara menghindari praktik judi daring.

**Durasi:** 25 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Tautan film pendek pencegahan judi daring berjudul “Kemenangan Sejati”: <http://s.id/antijudol>.
- 2) Laptop.
- 3) Proyektor.
- 4) Pengeras suara.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru memberikan penguatan mengenai bahaya judi daring melalui kegiatan menonton film pendek pencegahan judi daring berjudul “Kemenangan Sejati”.
- 2) Murid menyaksikan film dari awal hingga akhir.

**c. Kegiatan 3**

Diskusi dan Refleksi

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Memfasilitasi refleksi mendalam murid setelah menonton film.
- 2) Mengidentifikasi faktor pemicu dan dampak negatif judi daring secara komprehensif.
- 3) Mendorong murid untuk mengetahui cara menghindari judi daring dan berani mencari bantuan.

**Durasi:** 15 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas;
- 2) alat tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Setelah menyaksikan film, murid diajak untuk berdiskusi secara

terbuka dengan beberapa pertanyaan

- a. Apa pelajaran paling berharga yang kamu peroleh dari film 'Kemenangan Sejati' ?
  - b. Mengapa tokoh utama dalam film dapat terjerumus ke dalam judi daring?
  - c. Faktor-faktor apa saja yang mungkin mempengaruhinya? (Guru dapat memancing jawaban seperti: keinginan mendapatkan uang instan, tekanan teman sebaya, kurangnya pengetahuan, rasa ingin mencoba, atau masalah ekonomi pribadi).
  - d. Apa saja dampak negatif yang terlihat dalam film akibat judi daring dan pinjaman daring ilegal? (Misalnya: kerugian finansial, masalah psikologis, kerusakan hubungan dengan keluarga, stres, ketakutan, atau terhambatnya masa depan).
  - e. Apabila kamu atau teman kamu berada dalam situasi serupa dengan tokoh di film, tindakan apa yang akan kamu lakukan? Siapa yang harus kamu mintai bantuan atau nasihat?" (Arahkan jawaban ke orang tua, guru, wali kelas, konselor sekolah, atau pihak berwenang).
- 2) Guru memberikan respon terhadap jawaban murid dan memberikan pesan kunci
- "Ingatlah Anak-anak, tidak ada kemenangan sejati dalam judi daring; yang ada hanyalah kekalahan dan penyesalan. Pinjol ilegal juga bukan solusi, melainkan jeratan yang semakin membelit. Selalu konsultasikan dengan orang tua atau guru jika kamu menemukan tawaran atau masalah keuangan yang mencurigakan."

## **Kegiatan 5 : Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (Online Game)**

### **Tujuan:**

- 1) Murid mampu mengidentifikasi dampak negatif kecanduan gim daring.
- 2) Murid memiliki prinsip 3S untuk mengontrol penggunaan gawai sehari-hari.
- 3) Murid mampu berkomitmen menjaga kesehatan mental dan fisik di era digital.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pertanyaan Pemantik	5 menit
2.	Simulasi: Timbangan Masa Depan	10 menit
3.	Edukasi Prinsip 3S ( <i>Screen Time, Screen Break, Screen Time</i> )	15 menit
4.	Komitmen Bersama	5 menit
Total Durasi		35 menit

### **a. Kegiatan 1**

Pertanyaan Pemantik

#### **Tujuan Kegiatan:**

- 1) Mendorong murid untuk berani mengakui kebiasaan mereka tanpa rasa takut dihakimi.
- 2) Membantu murid menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi godaan gim daring, sehingga tercipta rasa kebersamaan dalam kelompok.

- 3) Menarik perhatian murid secara instan melalui aktivitas fisik yang interaktif sebelum masuk ke materi yang lebih serius.

**Durasi:** 5 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Pengeras suara.
- 2) Daftar pertanyaan kuesioner lisan.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru meminta seluruh murid berdiri di tempat masing-masing.
- 2) Guru kemudian membacakan kontrak kejujuran.  
“Anak-anak, sebelum kita mulai, saya ingin kalian tahu satu hal: Sesi ini adalah ruang aman. Saya meminta kejujuran kalian bukan untuk mencari siapa yang salah, bukan untuk mencatat nama kalian, dan sama sekali tidak ada penghakiman. Tapi saya peduli pada masa depan kalian. Jadi, jujurilah pada diri sendiri. Anggap saja ini adalah cermin untuk melihat dirimu sendiri, bukan untuk dilihat oleh guru. Setuju?”
- 3) Guru menginstruksikan, jika pernyataan yang dibacakan relevan dengan murid, murid diminta berdiri, sementara yang tidak relevan dipersilakan duduk.
- 4) Kemudian guru menyampaikan 10 pernyataan kejujuran satu per satu mengenai kebiasaan bermain game.
- 5) Beberapa contoh pernyataan yang dapat diberikan guru di antaranya sebagai berikut.
  - a) Saya biasanya menghabiskan waktu bermain gim daring lebih dari 3 jam dalam sehari.
  - b) Saya pernah menunda atau sengaja tidak mengerjakan tugas sekolah karena sedang asyik bermain gim.
  - c) Mata saya sering terasa perih atau leher terasa kaku karena terlalu lama menatap layar ponsel saat bermain gim.
  - d) Saya sering tidur di atas jam 12 malam atau begadang hanya demi mengejar push rank atau event game.
  - e) Saya sering merasa kesal, marah, atau ingin mengumpat ketika mengalami kekalahan atau gangguan jaringan (lag).
  - f) Saya merasa lebih nyaman mengobrol dengan teman di dalam gim

- daripada mengobrol langsung dengan orang di sekitar saya.
- g) Saya pernah menyisihkan uang jajan atau uang sekolah demi membeli diamond, skin, atau kebutuhan di dalam game.
  - h) Pikiran saya sering melayang memikirkan strategi game meskipun saya sedang berada di dalam kelas atau sedang beribadah.
  - i) Saya pernah sengaja melewatkan waktu makan atau menunda mandi hanya karena tidak ingin meninggalkan permainan yang sedang berjalan.
  - j) Saya merasa gelisah atau merasa ada yang hilang jika dalam sehari saja tidak menyentuh gim favorit saya.
- 6) Setiap satu pernyataan dibacakan, guru memberikan jeda dan berkata, "Terima kasih sudah jujur pada dirimu sendiri, silakan tetap berdiri bagi yang merasa iya."
- 7) Di akhir sesi, bagi murid yang masih berdiri (yang paling banyak merasa "iya"), guru memberikan senyuman dan apresiasi: "Kalian hebat sudah berani jujur. Sekarang, mari kita lihat bagaimana cara mengendalikan kebiasaan ini agar kalian tetap keren tapi masa depan tetap aman."

## b. Kegiatan 2

Simulasi: Timbangan Masa Depan

### Tujuan Kegiatan:

- 1) Mengubah konsep abstrak tentang "waktu yang hilang" menjadi beban fisik yang terlihat nyata.
- 2) Membantu murid memahami bahwa kecanduan gim bukan hanya soal hiburan, tapi soal kehilangan kesempatan (opportunity cost) untuk hal yang lebih berharga.
- 3) Melatih murid untuk berpikir kritis sebelum memilih kegiatan yang bersifat kesenangan sesaat di atas tanggung jawab masa depan.

**Durasi:** 10 menit

### Alat dan Bahan:

- 1) Sebanyak 2 wadah transparan besar: toples kaca, ember bening, atau galon bekas yang dipotong.
  - a) Wadah 1 diberi label besar: "MASA DEPAN".

- b) Wadah 2 diberi label besar: "KESENANGAN SESAAT".
- 2) Sebanyak 50–100 butir kelereng, batu kerikil, atau biji-bijian (pilih benda yang memiliki "suara" saat dijatuhkan ke wadah agar lebih dramatis).
- 3) Meja: Untuk meletakkan wadah agar sejajar dan terlihat oleh seluruh murid.
- 4) Sebanyak 10 kartu skenario: potongan kertas berisi pilihan sulit (dilema) antara *game* dan produktivitas.

### Alur Kegiatan:

- 1) Guru memanggil 2 orang murid ke depan kelas/lapangan. Satu orang bertugas memegang wadah "Masa Depan", satu lagi memegang wadah "Kesenangan Sesaat".
- 2) Guru menunjukkan segenggam kelereng dan berkata: "Ini adalah 24 jam waktu kalian. Setiap keputusan ada harganya. Jika kalian memilih Masa Depan, kita masukkan 1 kelereng (karena sukses itu dibangun perlahan). Jika kalian memilih Game, kita masukkan 5 kelereng (karena kecanduan menghabiskan waktu dengan sangat cepat)"
- 3) Guru membacakan skenario (1 s.d 10). Setiap satu skenario selesai dibacakan, Guru melakukan voting kepada seluruh murid di lapangan/aula
- 4) Guru membacakan 10 skenario dilema secara bergantian. Setiap kali skenario dibacakan, murid (atau audiens melalui voting suara terbanyak) harus memilih satu tindakan dan memasukkan jumlah kelereng ke dalam salah satu wadah. Murid yang memegang wadah memasukkan kelereng sesuai voting terbanyak.
  - a) Skenario 1 :Sudah jam 10 malam, mata sudah lelah, tapi tanggung tinggal sedikit lagi naik rank. Pilih tidur atau lanjut main gim?
  - b) Skenario 2: Ada uang saku sisa pekan ini. Pilih ditabung untuk beli buku/alat olahraga atau beli skin game yang sedang diskon?
  - c) Skenario 3: Ibu memanggil minta tolong dibantu di dapur, tapi kamu sedang di tengah pertempuran yang tidak bisa di-pause. Pilih bantu ibu atau abaikan panggilan?
  - d) Skenario 4: Hari Minggu pagi, teman-teman kelas mengajak

- olahraga bersama atau berkumpul untuk mempererat pertemanan. Di saat yang sama, ada turnamen daring antar-squad yang mewajibkan kamu hadir. Pilih: Ikut olahraga bareng teman atau mengurung diri di kamar untuk turnamen?
- e) Skenario 5: Besok pagi ada ulangan harian yang bobot nilainya besar, tapi malam ini ada event limited edition di game favoritmu yang hanya muncul setahun sekali. Jika terlewat, kamu tidak bisa dapat hadiahnya. Pilih belajar untuk ulangan atau kejar event game?
- f) Skenario 6: Hanya tinggal dua tahun lagi kamu lulus SMA. Kamu tahu persaingan masuk kuliah atau kerja sangat berat. Pilih: kamu bisa menggunakan 1 jam malam ini untuk belajar bahasa asing atau coding, atau 1 jam untuk main game yang sama setiap hari.
- g) Skenario 7: Kamu memiliki bakat bermain musik atau basket, tapi jadwal latihanmu bentrok dengan jam 'prime time' di mana semua teman daringmu sedang aktif. Pilih: Pergi latihan fisik untuk mengasah bakat atau tetap di depan layar?
- h) Skenario 8: Kamu kalah beruntun (lose streak) dan merasa sangat marah, ingin membanting HP atau memaki di kolom komentar. Kamu tahu kamu harus berhenti agar tenang, tapi rasa penasaran ingin menang sangat kuat. Pilih: Berhenti dan ambil minum atau lanjut main dengan emosi yang meledak?
- i) Skenario 9: Pagi hari sebelum berangkat sekolah, waktumu mendesak. Kamu hanya punya waktu 5 menit. Pilih: Gunakan 5 menit untuk sarapan agar fokus belajar di sekolah atau gunakan untuk daily login dan ambil bonus harian game?
- j) Skenario 10: Ayahmu baru pulang kerja dengan wajah lelah dan ingin bercerita tentang harinya saat makan malam. Kamu sudah memegang HP dan baru saja masuk ke arena pertempuran yang tidak bisa dihentikan. Pilih: Mematikan ponsel, menaruhnya di saku, dan mendengarkan ayahmu, atau makan sambil menatap layar dan hanya menjawab' tanpa menoleh?
- 5) Setelah semua kelereng/batu habis terbagi, guru meminta seluruh murid melihat kondisi kedua wadah.

- 6) Guru mengangkat wadah "Kesenangan Sesaat" yang penuh namun "kosong" manfaatnya, lalu menunjukkan wadah "Masa Depan" yang mungkin terlihat kosong/ringan karena waktunya habis dipakai untuk gim.
- 7) Guru bisa menyampaikan kalimat kunci, misalnya "Lihat, kelereng kalian habis. Waktu kalian sama-sama 24 jam. Tapi jika wadah kesenangan sesaat ini yang penuh, kalian punya 'Skin' keren di game, tapi 'karakter' kalian di dunia nyata tetap di level 1. Game akan selalu ada besok pagi, tapi kesempatan untuk belajar, membantu orang tua, dan menjaga kesehatan tidak akan kembali. Berhenti menghabiskan waktu berharga untuk hal yang tidak bisa membangun masa depanmu."

### c. Kegiatan 3

Edukasi Prinsip 3S

#### Tujuan Kegiatan:

Melatih murid menerapkan prinsip 3S (*screen time*, *screen break*, *screen time*).

**Durasi:** 15 Menit

**Alat dan Bahan:** Alat Tulis

#### Alur Kegiatan:

- 1) Guru memperkenalkan prinsip 3S.

- a. *Screen Time* adalah mengatur lama waktu penggunaan layar.
- b. *Screen Zone* adalah menentukan tempat aman dan tepat untuk menggunakan gawai.
- c. *Screen Break* adalah memberi jeda istirahat agar tubuh dan pikiran tidak lelah.

- 2) Guru mengaitkan prinsip 3S dengan gim daring.
  - a) Batas Waktu Bermain (*Screen Time*)
    - (1) Guru menjelaskan bahwa bermain *game* terlalu lama dapat mengganggu tidur, belajar, dan kesehatan. Dampak dari terlalu lama bermain *game* di antaranya sebagai berikut.
      - (a) Gangguan hormon tidur (melatonin): Cahaya biru dari layar menipu otak dengan mengira hari masih siang. Akibatnya, produksi hormon melatonin (hormon kantuk) terhambat. Dampaknya: Murid mengalami insomnia, sulit tidur nyenyak, dan bangun dalam keadaan lelah (tidak bugar).
      - (b) Kelelahan mental dan penurunan konsentrasi: gim daring memberikan suntikan hormon Dopamin secara terus-menerus (perasaan senang saat menang). Jika berlebihan, otak akan menjadi "tumpul" terhadap aktivitas biasa yang kurang memicu dopamin, seperti membaca buku atau mendengarkan guru. Dampaknya: Murid menjadi mudah bosan, sulit fokus, dan emosi tidak stabil (cepat marah jika tidak bermain).
    - (2) Guru meminta semua murid mengangkat 2 jari ke udara.
    - (3) Guru memberikan penguatan “ Dalam 24 jam, jatah maksimal kalian untuk hiburan digital adalah 2 jam. Mengapa? Karena otak remaja butuh waktu untuk mengolah realita, bukan hanya data virtual. Ingat: Dua jari, dua jam!”
    - (4) Murid meneriakkan bersama: "Dua jam, batas maksimal!"
    - (5) Guru menegaskan kembali batas waktu bermain gim daring.
      - (a) Bermain *game* maksimal 2 jam perhari setelah semua aktivitas sekolah, belajar, dan pekerjaan rumah selesai.
      - (b) Tidak bermain hingga larut malam demi *push rank*.
  - b) Zona Aman Bermain (*Screen Zone*)
    - (1) Guru menjelaskan bahwa ada tempat yang tidak tepat untuk bermain *game*.
    - (2) Guru menyebutkan lokasi, murid harus menyilangkan tangan di depan dada jika lokasi tersebut dilarang ada HP.

- (3) Guru: "Ruang kelas?" (Murid menyilangkan tangan).
- (4) Guru: "Meja Makan?" (Murid menyilangkan tangan) "Ini tempat menghargai masakan ibu dan cerita ayah."
- (5) Guru: "Tempat Tidur?" (Murid menyilangkan tangan) "Ini tempat otak beristirahat, bukan tempat scroll tanpa henti."
- (6) Guru : "Tempat ibadah?" (Murid menyilangkan tangan)
- (7) Guru: "Kamar mandi?" (Murid menyilangkan tangan)
- (8) Guru "Jalan raya?" (Murid menyilangkan tangan)
- (9) Guru menjelaskan dampak dari bermain game tanpa memperhatikan zona aman
  - a. Gangguan pencernaan (mindless eating): Bermain ponsel saat makan di meja makan membuat otak tidak fokus pada sinyal "kenyang" dari lambung karena perhatian teralihkan ke layar. Dampaknya: risiko obesitas (karena makan terlalu banyak tanpa sadar) atau gangguan lambung (maag) karena makanan tidak dikunyah dengan sempurna.
  - b. Paparan radiasi dan kualitas tidur di tempat tidur: Membawa ponsel ke tempat tidur meningkatkan aktivitas gelombang otak di saat seharusnya otak beristirahat (fase REM). Dampaknya: Otak tetap "berisik" meskipun mata tertutup, yang mengakibatkan murid bangun dengan kondisi pusing, kabut otak (brain fog), dan penurunan daya ingat jangka pendek.
  - c. Mencegah Wasir/Ambeien: Membawa ponsel ke kamar mandi membuat seseorang duduk terlalu lama di toilet tanpa sadar. Tekanan pada area pembuangan dalam waktu lama berisiko menyebabkan wasir. Selain itu, kamar mandi adalah tempat lembab penuh kuman.
- c) Istirahat dari Layar (*Screen Break*)
  - 1) Guru menjelaskan bahwa tubuh dan mata perlu jeda saat bermain gim.
  - 2) Guru menjelaskan dampak dari bermain *game* tanpa dijeda dengan aktivitas lain sebagai berikut.
    - a) Sindrom leher teks (text neck syndrome): Saat menunduk

- menatap ponsel, beban pada tulang leher meningkat hingga 27 kilogram. Dampaknya: Nyeri leher kronis, pundak kaku, hingga perubahan postur tubuh menjadi bungkuk permanen.
- b) Penyempitan syaraf tangan (carpal tunnel syndrome): Gerakan repetitif pada jempol dan pergelangan tangan saat memegang ponsel menyebabkan syaraf di pergelangan tangan terhimpit. Dampaknya: Tangan sering kesemutan, mati rasa, hingga lemahnya kekuatan genggam tangan di masa depan.
  - c) Kesehatan mata (miopia/rabun jauh): Otot mata yang terus-menerus berkontraksi melihat jarak dekat akan menjadi kaku. Dampaknya: Penglihatan kabur dan peningkatan minus mata secara cepat.
- 3) Guru menjelaskan beberapa tip untuk istirahat dari layar.
- Contoh:
- a) Berhenti sejenak setiap 20–30 menit.
  - b) Meregangkan badan dan mengistirahatkan mata.
  - c) Minum air dan bergerak agar tubuh tidak lelah.
  - d) Cari satu kegiatan fisik (olahraga/musik) untuk menyeimbangkan hormon dopamin.
- 3) Guru menutup sesi dengan singkat. “Ponsel kalian punya tombol Power, tetapi kalianlah yang memegang kendali. Gunakan Prinsip 3S: Batasi waktu, pilih tempat yang tepat, dan beri tubuh jeda. Jangan biarkan layar mencuri kesehatanmu, karena pemenang sejati adalah mereka yang mampu menguasai dirinya sendiri, bukan mereka yang dikuasai oleh gawai.”

#### **a. Kegiatan 4**

##### **Komitmen Bersama**

#### **Tujuan Kegiatan:**

Menumbuhkan rasa tanggung jawab.

**Durasi:** 5 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Alat tulis.
- 2) *Sticky notes* atau buku.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru membagikan *sticky notes* atau potongan kertas kepada seluruh murid.
- 2) Setiap murid diminta menuliskan satu komitmen pribadi terkait kebiasaan bermain game atau penggunaan gawai yang sehat.
- 3) Guru meminta murid untuk menyimpan komitmennya tersebut dan bertanggung jawab atas komitmen

## Kegiatan 6 : Pengenalan Ekstrakurikuler

**Tujuan Kegiatan:**

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan Kegiatan OSIS, MPK dan Kepanduan	15 menit
2.	Pengenalan Kegiatan Ekstrakurikuler	25 menit
3.	Menghubungkan Bakat dan Minat dengan Kegiatan Kesiswaan	15 menit
Total Durasi		55 menit

### a. Kegiatan 1

Pengenalan Kegiatan OSIS, MPK, dan Kepanduan

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Membangun jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab.
- 2) Memperluas jaringan sosial.
- 3) Memperkuat komunikasi antara murid dan sekolah.

**Durasi :** 15 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Papan interaktif digital (jika ada).
- 4) Alat tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menguji wawasan murid tentang kegiatan kesiswaan OSIS, MPK, dan Kepanduan melalui pertanyaan ringan (dapat menggunakan Kahoot/Wordwall/Mentimeter atau disesuaikan di sekolah masing-masing jika alat/media terbatas) seperti sebagai berikut.
  - a) Apa yang kamu ketahui tentang OSIS, MPK, dan kepanduan?
  - b) Sebutkan dua kegiatan OSIS, MPK, dan kepanduan yang kamu ketahui?
  - c) Siapa ketua OSIS?
  - d) Siapa ketua MPK?
- 2) Guru memberi penjelasan kepada murid terkait kegiatan yang dilakukan OSIS/MPK dengan sebagai berikut.
  - a) Penayangan video profil OSIS/MPK.
  - b) Foto kegiatan.
  - c) Poster/gambar.
  - d) Mengamati ruangan sekretariat OSIS/MPK.
- 3) Murid dibagi menjadi beberapa kelompok dan diberikan peran sebagai pengurus OSIS dan MPK (Ketua, Sekretaris, Koordinator Sekbid, dll).
- 4) Setiap kelompok dibimbing oleh kakak OSIS/MPK mensimulasikan rapat persiapan kegiatan sekolah (misalnya: pertemuan kelas, perayaan HUT RI, upacara bendera, dan lain-lain).
- 5) Murid memberikan pendapat tentang kegiatan simulasi yang dipandu oleh guru dan didampingi kakak OSIS/MPK.

## **b. Kegiatan 2**

### **Pengenalan Kegiatan Ekstrakurikuler**

#### **Tujuan Kegiatan:**

- 1) Menjadi wadah eksplorasi murid.
- 2) Mengembangkan keterampilan.

**Durasi:** 25 menit

#### **Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop.
- 2) Proyektor (jika ada).
- 3) Kertas.
- 4) Bolpoin.

#### **Alur Kegiatan:**

- 1) Guru membimbing murid membuat kesepakatan bersama sebelum berdiskusi seperti: mendengar dan berpartisipasi aktif, menghargai pendapat teman, berpendapat sesuai materi, dan tidak merendahkan orang lain.
- 2) Guru membagi murid dalam beberapa kelompok sesuai dengan jumlah rombel.
- 3) Guru menjelaskan jenis dan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dengan penayangan video, poster/gambar, simulasi atau mengamati ruangan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan kesiswaan yang dapat dijelaskan adalah sebagai berikut.
  - a) Akademik: Klub Sains, Klub Matematika, Klub Bahasa Inggris, KIR (Kelompok Ilmiah Remaja), Debat, dll.
  - b) Seni: Paduan Suara, Tari Tradisional/Modern, Band, Teater, Jurnalistik, Desain Grafis, Fotografi, Melukis, Kaligrafi, dll.
  - c) Olahraga: Sepak Bola, Bola Basket, Bola Voli, Bulutangkis, Pencak Silat, Karate, Renang, Futsal, dll.
  - d) Kepemimpinan/Sosial: Kepanduan (pramuka), PMR (Palang Merah Remaja), Paskibra, Rohis/Rohkris, Pecinta Alam, dll.
  - e) Keterampilan: Tata Boga, Kriya, Robotik, Komputer, Daur Ulang, dll.
- 4) Murid mencatat jenis, kegiatan, dan manfaat dari tiap ekskul yang

diamati.

- 5) Murid mendiskusikan dalam kelompok: ekskul mana yang menarik bagi mereka, alasan dan harapannya jika ikut ekskul tersebut?
- 6) Murid mewakili kelompok menyampaikan hasil diskusi.
- 7) Murid mencoba sedikit aktivitas dari ekskul (menyanyikan yel-yel, mencoba alat yang digunakan sesuai ekskul)

### c. Kegiatan 3:

Menghubungkan Bakat/Minat dengan Kegiatan Kesiswaan

#### Tujuan Kegiatan:

Mengembangkan kepribadian dan membangun kepercayaan diri dan karakter sehingga menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kaya akan pengalaman, keterampilan, dan karakter positif.

**Durasi:** 15 menit

#### Alat dan Bahan:

- 1) Sticky notes.
- 2) Kertas.
- 3) Bolpoin.
- 4) Papan tulis.

#### Alur Kegiatan:

- 1) Guru menampilkan daftar kegiatan kesiswaan: OSIS, Kepanduan, PMR, Ekskul Musik, Jurnalistik, Rohis, dll.
- 2) Guru menjelaskan secara singkat profil tiap kegiatan dan kompetensi yang dilatih (misal: komunikasi, kepemimpinan, seni, kerja sama).
- 3) Guru memasang kartu/sticky note bakat/minat dan daftar kegiatan kesiswaan bersebelahan.
- 4) Murid diminta memasangkan bakat/minatnya dengan kegiatan kesiswaan yang sesuai.
- 5) Bisa dilakukan secara individu atau berpasangan lalu diskusi.
- 6) Contoh:
  - a) Suka desain → cocok untuk ekskul Desain Grafis/Publikasi OSIS
  - b) Suka bicara → cocok untuk MC kegiatan, OSIS, Teater

**Refleksi:**

- a) Murid menuliskan kalimat pada kertas masing-masing atau bisa juga dibagikan potongan kertas kepada murid: “Aku akan mengikuti kegiatan karena aku suka \_\_\_\_\_ dan ingin mengembangkan\_\_\_\_\_”
- b) Beberapa perwakilan murid menyampaikan hal menyenangkan yang telah mereka dapatkan di hari ketiga.

## Kegiatan 7 : Refleksi, Doa, dan Penutup

### Tujuan Kegiatan

**Tujuan Kegiatan:**

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

**Alat dan Bahan:**

- 1) Pengeras suara (jika ada).
- 2) Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- 3) Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- 4) Referensi lagu dapat diakses pada tautan berikut :<http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- 5) Referensi lagu “Jeda Ceria”.

Tautan:

- a) <https://s.id/jedaceriav1>
- b) <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

**Durasi:** 10 menit

**Alur Kegiatan :**

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- 2) Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari ketiga.
- 3) Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang

mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari ketiga.

- 4) Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.
- 5) Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).



SMKN 1  
TANGSEL

**HARI KE-4**  
**16 JULI 2026**

# MPLS Ramah



## Kegiatan MPLS Hari 4: Kamis, 16 Juli 2026

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum jam pembelajaran di mulai
2.	Materi Utama	1. Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan 2. Pengenalan Profil Lulusan SMK sesuai dengan BMW (Bekerja Melanjutkan Wirausaha) *Khusus SMK	30 menit
3.	Materi Utama	Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif	110 menit
4.	Materi Pilihan	Bahaya NAPZA	45 menit
	Materi Pilihan	Fenomena Sosial (Perilaku Remaja)	
5.	Materi Utama	ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama	105 menit
6.	Materi Utama	Refleksi, Doa, dan penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

## Kegiatan 1 : Salam Sapa Murid Baru

### Tujuan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
Total Durasi		Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

**Durasi:** Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

### Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru” (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

### Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan Jinggel MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

## Kegiatan 2 : Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan

### Tujuan:

Mengenalkan dan menanamkan pemahaman awal kepada murid tentang Delapan Dimensi Profil Lulusan.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengenalan materi Delapan Dimensi Profil Lulusan dan Identifikasi Kegiatan Setiap Dimensi	25 menit
2.	Refleksi	5 menit
Total Durasi		30 menit

**Durasi** : 30 menit

### Alat dan Bahan:

- Laptop (jika ada).
- LCD proyektor (jika ada).
- Papan digital interaktif (jika ada).
- Papan tulis.
- Kertas.
- Alat tulis.

### Alur Kegiatan:

- Guru menjelaskan kepada murid tentang makna dan penjelasan singkat tentang 8 Dimensi Profil Lulusan (referensi materi: <https://s.id/8profil lulusan> dan referensi materi SMK: <https://s.id/ProfilLulusanSMK>).
- Guru membagi murid menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok membahas 2 dimensi dan contoh perilaku atau praktik yang mencerminkan masing-masing nilai. c. Diskusi kelompok menggunakan metode warung kopi. Setelah selesai identifikasi di kelompok masing-masing, setiap kelompok menunjuk 2 orang perwakilan yang akan menjelaskan hasil diskusi dan memilih tempat yang cukup berjauhan. Kemudian anggota kelompok A akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok B, anggota kelompok B akan mengunjungi dan

mendengarkan kelompok C, anggota kelompok C akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok D, dan anggota kelompok D akan mengunjungi dan mendengarkan kelompok A.

- c. Guru menutup sesi pengenalan 8 Dimensi Profil Lulusan dengan memberikan pertanyaan refleksi.

### **Refleksi Kegiatan:**

- a. Apakah sudah dapat memahami tentang Delapan Dimensi Profil Lulusan?
- b. Dimensi apakah yang paling kamu pahami?
- b. Apakah dimensi yang paling menantang untuk diterapkan pada Delapan Dimensi Profil Lulusan dan mengapa?

### **Pengenalan 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW): Kompas Karier \*Khusus SMK**

#### **Tujuan Kegiatan:**

- a. Mengenalkan dan menanamkan pemahaman awal kepada murid tentang 3 Dimensi Profil Lulusan SMK yang berfokus pada kesiapan setelah lulus: Bekerja, Melanjutkan, dan Wirausaha.
- b. Mendorong murid untuk melakukan refleksi diri dan menentukan langkah strategis berdasarkan minat antara Bekerja, Melanjutkan, atau Berwirausaha.

**Durasi:** 30 menit

#### **Alat dan Bahan:**

- a. Laptop (jika ada).
- b. LCD proyektor (jika ada).
- c. Papan tulis.
- d. Kertas plano/kartun.
- e. Alat tulis/spidol warna.

#### **Alur Kegiatan:**

- a. Guru menjelaskan kepada murid tentang makna dan penjelasan singkat tentang 3 Dimensi Profil Lulusan SMK (BMW).
  - 1) Bekerja: Memasuki dunia kerja/industri dengan kompetensi keahlian

yang dimiliki.

- 2) Melanjutkan: Meneruskan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Kuliah).
  - 3) Wirausaha: Menciptakan lapangan kerja sendiri atau berbisnis secara mandiri.
- b. Guru membagi murid menjadi 3 kelompok besar berdasarkan minat sementara mereka (Kelompok Bekerja, Kelompok Melanjutkan, dan Kelompok Wirausaha).
- c. Diskusi kelompok menggunakan metode warung kopi:
- 1) Setiap kelompok mengidentifikasi apa saja persiapan yang dibutuhkan untuk dimensi tersebut (misal: Kelompok Wirausaha membahas tentang modal, ide bisnis, dan mental pantang menyerah).
  - 2) Setelah selesai, setiap kelompok menunjuk 2 orang perwakilan sebagai "penjaga warung" untuk menjelaskan hasil diskusi, sementara anggota lain berkunjung ke "warung" dimensi lain untuk belajar mengenai persiapan di jalur yang berbeda.
- d. Guru menutup dengan memberikan penguatan bahwa ketiga jalur tersebut sama baiknya dan saling mendukung satu sama lain dalam ekosistem lulusan SMK.

### **Refleksi Kegiatan:**

- a. Apakah kamu sudah memahami terkait 3 profil lulusan SMK yaitu: BMW (Bekerja, Melanjutkan Ke Jenjang Lebih Tinggi, dan Berwirausaha)?
- b. Sebutkan tiga hal penting yang kamu pahami tentang BMW!
- b. Sebutkan dua hal yang ingin kamu pelajari lebih lanjut untuk mendukung pilihanmu!
- c. Sebutkan satu langkah kecil yang akan kamu lakukan besok pagi untuk masa depanmu!

## Kegiatan 3: Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif

### Tujuan Kegiatan:

- Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.
- Mengenal karakteristik dan kebutuhan perkembangan setiap murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler	15 menit
2.	Mengenal Diri dan Potensi Belajar	25 menit
3.	Membangkitkan Motivasi Internal	25 menit
4.	Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien	25 menit
5.	Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi	20 menit
Total Durasi		110 menit

### a. Kegiatan 1

Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler

#### Tujuan Kegiatan:

Membantu murid baru memahami struktur kurikulum sekolah (mata pelajaran wajib, pilihan, dan kokurikuler) agar mereka bisa merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan minat dan potensi.

**Durasi:** 15 Menit

#### Alat dan Bahan:

- Papan tulis (whiteboard) atau proyektor: untuk menampilkan poin-poin penting, daftar mata pelajaran, dan contoh kegiatan.
- Spidol/alat tulis atau laptop/komputer: untuk menulis atau menampilkan

materi; 3) Brosur/lembar informasi kurikulum (opsional): jika sekolah memiliki ringkasan kurikulum cetak yang bisa dibagikan.

### **Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menyambut murid dan menjelaskan bahwa sesi ini akan membantu mereka memahami "peta belajar" di sekolah ini.
- 2) Guru menjelaskan bahwa kurikulum di sekolah ini terdiri dari tiga bagian utama, yaitu sebagai berikut.
  - a) Mata Pelajaran Wajib
  - b) Mata Pelajaran Pilihan (jika ada di jenjang tersebut)
  - c) Kegiatan Kokurikuler/Ekstrakurikuler
- 3) Guru menjelaskan Mata Pelajaran Wajib (misal: Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, Pendidikan Agama, PJOK, Seni Budaya). Guru bisa menampilkan daftarnya.
- 4) Guru menjelaskan Mata Pelajaran Pilihan (jika berlaku di jenjang/kurikulum tertentu, misal program keahlian di SMK). Dorong murid untuk mulai memikirkan minat mereka.
- 5) Guru menjelaskan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler (misal: OSIS, Pramuka/Kepanduan, KIR, klub olahraga, klub olimpiade sains, klub seni, klub debat, dll). Tekankan bahwa ini penting untuk mengembangkan diri di luar pelajaran.
- 6) Guru membuka sesi singkat untuk tanya jawab terkait mata pelajaran atau kegiatan kokurikuler.
- 7) Guru memberikan pesan penutup bahwa pemahaman ini akan membantu mereka merencanakan jalur belajar.

### **b. Kegiatan 2**

Mengenal Diri dan Potensi Belajar

#### **Tujuan Kegiatan:**

- 1) Mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi motivasi dan semangat belajar.
- 2) Menemukan dan merumuskan tujuan belajar pribadi yang jelas dan realistis.

**Durasi:** 25 menit

Alat dan Bahan:

- 1) Kertas HVS.
- 2) Alat tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru mengajak murid pada "petualangan" seru untuk mengenali potensi belajar diri.
- 2) Guru memberikan pemahaman tentang motivasi dan semangat belajar, sebagai bahan bakar penting yang akan mendorong murid untuk meraih kesuksesan di sekolah.
- 3) Guru membagikan kertas HVS kepada setiap murid dan menginstruksikan untuk membagi kertas tersebut menjadi 4 kolom yang berbeda lalu memberi nama pada masing-masing kolom.

Contohnya:

- a) Kolom 1 kekuatan (Strengths)
  - b) Kolom 2 kelemahan (Weaknesses)
  - c) Kolom 3 peluang (Opportunities)
  - d) Kolom 4 ancaman (Threats)
- 4) Guru akan mengajak murid untuk melakukan analisis SWOT sederhana yang membantu murid untuk mengidentifikasi kekuatan (strengths), kelemahan (weaknesses), peluang (opportunities), dan ancaman (threats) dalam proses belajar murid di sekolah.
  - 5) Selanjutnya guru akan membimbing murid untuk merumuskan visi dan misi belajar pribadi sehingga murid lebih mengenali dirinya dan menemukan potensi dalam belajar.

**c. Kegiatan 3**

Membangkitkan Motivasi Internal

**Tujuan Kegiatan:**

Mengembangkan dan menerapkan strategi proaktif untuk meningkatkan motivasi dan semangat belajar.

**Durasi:** 25 menit

**Alur Kegiatan:**

Kegiatan akan dipandu oleh guru.

- 1) Guru akan membawa murid untuk menggali lebih dalam tentang kekuatan pendorong atau motivasi internal dari dalam diri masing-masing.
- 2) Kegiatan diawali dengan guru bersama murid memahami perbedaan yang mendasar antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik (dari luar diri sendiri), serta bagaimana murid lebih banyak mengembangkan motivasi diri.
- 3) Kemudian guru bisa memilih 2-3 murid untuk memberikan contoh motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk menguji pemahaman murid.
- 4) Contoh motivasi intrinsik:
  - a. Belajar bahasa baru, karena kamu sangat tertarik dengan budaya dan film dari negara tersebut.
  - b. Membaca buku, karena kamu menikmati alur cerita dan ingin tahu kelanjutannya, bukan karena tugas sekolah.
  - c. Menulis jurnal atau blog, karena kamu suka mengekspresikan diri dan mengasah kemampuan menulis.
- 5) Contoh motivasi ekstrinsik:
  - a. Belajar keras untuk ujian agar mendapatkan nilai bagus dan pujian dari orang tua atau guru.
  - b. Mengikuti lomba karena ingin memenangkan hadiah atau piala.
  - c. Berolahraga secara rutin agar memiliki penampilan fisik ideal dan mendapat pujian dari teman-teman.
- 6) Kegiatan diakhiri dengan guru memberikan motivasi dan pemahaman agar murid memiliki pola pikir yang berkembang serta dapat mengubah cara pandang murid ketika mengalami tantangan, kegagalan, dan kesuksesan dalam belajar.

#### **d. Kegiatan 4**

Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien

##### **Tujuan Kegiatan:**

Menerapkan teknik-teknik belajar yang sesuai dengan gaya belajar dengan materi.

**Durasi:** 25 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas HVS.
- 2) Spidol.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Murid akan belajar tentang apa itu belajar aktif melalui penjelasan guru secara singkat.
- 2) Murid diajak untuk melakukan permainan flashcard dengan menggunakan kertas HVS yang sudah berisi istilah, rumus, atau tanggal bersejarah kemudian guru secara cepat menunjukkannya kepada murid dan murid dapat berlomba untuk menjawab dengan mengangkat tangan terlebih dahulu.
- 3) Permainan ini dapat digunakan oleh guru untuk membantu murid mengenal dan memahami teknik mengingat aktif (active recall) dan pengulangan berjarak (spaced repetition).
- 4) Guru memberikan tips singkat bagaimana murid dapat mengaplikasikan teknik-teknik ini dalam belajar sehari-hari sesuai dengan gaya belajar mereka (misalnya: visual bisa buat mind map, auditori bisa merekam penjelasan, kinestetik bisa praktek mengerjakan soal).

**e. Kegiatan 5**

Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Menggunakan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah dalam proses belajar.
- 2) Menumbuhkan sikap mandiri, tanggung jawab, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan belajar.

**Durasi:** 20 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Kertas HVS.
- 2) Alat tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Kegiatan diawali dengan guru memotivasi dan memberikan cara-cara efektif untuk mengatasi kesulitan belajar yang spesifik dan bagaimana menghadapi rasa takut akan kegagalan yang terkadang bisa menghambat langkah murid dalam mewujudkan cita-citanya.
- 2) Kemudian, murid bisa disarankan melakukan evaluasi diri secara jujur guna mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki melalui teknik active recall dengan menggunakan jurnal belajar untuk mencatat apa yang dipelajari, bagaimana cara belajarnya, apa hasilnya, dan apa rencana selanjutnya (penjelasan singkat, tidak harus mengisi jurnal saat itu).
- 3) Selanjutnya, murid akan diajak untuk melakukan refleksi mendalam atas seluruh pengalaman belajar selama beberapa hari mengikuti kegiatan MPLS Ramah dengan memberikan beberapa pertanyaan refleksi dan menjawabnya pada kertas HVS yang telah dibagikan. Contoh pertanyaan:
  - a) Apa yang sudah saya pelajari?
  - b) Apa yang saya pahami dengan baik?
  - c) Apa yang masih membingungkan atau belum saya kuasai?
  - d) Bagian mana yang paling menarik atau paling sulit?
- 4) Guru mengakhiri sesi dengan pesan penutup yang menguatkan, mendorong murid untuk terus belajar mandiri, dan menggunakan pemahaman tentang diri ini untuk meraih kesuksesan dalam kurikulum intrakurikuler dan kokurikuler.

## **Kegiatan 4. Kegiatan Pilihan 1: Bahaya NAPZA**

**Tujuan Kegiatan:**

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif)	20 menit
2.	Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi	10 menit
Total Durasi		

**a. Kegiatan 1**

Menonton Film Pendek Bahaya NAPZA

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Memberikan pemahaman yang lebih nyata dan emosional tentang penyalahgunaan NAPZA.
- 2) Menguatkan sikap dan komitmen murid untuk menjaga diri serta lingkungan sekolah bebas dari NAPZA.

**Durasi:** 20 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada);
- 2) LCD proyektor (jika ada);
- 3) Papan tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru menyampaikan maksud dan tujuan menonton film, bukan sekedar hiburan tetapi juga pembelajaran.
- 2) Pemutaran film bahaya NAPZA berdurasi pendek (5–7 menit).
- 3) Berikut tautan film pendek tentang Milenial Anti Narkoba dari BNN [s.id/milenialantinarkoba](https://s.id/milenialantinarkoba).

**Referensi video lainnya:**

[https://s.id/antinarkoba\\_1](https://s.id/antinarkoba_1)

[https://s.id/antinarkoba\\_2](https://s.id/antinarkoba_2)

[https://s.id/antinarkoba\\_3](https://s.id/antinarkoba_3)

[https://s.id/antinarkoba\\_4](https://s.id/antinarkoba_4)

- b. Kegiatan 2  
Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi

**Tujuan Kegiatan:**

- 1) Memberikan pemahaman dasar NAPZA, dampaknya bagi tubuh dan masa depan, serta mitos dan fakta seputar NAPZA.
- 2) Meningkatkan kewaspadaan terhadap bahaya yang mengintai.

**Durasi:** 10 menit

**Alat dan Bahan:**

- 1) Laptop (jika ada).
- 2) LCD proyektor (jika ada).
- 3) Papan digital interaktif (jika ada).
- 4) Papan tulis.
- 5) Sticky notes.
- 6) Alat tulis.

**Alur Kegiatan:**

- 1) Guru memulai dengan pertanyaan pemantik, misalnya: “Apa yang kalian ketahui tentang NAPZA?” atau “Mengapa ada orang yang memakai NAPZA?”
- 2) Guru memberikan penjelasan singkat tentang informasi keliru, jenis dan golongan NAPZA, serta dampak dan bahaya penyalahgunaan NAPZA.
- 3) Guru membagi kelompok berdasarkan pernyataan “Mitos” atau “Fakta?”.
- 4) Murid berdiskusi:
  - a. menentukan pernyataan tersebut adalah mitos atau fakta dan
  - b. membuat penjelasan singkat dan membuat pesan penolakan di kertas atau aplikasi presentasi.

Contoh Pernyataan Mitos atau Fakta:

- a) NAPZA hanya berbahaya jika digunakan dalam jumlah besar. *Mitos.* Bahkan dalam jumlah kecil, NAPZA bisa menyebabkan

kerusakan otak dan kecanduan.

- b) Merokok dan minum alkohol bisa menjadi pintu awal penyalahgunaan NAPZA.

Fakta. Rokok dan alkohol sering disebut sebagai pintu awal penyalahgunaan NAPZA.

- c) NAPZA hanya digunakan oleh orang dewasa saja.

Mitos. Banyak penyalahgunaan justru dimulai sejak remaja.

- d) Orang yang pernah pakai NAPZA tidak bisa pulih lagi.

Mitos. Dengan dukungan dan rehabilitasi, mereka bisa pulih dan kembali ke masyarakat

- e) Menolak ajakan teman untuk mencoba NAPZA menunjukkan kamu gak keren.

Mitos. Menolak NAPZA justru menunjukkan keberanian dan ketegasan diri.

- 5) Murid saling berbagi hasil diskusinya dengan kelompok lain.

## **Kegiatan 5 : Gerakan Indonesia ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama**

### **Tujuan:**

Membantu murid baru mengenal dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitar sekolah.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengarahan dan Pembagian Zona	15 menit
2.	Pelaksanaan Kegiatan Kerja Bakti	90 menit
Total Durasi		105 menit

**Catatan:**

Kegiatan ini bersifat fleksibel sehingga dapat diganti oleh kegiatan belajar bermasyarakat lainnya yang mendukung gerakan ASRI (Aman, Sehat, Resik, Indah).

Referensi kegiatan lain: menanam pohon bersama, kegiatan daur ulang sampah, membersihkan sekolah dan lain-lain.

**Durasi:** 105 menit

**Alat dan Bahan:**

Peralatan kerja bakti yang telah dibawa oleh masing-masing murid dari rumah.

**Alur Kegiatan:**

Kegiatan akan dipandu dan diawasi oleh guru.

- a) Satu hari sebelum kegiatan, guru memberikan pengumuman kepada murid untuk membawa peralatan kerja bakti dari rumah. Contoh; sapu, kain lap, gunting taman, kantong sampah, dll.
- b) Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: <https://s.id/yelyelAIH> kemudian melakukan presensi.
- c) Guru mengarahkan murid untuk berkumpul di lapangan kemudian membagi menjadi beberapa kelompok zona kerja bakti. Referensi pembagian zona kerja bakti: Ruang kelas, Taman sekolah, Musala, dan lingkungan sekitar sekolah dan di setiap zona tersebut akan ada anggota OSIS/MPK yang turut mendampingi.
- d) Murid melaksanakan kegiatan kerja bakti sesuai dengan zona yang telah ditentukan bersama kelompok masing-masing.
- e) Setelah kegiatan kerja bakti selesai, murid mengumpulkan sampah yang ditemukan di area kegiatan.
- f) Murid memilih dan memilah sampah sesuai jenisnya, seperti sampah

organik, anorganik, dan sampah daur ulang, kemudian menaruhnya pada tempat sampah yang sesuai.

- g) Guru dan pendamping memberikan penguatan mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan membiasakan perilaku peduli lingkungan dalam kehidupan sehari-hari serta pengelolaan dan pengolahan sampah
- h) Murid kembali berkumpul di lapangan untuk melakukan refleksi singkat mengenai pengalaman dan manfaat kegiatan kerja bakti bersama.

Untuk membuat suasana menjadi lebih hidup dan bersemangat, guru dapat memutarakan lagu melalui pengeras suara.

Referensi lagu: <http://s.id/album7kaih>

## Kegiatan 6 : Refleksi, Doa, dan Penutup

### Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kedua, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

### Alat dan Bahan:

- a. Pengeras suara (jika ada).
- b. Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- c. Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- d. Referensi lagu :<http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- e. Referensi lagu “Jeda Ceria” <https://s.id/jedaceriav1> dan <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

**Durasi:** 10 menit

### Alur Kegiatan:

- a. Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- b. Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari keempat.
- c. Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang



mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari keempat.

- d. Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.
- e. Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).



SMKN 1  
TANGSEL

**HARI KE-5**  
**17 JULI 2026**

# MPLS Ramah



**Kegiatan MPLS Hari 5:  
Jum'at, 17 Juli 2026**

No.	Jenis Kegiatan	Kegiatan	Durasi
1.	Materi Utama	Salam Sapa Murid	Sebelum jam pembelajaran dimulai
2.	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
3.	Materi Pilihan	Budaya Sekolah Berbasis Kekhasan Sekolah	30 menit
	Materi Pilihan *Khusus SMK	Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)	
4.	Materi Pilihan	Unjuk Karya	230 menit
5.	Materi Utama	Refleksi , Doa, dan Penutup	10 menit
Total Durasi			300 menit

## Kegiatan 1 : Salam Sapa Murid Baru

### Tujuan:

Menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan inklusif dengan membangun kedekatan emosional antara guru dan murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)
	Total Durasi	Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

**Durasi:** Disesuaikan (sebelum kegiatan pembelajaran dimulai)

### Alat dan Bahan:

- Jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru” (tautan: <https://s.id/laguharibaru>).
- Lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <https://s.id/lagurukunsamatemam>).
- Seperangkat media dan alat pelantang/pengeras suara.
- Tanda pengenal (berisi identitas) yang sudah digunakan murid.

### Alur Kegiatan:

- Guru menyambut murid serta orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun).
- Guru mengarahkan murid memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.
- Guru memberikan sapaan hangat kepada murid baru agar merasa nyaman dan diterima di lingkungan sekolah.
- Selama penyambutan berlangsung, guru piket memutarakan Jinggel MPLS Ramah “Hari Baru” dan lagu “Rukun Sama Teman” untuk menciptakan suasana yang ceria dan menyenangkan.

## Kegiatan 2 : Pertemuan Pagi Ceria

### Tujuan :

Menumbuhkan dan menguatkan karakter serta profil lulusan bagi murid baru.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Pengondisian	15 menit
2.	Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat	8 menit
3.	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	2 menit
4.	Berdoa Bersama	5 menit
Total Durasi		30 menit

**Durasi:** 30 menit

### Alat dan Bahan:

- Audio Senam Anak Indonesia Hebat.
- Jinggel MPLS.
- Lagu “Rukun Sama Teman”.
- Pengeras Suara.

### Alur Kegiatan:

- Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar Jinggel MPLS Ramah (tautan: <https://s.id/laguharibaru>) dan lagu “Rukun Sama Teman” (<https://s.id/lagurukunsamateman>).
- Guru memulai sesi dengan pemecah kebekuan (ice breaking) yel-yel Anak Indonesia Hebat: Sehat, Cerdas, Berkarakter (panduan yel-yel: <https://s.id/yelvelAIH>).
- Guru meminta murid untuk berkumpul di lapangan dan mengatur posisi senam.
- Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: [https://s.id/senam\\_SAIH](https://s.id/senam_SAIH)).
- Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu kebangsaan “Indonesia Raya”.
- Murid dan guru berdoa bersama sebelum memulai kegiatan belajar.

## Kegiatan 3. Kegiatan Pilihan: Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)

### \*Khusus SMK

Sangat penting untuk membentuk disiplin awal murid baru sebelum masuk ke bengkel atau laboratorium.

#### Tujuan Kegiatan:

Mengenalkan konsep 5R (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, Rajin) sebagai fondasi dasar disiplin dan produktivitas di dunia kerja.

No.	Uraian Kegiatan	Durasi
1.	Penjelasan Konsep 5R dan Keterkaitannya dengan Safety di Industri atau di Tempat Kerja	10 menit
2.	Simulasi "Rapikan Meja" (Kompetisi Antarbaris/kelompok)	15 menit
3.	Refleksi dan Komitmen "Meja Kerja Bersih"	5 menit
Total Durasi		30 menit

#### Alat dan Bahan:

- Foto kondisi bengkel/lab industri yang berantakan versus rapi.
- Jam sukat (stopwatch).
- Checklist standar 5R (bisa dibagikan dalam kertas kecil).

#### Alur Kegiatan:

- Guru menjelaskan bahwa di industri, kerapian = keselamatan dan efisiensi.
- Simulasi: Guru memberi aba-aba untuk merapikan meja, tas, dan alat tulis di sekitar murid dalam waktu 2 menit sesuai standar 5R.
- Kompetisi: Guru menilai baris mana yang paling "standar industri" (paling rapi dan sistematis).

- d. Refleksi: Murid menuliskan satu benda di tas/meja mereka yang harus dibuang atau dirapikan agar lingkungan belajar lebih efektif.

**Refleksi Kegiatan:**

**Perbandingan:** Apa perbedaan suasana kelas/meja belajarmu sebelum dan sesudah menerapkan 5R tadi?

**Koneksi Industri:** Mengapa menurutmu perusahaan sangat ketat menerapkan 5R di bengkel atau kantor mereka? Apa risikonya jika 5R diabaikan di tempat kerja?

**Komitmen Diri:** Sebutkan 1 benda atau area di sekitarmu yang "wajib" selalu rapi setiap hari agar belajar lebih produktif.

## Kegiatan 4 : Unjuk Karya

**Tujuan Kegiatan :**

Membantu murid baru mengenal kurikulum sekolah.

No.	Kegiatan	Durasi
1.	Pembukaan dan Pendaftaran	30 menit
2.	Pentas karya	155 menit
3.	Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri	45 menit
Total Durasi		230 menit

**Durasi:** 230 menit

**Alat dan Bahan:**

- Lapangan atau area sekolah yang cukup luas.
- Sistem suara (mikrofon, speaker).
- Formulir pendaftaran singkat untuk murid yang akan unjuk bakat bisa individu atau kelompok (bisa disiapkan guru atau panitia OSIS sebelumnya).
- Sticky notes*.
- Pulpen.
- Papan tulis sebagai papan apresiasi.
- Kamera/ponsel untuk dokumentasi.

## Alur Kegiatan:

- a. Pembukaan dan Pendaftaran
  - 1) Guru menyambut murid dengan antusias.
  - 2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan bahwa ini adalah kesempatan murid untuk menunjukkan bakat dan minat mereka.
  - 3) Guru menekankan bahwa semua bakat itu hebat, dan pentingnya saling mendukung dan menghargai keberagaman minat dan bakat teman lainnya.
  - 4) Guru menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah panggung bebas, siapa pun yang ingin menampilkan bakatnya (menyanyi, puisi, menari, stand-up comedy singkat, sulap, bermain alat musik, olahraga, dll.) bisa mendaftar secara individu atau kelompok ke panitia (guru atau kakak OSIS).
  - 5) Guru dengan sigap mencatat nama dan jenis bakat dan menekankan durasi setiap penampilan maksimal 5 menit.

**Catatan:**

Pendaftaran bisa dimulai dari hari pertama hingga satu hari sebelumnya.

- b. Pentas Karya
  - 1) Guru memanggil peserta yang sudah mendaftar secara bergantian.
  - 2) Setiap penampilan disambut tepuk tangan dan dukungan dari seluruh warga sekolah.
  - 3) Guru bisa membantu menyiapkan pelantang (mic) atau properti sederhana jika diperlukan.
  - 4) Setiap penampilan murid, minta audiens untuk menuliskan di *sticky notes* satu kata positif atau satu hal yang mereka kagumi dari penampilan yang baru saja selesai. Sticky note bisa ditempel di papan apresiasi atau dipegang oleh penampil. Ini melatih apresiasi dan empati murid.
  - 5) Jika ada waktu, salah satu guru/perwakilan OSIS (yang memiliki bakat tersembunyi) bisa memberikan penampilan singkat sebagai selingan untuk menginspirasi murid dan mengurangi ketegangan

- c. Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri
- 1) Guru mengucapkan terima kasih kepada semua murid yang telah berani unjuk bakat dan berpartisipasi aktif.
  - 2) Guru meminta murid untuk menuliskan di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
    - a) Satu bakat atau minat yang ingin mereka tekuni atau kembangkan lebih jauh di sekolah ini.
    - b) Satu langkah kecil yang akan mereka lakukan untuk memulai pengembangan bakat/minat tersebut (misalnya: "akan bertanya tentang ekskul musik", "akan mencoba menggambar setiap hari", "akan mencari buku tentang *coding*").
  - 3) Guru meminta murid untuk menuliskan di *sticky notes* dan menempelkannya ke papan tulis.
  - 4) Minta beberapa murid untuk berbagi komitmen mereka secara singkat.
  - 5) Guru mengulang kembali bahwa sekolah adalah tempat yang aman untuk menggali dan mengembangkan potensi.
  - 6) Guru memberikan semangat untuk tahun ajaran baru dan mendorong mereka bergabung dengan kegiatan sekolah yang sesuai minat.
  - 7) Foto bersama sebagai penutup sesi.

Catatan:

- a. Fleksibilitas: Sesuaikan durasi dan jenis aktivitas jika ada bakat yang membutuhkan persiapan lebih atau jika respon murid sangat tinggi.
- b. Dukungan positif: Pastikan suasana selalu mendukung, tidak menghakimi, dan penuh apresiasi.
- c. Dokumentasi: Ambil foto/video selama sesi untuk kenang-kenangan dan promosi positif di media sosial sekolah.

## Kegiatan 5 : Refleksi, Doa, dan Penutup

### Tujuan Kegiatan:

Mengajak murid merefleksikan pengalaman hari kelima, menumbuhkan motivasi untuk hari berikutnya, serta menutup kegiatan dengan semangat kebersamaan.

### Alat dan Bahan

- Pengeras suara (jika ada).
- Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dan lainnya.).
- Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif.
- Referensi lagu: <http://s.id/album7kaih> dan <http://s.id/lagurukunsamateman>.
- Referensi lagu “Jeda Ceria”  
Tautan: <https://s.id/jedaceriav1> dan <https://s.id/jedaceriav2-SMP-SMA>.

**Durasi:** 10 menit

### Alur Kegiatan:

- Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.
- Guru bersama murid menyimpulkan hasil kegiatan MPLS hari kelima.
- Murid menyampaikan perasaan, pengalaman belajar dan hal baru yang mereka dapatkan dalam kegiatan MPLS hari kelima.
- Memberi motivasi: Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid untuk mengikuti kegiatan hari selanjutnya. Contoh: “Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat berbagai kegiatan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!”.
- Guru dan murid menyanyikan lagu-lagu yang ceria sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Opsi lagu: dari album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <http://s.id/album7kaih>) atau lagu “Rukun Sama Teman” (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).

## **TATA TERTIB MPLS 2026**

1. Setiap peserta diwajibkan untuk :
2. Hadir 20 menit sebelum kegiatan dimulai
3. Menggunakan seragam asal sekolah yang bersih serta rapi
4. Menggunakan tanda peserta yang telah ditentukan
5. Membawa tanda peserta yang ditentukan
6. Menanamkan 5S (senyum, sapa, salam, sopan, & santun ) kepada seluruh warga SMKN 1 Tangerang Selatan serta masyarakat sekitar
7. Mengisi dan menandatangani daftar hadir peserta
8. Menempati tempat yang telah ditentukan
9. Melaksanakan tugas atau petunjuk yang diberikan oleh pihak panitia
10. Menerapkan budaya KIBBAS (Kita Bisa Batasi Sampah)
11. Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tekun dan sungguh-sungguh
12. Setiap peserta dilarang keras untuk :
13. Membawa perhiasan dan uang yang berlebihan
14. Membawa peralatan atau perlengkapan yang diluar dari kebutuhan kegiatan
15. Meninggalkan kegiatan ini sebelum selesai. Kecuali, oleh karena sesuatu hal yang sangat mendesak (misalnya, sakit) dan setelah mendapatkan izin terlebih dahulu dari kepala sekolah/ketua penyelenggara
16. Membawa kendaraan bermotor. Bagi peserta yang diantar, hanya diperizinkan untuk sampai jarak 100 m sebelum gerbang sekolah
17. Peserta yang oleh karena sesuatu hal yang sangat mendesak (misalnya, sakit) dan yang oleh karena itu tidak dapat mengikuti kegiatan ini, maka peserta tersebut diwajibkan untuk :
18. Memberitahukan secara tertulis (misalnya, bukti surat dari dokter)
19. Melaksanakan tugas pengganti sebagai bentuk kompensasi ketidakhadirannya
20. Peserta yang merasa terganggu kesehatannya, maka dapat segera menghubungi pihak Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah disediakan
21. Selama berlangsungnya kegiatan, setiap peserta diwajibkan untuk mengikuti acara ibadah keagamaannya masing-masing yang telah disediakan
22. Setiap peserta yang melanggar tata tertib ini, maka peserta tersebut akan diberikan sanksi yang sesuai dengan pelanggaran yang telah dilakukannya.

## **VISI DAN MISI SMK NEGERI 1 KOTA TANGERANG SELATAN**

MEWUJUDKAN MURID YANG BERAKHLAK MULIA, KOMPETEN DAN MEMILIKI KETERAMPILAN ABAD 21 YANG BERDAYA SAING MELALUI PEMBELAJARAN MENDALAM YANG ADAPTIF, INOVATIF, DAN RELEVAN DENGAN DUNIA KERJA

### **VISI**

#### **Terwujudnya Peserta Didik yang Disiplin, Kompeten dan Sesuai Profil Pelajar Pancasila**

Dalam rangka mewujudkan visi tersebut, sekolah menetapkan misi sebagai berikut:

1. Menyelenggarakan pembiasaan nilai-nilai religius dan budi pekerti dalam membentuk murid yang berakhlak mulia.
2. Mengintegrasikan pendidikan karakter berbasis nilai luhur bangsa melalui pembelajaran bermakna dan budaya positif.
3. Menyelenggarakan pembelajaran yang mengembangkan kompetensi murid sesuai dengan kebutuhan dunia kerja, dunia industri, dan kewirausahaan.
4. Mengembangkan keterampilan abad 21 yang berfokus pada berpikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif yang terintegrasi dalam pembelajaran.
5. Mengimplementasikan pembelajaran mendalam melalui pendekatan berbasis projek yang adaptif, inovatif, dan berpusat pada murid.
6. Mengintegrasikan teknologi informasi dan literasi digital dalam pembelajaran untuk meningkatkan daya saing yang relevan dengan dunia kerja.
7. Meningkatkan profesionalisme guru melalui pengembangan kompetensi berkelanjutan dan budaya refleksi.
8. Membangun ekosistem sekolah yang kolaboratif melalui kemitraan strategis dengan dunia usaha dan dunia industri (du/di).

## IKRAR PELAJAR

Kami, Pelajar Indonesia, dengan ini berikrar:

1. **Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa**, mematuhi perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya demi membentuk akhlak yang mulia.
2. **Setia kepada Pancasila**, Undang-Undang Dasar 1945, dan Negara Kesatuan Republik Indonesia, serta siap menjaga persatuan bangsa.
3. **Hormat dan patuh** kepada orang tua, guru, dan menyayangi sesama teman, serta menolak segala bentuk kekerasan, perundungan (*bullying*), dan tindakan tidak terpuji.
4. **Belajar dengan tekun, disiplin, dan jujur**, demi mempersiapkan diri menjadi generasi muda yang mandiri, kompeten, dan berkarakter.
5. **Menjaga nama baik diri, keluarga, dan sekolah**, serta siap berkontribusi positif bagi kemajuan masyarakat dan bangsa.

## **RUKUN SAMA TEMAN**

*(Ciptaan: Prof. Dr. Abdul Mu'ti, M.Ed.)*

### **Verse 1:**

Semua insan ciptaan Tuhan Berbeda rupa dan kemampuan Mari saling menghormati Jangan saling menyakiti

### **Verse 2:**

Tak ada guna permusuhan Tak ada guna pertengkaran Mari jalin persahabatan Rukun sama teman

### **Chorus:**

Banyak kawan kita tenang Banyak sahabat kita hebat Mari bergandeng tangan Rukun sama teman

Mari bergandeng tangan Rukun sama teman Rukun sama teman

## LIRIK LAGU HARI BARU

*Hari baru  
Semangat baru  
Gembira, menuntut ilmu  
Gapai mimpi  
Ukir prestasi*

*Hari baru  
Kawan baru  
Suasana baru  
Saling menghormati  
Saling menerima  
Sekolahku...Rumahku...*

*Mari bersama-sama  
Penuh suka cita (Suka cita)  
Gapai cita mulai  
Masa depan...jaya*

*Mari bersama-sama  
Penuh suka cita (Suka cita)  
Gapai cita mulia  
Masa depan....jaya*

*Hari baru  
Semangat baru  
Gembira menuntut ilmu  
Gapai mimpi  
Ukir prestasi*

## MARS SMK NEGERI 1 KOTA TANGERANG SELATAN

Satukan tekad dan jiwa nan semangat membara 'tuk mencapai masa depan  
Tingkatkan iman dan takwa 'tuk meraih tujuan demi kemajuan bangsa dan  
negara Kamilah siswa yang kreatif, dinamis, mandiri siap 'tuk menyongsong  
panduan pertiwi Globalisasi dan tuntutan yang modern, menantang  
berkreasi

*Tut Wuri Handayani* pelindungnya, lambang tekad bersatu mencapai maju  
Bersatulah maju bahu-membahu di SMK Negeri 1

Berfalsafah Pancasila menjaga norma bangsa demi lingkungan yang  
nyaman Cerdas, unggul, kreatif, motto Tangerang Selatan yang religius dan  
berpendidikan

Unggul dalam prestasi serta modernisasi, kami s'mua siap menjunjung  
tinggi Demi sekolah aman tenteram dan damai, kondusif serta harmonis

Kami s'mua siap menjunjung tinggi, misi kami dalam menata industri Majulah  
kawan, satukan barisan, mencapai cipta karya.

## **HYMNE**

### **SMK NEGERI 1 KOTA TANGERANG SELATAN**

Sang surya menyinari... Tekad, semangat kami...  
Menanti sang mentari... Timbul di pagi hari... Indah

kebersamaan... Merangkai cita-cita...

Demi tujuan yang mulia ...Membina iman, takwa...  
Selangkah maju, semangat baru, b'lajar bersatu padu...  
Kami bertekad merajut SMK Negeri 1...

SMK Negeri 1 Kota Tangerang Selatan... Siap mencapai  
tujuan menata masa depan... SMK Negeri 1, inovatif,  
kreatif...

S'mangat kami tanpa ragu...Demi Ibu Pertiwi... S'gala tantangan,  
s'gala cobaan, kami hadapi tegar... Demi tujuan yang suci...kreatif  
dan harmonis...



## **RANGKUMAN**

Pemateri : .....

Rangkuman Materi 1 : .....



## **RANGKUMAN**

Pemateri : .....

Rangkuman Materi 2 : .....



## **RANGKUMAN**

Pemateri : .....

Rangkuman Materi 3 : .....



## **RANGKUMAN**

Pemateri : .....

Rangkuman Materi 4 : .....



## **RANGKUMAN**

Pemateri : .....

Rangkuman Materi 5 : .....















## SUSUNAN PANITIA GURU

### DAFTAR PANITIA PELAKSANA MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH (MPLS) SMK NEGERI 1 KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2026/2027

A.Marta Nurdin S, S.T., M.Pd.	: Penanggung Jawab
Ismu Gunawan, S.Kom., M.Kom.	: Ketua Panitia
Dini Permatasari, S.Pd., M.Pd.	: Sekretaris
Siti Rohimah, S.E.	: Bendahara

#### **Sie Acara**

Koordinator : Hendar Darmawan, S.Pd.

Anggota :

1. Apri Setiadi Wijaya, S.Pd.
2. Hartinie, S.Pd., M.Pd.
3. Nadita Adistya, S.M.

#### **Sie Perlengkapan**

Koordinator : Wulan Anggraeni, S.Pd., Gr.

Anggota :

1. Eka Putra Pratama, S.Kom
2. Marwan, S.Pd., S.E.

#### **Sie Publikasi dan Dokumentasi**

Koordinator : Deddy Setiadi, S.E.

Anggota :

1. Rizal Haqiqi, A. Md.
2. Erisyana, S.T.

#### **Sie Tata Tertib**

Koordinator : Dedi Setiawan, S.Pd.

Anggota :

1. Rijal Solihin, S.Pd., M.Pd.
2. Eka Sugihanto, S.Pd.
3. Zainina Sabihah, S.Pd.

#### **Sie Konsumsi**

Koordinator : Ooh Rosiah, S.Pd., M.Pd.

Anggota : Devi Intan Febriyanti, S.Pd., M.Pd.

## **Nama Guru Pendamping MPLS 2026**

### **Gugus 1–5**

1. Rijal Solihin, S.Pd., M.Pd.
2. Apri Setiadi Wijaya, S.Pd.
3. Zainina Sabihah, S.Pd.
4. Eka Sugihanto, S.Pd.
5. Dedy Setiawan, S.Pd.

### **Gugus 6–10**

1. Devi Intan Febriyanti, S.Pd., M.Pd.
2. Wulan Anggraeni, S.Pd., Gr.
3. Erisyana, S.T.
4. Deddy Setiadi, S.E.
5. Ooh Rosiah, S.Pd., M.Pd.

### **Koordinator Pengenalan Program Keahlian**

Cepi Rahmansah, S.Pd., M.T.

Sumarkantini, S.T., M.T.

Erisyana, S.T.

Iis Aisah, S.E., M.Pd.

Irine Budi Habsari, S.Pd., M.Pd.

Kaprodi Teknik Ketenagalistrikan

Kaprodi Teknik Elektronika

Kaprodi Teknik Mesin

Kaprodi Akuntansi

Kaprodi Kuliner

**PENGURUS OSIS MPLS PASTI 2026**

- Kepala Sekolah** : Abdul Marta Nurdin, S.S.T., M.Pd.  
**Wakasek Kesiswaan** : Ismu Gunawan, S.Kom., M.Kom.  
**Pembina OSIS** : Hendar Darmawan, S.Pd.  
**Ketua Pelaksana** : Misael Petra Kurniawan  
**Wakil** : Muhammad Agra Zahran  
**Koordinator Lapangan** :  
1. Muhammad Agra Zahran,  
2. Muhamad Raeyhan Abriano (MPK)  
**Sekretaris** :  
1. Jessica Refisa,  
2. Nazwa Azzahra,  
3. Ririn Kesya Aulia  
**Bendahara** :  
1. Siti Nurpadilah,  
2. Syeril Johana,  
3. Safa Adila Putri Sundawa  
**Seksi-seksi :**  
**Sie. Acara** :  
1. Syeril Johana,  
2. Nazwa Azzahra,  
3. Ririn Kesya Aulia  
**Sie. Perlengkapan** :  
1. Jessica Refisa,  
2. Faeyza Raditya Indrawan,  
3. Khanza Julita Putri,  
4. Muhamad Abdul Muiz (MPK),  
5. Muhamad Nazar (MPK)  
**Sie. Keamanan** : 10 orang Paskibra dan 5 orang Polsis  
**MC** :  
1. Hamdan Dwi Saputra,  
2. Safa Adila Putri Sundawa  
**Humas dan Regis** :  
1. Siti Hasanah Noviani,  
2. Muhammad Faidz Akbar,  
3. Theresia Makagiansar,  
4. Ijlal Ilham (MPK),  
5. Sepuluh orang Pramuka

**Operator :**

1. Daffa Elwafi Putra Daulay,
2. Ardian Rizky Ramadhan (MPK)

**Kesehatan : 10 orang PMR****Divisi Ekskul :**

1. Syafika Anandya Putri,
2. Mulya Mega,
3. Yuni Prihatini

**Sie. Konsumsi :**

1. Siti Nurpadilah,
2. Salwa Ayu Tsuwaibah,
3. Khansa Zhafira (MPK),
4. Aufa Meilany Asyary (MPK),
5. Andini (MPK)

**PDD :**

1. Muhammad Rival Saputra,
2. Almaira Cherryl Darmawan,
3. Syafika Anandya Putri,
4. Azzahra Siregar, Barra Ahmad Fahrazi (MPK),
5. Aurelio Nakanda Sarwahita (MPK)

**Kakak-kakak Pendamping Gugus :**

**Gugus Arunika** : (1) Almaira Cherryl Darmawan  
(2) Safa Adila Putri Pandawa

**Gugus Aurora** : (1) Salwa Ayu Tsuwaibah  
(2) Patrecia Dewani Ayuningtyas

**Gugus Mentari** : (1) Siti Hasanah Noviani  
(2) Raden Ajeng Kayla Adelia

**Gugus Samudra** : (1) Muhammad Faidz Akbar  
(2) Raisa Aulani

**Gugus Rimba** : (1) Keyla Auliyani  
(2) Syafina Miftahul S.

**Gugus Cakrawala** : (1) Diva Ditya Juandika  
(2) Arvina Devia

**Gugus Langit** : (1) Daffa Elwafi Putra Daulay  
(2) Najwa Nabila Putr

**Gugus Angkasa** : (1) Adria Malika Isaura  
(2) Siti Nur Azizah

**Gugus Sagara** : (1) Hamdan Dwi Saputra  
(2) Moch. Baihaqi

**Gugus Purnama** : (1) Theresia Makagiansar  
(2) Audy Fairuz Apriani

**RUNDOWN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH 2026**
**HARI Ke-1 MPLS**  
**Senin, 13 Juli 2026**

DURASI	WAKTU	GUGUS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60'	05.00 - 06.00	<b>Salam Sapa Murid Baru :</b> 1) Sarapan Pagi Bersama 2) Memperkenalkan : a. Jingle MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <a href="https://s.id/laguharibaru">https://s.id/laguharibaru</a> ). b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <a href="https://s.id/lagurukunsamateman">https://s.id/lagurukunsamateman</a> ). (Lagu diputar selama murid baru Sarapan Pagi Bersama) c. Senam Anak Indonesia Hebat 3) Mengecek kelengkapan identitas diri yang dibuat dan digunakan oleh murid									
10'	06.00 - 06.10	Pengumpulan Snack Teka-Teki & Obat-obatan									
10'	06.10 - 06.20	Peserta Memasuki Ruang									
15'	06.20 - 06.35	Registrasi dan Pengecekan (Atribut dan Barang Bawaan)									
25'	06.35 - 07.00	Persiapan Upacara Bendera sesuai SEB No.9 Th. 2026 : Baris per Gugus									
60'	07.00 - 08.00	<b>Upacara Bendera sesuai SEB No.9 Tahun 2026 : Simbolis Pembukaan MPLS</b> Pembukaan MC Pengibaran Bendera Pembacaan Pancasila Pembacaan Ikrar Pelajar Laporan Ketua Pelaksana Sambutan Kepala Sekolah Pengenalan Guru Penyerahan Name Tag sebagai simbolis dimulainya MPLS Simbolis Pembukaan MPLS (Pelepasan Balon) Menyanyikan Lagu Rukun sama teman dan Hari Baru Pembacaan Do'a									
15'	08.00 - 08.15	Peragaan Seragam Sekolah dan Jurusan									
5'	08.15 - 08.25	Peserta Memasuki Kelas Gugus									
20'	08.25 - 08.45	<b>Pengenalan Diri</b>									
40'	08.45 - 09.25	<b>Wawasan Wiyatamandala</b> 1) Pengenalan Warga Sekolah, Visi, Misi, Program, Kegiatan, Tata Tertib, dan Budaya Sekolah 2) Kesepakatan Kelas Baris Sesuai Jurusan									
50'	09.35 - 10.25	<b>Aku dan Sekolahku :</b> 1) Tur Sekolah Interaktif 2) Mengisi Lembar Observasi Murid									
45'	10.25 - 11.10	<b>Aku dan Sekitarku</b> 1) Pengenalan Lingkungan Sekitar Sekolah 2) Pengisian Lembar Penjelajahan Fasilitas Umum									
15'	11.10 - 11.25	Perjalanan menuju sekolah kembali									
5'	11.25 - 11.35	Pengkondisian : Kembali ke kelas Gugus									
25'	11.35 - 12.00	Pemberitahuan Barang Bawaan untuk hari Berikutnya									
60'	12.00 - 13.00	ISHOMA (Istirahat, Shalat dan Makan)									
10'	13.00 - 13.10	Persiapan menuju Aula									
10'	13.10 - 13.20	Ice Breaking									
45'	13.20 - 14.05	<b>Aku Anak Indonesia Hebat, Karakterku Kuat</b> Diseminasi Materi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH) Simulasi Pengisian Catatan Harian Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7KAIH) Aktivitas Interaktif 7 KAIH: Bernyanyi, Beraksi, dan Berkarakter!									
45'	14.05 - 14.50	<b>Keadaban dan Keamanan Digital</b>									
25'	14.05 - 14.30	Kampanye 3S: Screen Time, Screen Zone, Screen Break									
20'	14.30 - 14.50	Siap Bijak Bermedia Sosial									
10'	14.50 - 15.00	Refleksi, Doa, dan Penutup									
5'	15.00 - 15.05	Pemilahan Sampah (sambil jalan pulang)									

**RUNDOWN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH 2026**
**HARI Ke-2 MPLS**
**Selasa, 14 Juli 2026**

DURASI	WAKTU	GUGUS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60'	05.00 - 06.00	<b>Salam Sapa Murid Baru :</b> 1) Sarapan Pagi Bersama 2) Memperkenalkan : a. Jingga MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <a href="https://s.id/laguharibaru">https://s.id/laguharibaru</a> ). b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <a href="https://s.id/lagurukunsamateman">https://s.id/lagurukunsamateman</a> ). (Lagu diputar selama murid baru Sarapan Pagi Bersama)									
60'	06.00 - 07.00	<b>Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas</b> Persiapan dan Pengarah Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Melakukan Pertemuan Pagi Ceria Pertemuan Pagi Ceria ( Senam ) Pengukuran Denyut Jantung dan CKG sesudah senam Pengarahan Tes Fleksibilitas Tes Fleksibilitas									
10'	07.00 - 07.10	Peserta masuk kelas gugus									
10'	07.10 - 07.20	Registrasi dan pengecekan( atribut dan barang bawaan )									
10'	07.20 - 07.30	Pengumpulan sembako dan kacang hijau									
60'	07.30 - 08.30	<b>Ruang Perjumpaan murid baru</b> Membentuk hubungan yang lebih akrab dengan aktivitas yang menyenangkan Ruang Cerita Identifikasi Harapan dan Kekhawatiran Diskusi Solusi									
10'	08.30 - 08.40	Peserta ke lapangan									
60'	08.40 - 09.40	<b>Sahabat Hebat : Dengar, Peduli dan Hargai</b> Komitmen Materi Pencegahan Perundungan (DP3AP2KB / PPA )									
20'	09.40 - 10.00	<b>Pengarahan skrining CKG dari Puskesmas</b>									
30'	10.00 - 10.30	Sharing Alumni									
70'	10.30 - 11.40	<b>Eksplorasi diri : Menggali potensi yang ada ( Demos )</b>									
10'	11.40 - 11.50	Peserta ke kelas gugus									
10'	11.50 - 12.00	<i>Ice Breaking</i>									
60'	12.00 - 13.00	ISHOMA (Istirahat, Shalat dan Makan)									
5'	13.00 - 13.05	Persiapan menuju kelas									
25'	13.05 - 13.35	Latihan nyel-nyel dan penampilan individu									
10'	13.35 - 13.45	Pemberitahuan Barang bawaan esok hari									
5'	13.45 - 13.55	Refleksi, Doa, dan Penutup									
5'	13.55 - 14.00	Pemilahan Sampah (sambil jalan pulang)									

## RUNDOWN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH 2026

**HARI Ke-3 MPLS**
**Rabu, 15 Juli 2026**

DURASI	WAKTU	GUGUS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60'	05.00 - 06.00	<b>Salam Sapa Murid Baru :</b> 1) Sarapan Pagi Bersama 2) Memperkenalkan : a. Jingga MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <a href="https://s.id/laguharibaru">https://s.id/laguharibaru</a> ). b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <a href="https://s.id/lagurukunsamateman">https://s.id/lagurukunsamateman</a> ). (Lagu diputar selama murid baru Sarapan Pagi Bersama)									
20'	06.00 - 06.20	<b>Pertemuan Pagi Ceria ( Senam )</b>									
10'	06.20 - 06.30	Peserta masuk kelas gugus									
30'	06.30 - 07.00	Registrasi dan pengecekan( atribut dan barang bawaan )									
65'	07.00 - 08.55	<b>Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Asesmen Literasi, Asesmen Numerasi serta Identifikasi Bakat dan Minat</b> Persiapan Teknis Penjelasan Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid Penjelasan Asesmen Literasi Numerasi Asesmen Literasi Membaca Asesmen Numerasi Penjelasan Identifikasi Bakat dan Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas Identifikasi Bakat Minat dan Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas.									
10'	08.55 - 09.05	Peserta Turun Ke Lapangan									
120'	09.05 - 11.05	<b>Pengenalan Ektrakurikuler : Demo Eskul</b>									
40'	11.05 - 11.45	Membangun Kesiapsiagaan Bencana di Lingkungan Sekolah Pengenalan Ancaman, Kerentanan, dan Informasi Peringatan Dini Berbagai Jenis Bencana Penyampaian Tindakan Kesiapsiagaan dalam Menghadapi Berbagai Jenis Ancaman Bencana Praktik Kesiapsiagaan Bencana di Sekolah									
15'	11.45 - 12.00	Peserta Kembali ke Kelas Gugus									
60'	12.00 -13.00	ISHOMA (Istirahat, Shalat dan Makan)									
5'	13.00 - 13.05	Persiapan menuju kelas									
15'	13.05 - 13.35	<b>Literasi Digital</b> Pengantar dan Pertanyaan Pemantik Nonton Bersama Film Pencegahan Judi Daring Diskusi dan Refleksi									
35'	13.35 - 14.10	<b>Dampak Negatif Kecanduan Gim Daring (Online Game)</b> Pertanyaan Pemantik Simulasi: Timbangan Masa Depan Edukasi Prinsip 3S (Screen Time, Screen Break, Screen Time) Komitmen Bersama									
20'	14.10 - 14.30	Latihan Yel-Yel dan penampilan individu									
10'	14.30 - 14.40	Pemberitahuan Barang bawaan esok hari									
5'	14.40 - 14.55	Refleksi, Doa, dan Penutup									
5'	14.55 - 15.00	Pemilahan Sampah (sambil jalan pulang)									

## RUNDOWN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH 2026

**HARI Ke-4 MPLS**  
**Kamis, 16 Juli 2026**

DURASI	WAKTU	GUGUS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60'	05.00 - 06.00	<b>Salam Sapa Murid Baru :</b> 1) Sarapan Pagi Bersama 2) Memperkenalkan : a. Jingle MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <a href="https://s.id/laguharibaru">https://s.id/laguharibaru</a> ). b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <a href="https://s.id/lagurukunsamateman">https://s.id/lagurukunsamateman</a> ). (Lagu diputar selama murid baru Sarapan Pagi Bersama)									
20'	06.00 - 06.20	<b>Pertemuan Pagi Ceria ( Senam )</b>									
10'	06.20 - 06.30	Peserta masuk kelas gugus									
30'	06.30 - 07.00	Registrasi dan pengecekan( atribut dan barang bawaan )									
30'	07.00 - 07.30	<b>Pengenalan Delapan Dimensi Profil Lulusan</b> Pengenalan materi Delapan Dimensi Profil Lulusan dan Identifikasi Kegiatan Setiap Dimensi Refleksi									
30'	07.30 - 08.00	Interview ke Gugus lain dan Tanda Tangan Modul									
110'	08.00 - 09.50	<b>Pengenalan Kurikulum Melalui Penumbuhan Motivasi, Semangat, dan Cara Belajar yang Efektif</b> Mengenal Mata Pelajaran Wajib, Pilihan, dan Kokurikuler Mengenal Diri dan Potensi Belajar Membangkitkan Motivasi Internal Teknik dan Strategi Belajar Efektif dan Efisien Mengatasi Tantangan Belajar dan Refleksi									
45'	09.15 - 10.00	<b>Gerakan Indonesia ASRI: Aku, Kamu, dan Lingkungan Kita Bersama</b> Pengarahan dan Pembagian Zona Pelaksanaan Kegiatan Kerja Bakti									
10'	10.00 - 10.10	Peserta Kembali Lapangan									
30'	10.10 - 10.40	<b>Bahaya NAPZA : Pengenalan NAPZA: Kenali, Pahami, Jauhi</b>									
60'	10.40 - 11.40	Kegiatan PBB									
20'	11.40 - 12.00	Peserta Kembali ke Kelas Gugus									
60'	12.00 -13.00	ISHOMA (Istirahat, Shalat dan Makan)									
5'	13.00 - 13.05	Persiapan menuju kelas									
60'	13.05 - 14.05	Pembuatan Mading									
5'	14.05 - 14.10	Refleksi, Doa, dan Penutup									
5'	14.10 -14.15	Pemilahan Sampah (sambil jalan pulang)									

## RUNDOWN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH 2026

**HARI Ke-5MPLS**
**Jumat, 17 Juli 2026**

DURASI	WAKTU	GUGUS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60'	05.00 - 06.00	<b>Salam Sapa Murid Baru :</b> 1) Sarapan Pagi Bersama 2) Memperkenalkan : a. Jingga MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <a href="https://s.id/laguharibaru">https://s.id/laguharibaru</a> ). b. Lagu "Rukun Sama Teman" (tautan: <a href="https://s.id/lagurukunsamateman">https://s.id/lagurukunsamateman</a> ). (Lagu diputar selama murid baru Sarapan Pagi Bersama)									
20'	06.00 - 06.20	<b>Pertemuan Pagi Ceria ( Senam )</b>									
10'	06.20 - 06.30	Peserta masuk kelas gugus									
30'	06.30 - 07.00	Registrasi dan pengecekan( atribut dan barang bawaan )									
30'	07.00 - 07.30	<b>Pengenalan Budaya Pengenalan Budaya K3 (5R/5S)</b> Penjelasan Konsep 5R dan Keterkaitannya dengan Safety di Industri atau di Tempat Kerja Simulasi "Rapikan Meja" (Kompetisi Antarbaris/kelompok) Refleksi dan Komitmen "Meja Kerja Bersih"									
150'	07.30 - 09.00	Bakti Sosial									
150'	07.30 - 09.00	<b>Unjuk karya</b> Persiapan Unjuk Karya Pentas karya : Penampilan Yel -Yel dan Individu Apresiasi dan Komitmen Pengembangan Diri									
60'	09.00 - 10.00	Pembagian Hadiah									
60'	10.00 - 11.00	Apel Penutupan Laporan Ketua Panitia Sambutan Kepala Sekolah Simbolis Pelepasan Name Tag <b>Refleksi, Doa, dan Penutup</b> Penutupan dan Foto Bersama									