



Kemendikdasmen

MPLS
Ramah



Rujukan Kegiatan
Masa Pengenalan Lingkungan
Sekolah (MPLS) Ramah 2026

Untuk **Sekolah Dasar**

**RUJUKAN KEGIATAN
MASA PENGENALAN LINGKUNGAN
SEKOLAH (MPLS) RAMAH 2026
UNTUK SEKOLAH DASAR**

Oleh
Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

RUJUKAN KEGIATAN MASA PENGENALAN LINGKUNGAN SEKOLAH (MPLS) RAMAH 2026 UNTUK SEKOLAH DASAR

Pembina

Abdul Mu'ti

Penasihat

Suharti

Pengarah

Rusprita Putri Utami

Maria Veronica Irene Herdjiono

Tim Konsultan

Biyanto

Mariman Darto

Rita Pranawati

Ma'ruf

Azaki Khoirudin

Penanggung Jawab

Agus Mohamad Solihin

Kosasih Ali Abu Bakar

Penelaah

Hendarman

Yulaika Ernawati

Shara Zakia Nissa

Surya Nilasari

Andreas Yoga Aditama

Abdul Rachman Pambudi

Penulis

R. Agung Setyo Wibowo

Lany Fitriana

Irene Ryana Cuang

Raden Nur Astari Meivira

Anditya Pratama

Kontributor Naskah

Juli Sugiati, Kepala SDN Lenteng Agung 09

Puteri Asmarini, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemendikdasmen

Herawati, SDN Rawa Buaya 07

Sariningtias, Direktorat Sekolah Dasar, Kemendikdasmen

Penyunting Bahasa

Indah Fauziah Nova

Esra Nelvi Siagian

Penata Grafis

Muhammad Abdurrahman Aditama

Piranti Alesti

Prista Rediza

Ragil Norma Saputri

Sharah Sabina

Tim Sekretariat

Gigih Anggana Yudha

Jufri Rahmanto

Dimas Eko Saputro

Erni Setyorini

Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh:

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

KATA PENGANTAR

As-salāmu ‘alaikum wa raḥmatullāhi wa barakātuh,
Salam sejahtera bagi kita semua,
Om swastiastu,
Namo Buddhaya,
Salam kebajikan,
Rahayu,

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, telah terselesaikan dokumen Rujukan Kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) Ramah di satuan pendidikan pada jalur pendidikan formal pada pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah, dan jenjang pendidikan khusus dari setiap jenis pendidikan sebagai panduan praktis bagi sekolah untuk menyambut murid baru secara aman, nyaman, menggembirakan, bermakna, dan berorientasi pada pembentukan karakter positif serta mencegah terjadinya segala bentuk kekerasan.

MPLS Ramah adalah ikhtiar bersama untuk menciptakan ruang belajar yang penuh kasih sayang dan saling menghargai serta menumbuhkan rasa aman, nyaman, percaya diri, dan bahagia bagi setiap murid. Oleh karena itu, semangat dari MPLS Ramah tidak boleh berhenti pada kegiatan yang sifatnya formal dan seremonial, tetapi kegiatan-kegiatan yang interaktif, menyenangkan, dan memuliakan. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi rumah kedua bagi murid. MPLS Ramah tidak sekadar menjadikan sekolah sebagai tempat *meeting point* (ruang pertemuan), tetapi juga *melting point* (ruang penyatuan) dengan penuh sukacita.

Selain itu, MPLS merupakan proses awal yang tujuannya tidak hanya mengenal warga sekolah dan lingkungan sekolah yang baru, tetapi juga mempersiapkan murid agar lebih siap secara mental, intelektual, dan sosial menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Guna mendukung hal tersebut, MPLS Ramah tahun ini mengamanatkan perlunya pemetaan profil murid dan unjuk karya pada akhir pelaksanaan MPLS.

Dokumen rujukan ini juga merupakan bagian dari komunikasi publik dan upaya untuk meningkatkan layanan bagi pemangku kepentingan agar materi-materi, tahapan kegiatan, dan tujuan MPLS bisa dilaksanakan sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah dan Keputusan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 198 Tahun 2026 tentang Uraian Materi Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah Ramah.

Saya menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan dokumen rujukan ini. Besar harapan kami jika dokumen rujukan ini bisa dipergunakan dengan sebaik-baiknya dan sesuai dengan situasi dan kondisi di masing-masing sekolah dengan tetap memastikan ketercapaian dari tujuan pelaksanaan MPLS Ramah ini.

Wassalāmu 'alaikum wa raḥmatullāhi wa barakātuh

Jakarta, 19 Juni 2026

Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah
Republik Indonesia,

Abdul Mu'ti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB I	
KETENTUAN UMUM	1
A. Tentang MPLS Ramah	1
B. Asas Penyelenggaraan MPLS Ramah	2
C. Ketentuan Penyelenggaraan MPLS Ramah	2
D. Ruang Lingkup dan Materi MPLS Ramah	3
E. Larangan Penyelenggaraan MPLS Ramah	8
BAB II	
SOSIALISASI MPLS RAMAH	9
A. Materi Sosialisasi MPLS Ramah	9
B. Penjelasan Teknis Sosialisasi MPLS Ramah	10
BAB III	
PELAKSANAAN MPLS RAMAH	23
A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SD	23
B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah di SD	24
C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SD	26
Hari Pertama	26
Hari Kedua	38
Hari Ketiga	50
Hari Keempat	62
Hari Kelima	74
BAB IV	
PASCA MPLS RAMAH	84
A. Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah	84
B. Bagikan di Media Sosial	87
C. Skrining Murid Berkebutuhan Khusus	87
BAB V	
PENUTUP	89
Referensi Materi dan Daftar Unduh	90

BAB I

KETENTUAN UMUM

A. Tentang MPLS Ramah

Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah atau nama lainnya yang selanjutnya disebut MPLS adalah kegiatan pertama bagi murid baru yang dilakukan oleh sekolah untuk menumbuhkan dan memperkuat karakter serta profil lulusan. Pada tahun 2026, Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah menetapkan tema kegiatan, yaitu MPLS Ramah.

Ramah adalah paradigma dalam melaksanakan MPLS. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), ramah memiliki tiga arti: baik hati dan menarik budi bahasanya; manis tutur kata dan sikapnya; suka bergaul dan menyenangkan dalam pergaulan. Dalam bahasa Arab, ramah hampir sama dengan *rahmah* yang berarti perasaan lembut dan penuh kasih sayang.

MPLS Ramah adalah kegiatan pertama bagi murid baru yang dilakukan oleh sekolah untuk menumbuhkan dan memperkuat karakter serta profil lulusan dengan memuliakan dan menghormati hak anak melalui pemberian pengalaman belajar yang berkesadaran, bermakna, dan bergembira.

MPLS Ramah anti segala bentuk kekerasan, perundungan, intoleransi, dan penindasan terhadap murid. Adapun yang dimaksud MPLS Ramah adalah ramah anak, ramah lingkungan, dan ramah biaya. Dengan MPLS ramah, sekolah bisa menjadi rumah kedua, tempat semua murid mendapatkan rasa aman, nyaman, bahagia, tenang, dan damai karena adanya ikatan kasih sayang, cinta, dan hubungan yang kuat sebagaimana ikatan keluarga.

MPLS Ramah diselenggarakan oleh sekolah pada jalur pendidikan formal pada jenjang pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan dasar, dan jenjang pendidikan menengah. Bentuk sekolah penyelenggara MPLS Ramah meliputi: taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, sekolah menengah kejuruan, dan sekolah luar biasa.

Penyelenggaraan MPLS Ramah bertujuan membantu murid baru dalam menggali dan mengenali potensi diri, mengenal warga sekolah, mengenal kurikulum, dan lingkungan sekolah sekaligus menjadi gerbang awal pembentukan budaya sekolah aman dan nyaman.

B. Asas Penyelenggaraan MPLS Ramah

MPLS Ramah diselenggarakan berdasarkan asas berikut.

1. Humanis

Pandangan yang menempatkan setiap individu sebagai manusia yang memiliki martabat dan hak asasi yang berhak diperlakukan tanpa kekerasan serta penuh kasih sayang.

2. Komprehensif

Pendekatan yang menyeluruh dan terpadu dalam mendukung tumbuh kembang dan motivasi belajar murid melalui pelibatan aktif warga sekolah dan pemangku kepentingan.

3. Partisipatif

Pelibatan yang berkesadaran dan bermakna antara warga sekolah dan pemangku kepentingan dalam penyelenggaraan budaya sekolah aman dan nyaman.

4. Kepentingan terbaik bagi anak

Pengambilan keputusan dan tindakan yang senantiasa mengutamakan pemenuhan hak anak.

5. Nondiskriminatif

Perlakuan yang tidak membedakan suku, agama, golongan, etnis, budaya, bahasa, serta kondisi fisik, mental, dan intelektual.

6. Inklusif

Perlakuan yang mengakomodasi dan menjamin penyertaan penuh penyandang disabilitas dalam setiap aspek kehidupan negara dan masyarakat.

7. Keadilan dan kesetaraan gender

Relasi sejajar antara perempuan dan laki-laki untuk mendapatkan perlakuan adil dalam mengakses sumber daya, kontrol, partisipasi, dan manfaat pembangunan dan pendidikan.

8. Harmonis

Hubungan yang selaras, saling menghormati, dan berkeadaban antar-warga sekolah dengan pemangku kepentingan.

9. Berkelanjutan

Penyelenggaraan Budaya Sekolah Aman dan Nyaman secara konsisten, berkesinambungan, dan menjadi bagian dari rutinitas dan kebiasaan warga sekolah.

C. Ketentuan Penyelenggaraan MPLS Ramah

1. Pelaksanaan MPLS Ramah terdiri atas materi utama dan materi pilihan. Aktivitas pada materi utama diuraikan dalam kegiatan utama, sedangkan aktivitas pada materi pilihan diuraikan dalam kegiatan pilihan. Kegiatan utama merupakan kegiatan yang harus dilaksanakan oleh sekolah pada

saat MPLS Ramah. Sementara itu, kegiatan pilihan merupakan kegiatan yang dapat dipilih sekolah sesuai dengan ciri khas, kebutuhan, serta materi lain yang dianggap penting.

2. MPLS Ramah dilaksanakan selama lima hari pada minggu pertama awal tahun ajaran baru. Pelaksanaan MPLS Ramah selama lima hari dapat dilakukan penyesuaian bagi: sekolah berasrama; sekolah luar biasa; dan sekolah yang menyelenggarakan pendidikan layanan khusus.
3. MPLS Ramah dilaksanakan di lingkungan sekolah. Apabila dilakukan di luar lingkungan sekolah, pelaksanaan MPLS harus mendapatkan persetujuan dari kementerian atau dinas pendidikan yang berwenang.
4. Sekolah menentukan seragam dan atribut yang digunakan oleh murid baru dalam pelaksanaan MPLS Ramah dengan tidak boleh memberatkan murid atau orang tua/wali murid.
5. Panitia MPLS Ramah terdiri atas kepala sekolah, guru, dan tenaga kependidikan.
6. Pelaksanaan MPLS Ramah dapat melibatkan pihak terkait yang relevan dengan materi kegiatan MPLS Ramah.
7. Dalam hal terdapat keterbatasan panitia MPLS Ramah, pelaksanaan pada SMP/SMPLB, SMA/SMALB, dan SMK/SMKLB dapat dibantu oleh murid. Murid yang dilibatkan harus tidak memiliki kecenderungan sifat buruk ataupun riwayat sebagai pelaku tindak kekerasan. Murid dapat berasal dari pengurus OSIS, anggota majelis perwakilan kelas, pengurus organisasi ekstrakurikuler, atau murid lain yang memiliki prestasi akademik maupun non-akademik dengan kemampuan interpersonal yang baik.

D. Ruang Lingkup dan Materi MPLS Ramah



Gambar 1.1 Alur Kegiatan MPLS Ramah

Gambar 1.1 menjelaskan bahwa MPLS Ramah dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pascapelaksanaan. Hal tersebut merujuk

kepada Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 12 Tahun 2026 tentang Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah.

Materi dalam pelaksanaan MPLS Ramah terdiri atas materi utama dan materi pilihan dengan rincian sebagai berikut.

Tabel 1.1 Materi Utama dan Pilihan

Materi Utama	Materi Pilihan
<ol style="list-style-type: none">1. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat2. Pagi Ceria3. Sopan dan Santun Bermedia Sosial4. Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun5. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)6. Gerakan Rukun Sama Teman (GRST)	<ol style="list-style-type: none">1. Ciri Khas Sekolah2. Materi Lain (sesuai dengan kebutuhan sekolah)

Penyelenggaraan MPLS Ramah tahun ini dirancang sebagai fondasi strategis dalam membentuk karakter dan kesiapan murid dengan memberikan materi-materi sebagai berikut.

1. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Hebat (G7KAIH)

Murid perlu mengamalkan tujuh kebiasaan harian yang akan menjadi disiplin diri, yaitu sebagai berikut.

- a. Bangun pagi: melatih kedisiplinan dan kesiapan murid memulai hari.
- b. Beribadah: membentuk pemenuhan kebutuhan spiritual murid dengan nyata.
- c. Berolahraga: menjaga kebugaran murid sebagai modal dasar aktivitas belajar.
- d. Makan sehat dan bergizi: memastikan asupan nutrisi untuk pertumbuhan otak dan fisik murid.
- e. Gemar belajar: menumbuhkan rasa ingin tahu murid secara berkelanjutan.
- f. Bermasyarakat: mengembangkan keaktifan bersosialisasi dan kepedulian murid terhadap lingkungan sekitar.

- g. Tidur cepat: menjamin waktu istirahat yang cukup bagi murid untuk pemulihan energi.

2. Pagi Ceria

Pagi ceria merupakan program yang dirancang sebagai kegiatan pembuka sebelum memulai pembelajaran di sekolah. Kegiatan ini meliputi senam pagi (Senam Anak Indonesia Hebat), menyanyikan lagu "Indonesia Raya", dan berdoa bersama. Program ini merupakan bagian dari Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat yang bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang positif.

3. Sopan dan Santun Bermedia Sosial

Sopan dan santun bermedia sosial adalah sikap, perilaku, dan kebiasaan menggunakan media sosial secara beradab, bertanggung jawab, berempati, dan bermanfaat dalam rangka menuju keadaban dan keamanan digital.

Sopan bermedia sosial berarti menggunakan bahasa dalam gambar, komentar, dan unggahan sesuai dengan norma kepatutan. Orang yang sopan tidak menghina, tidak merendahkan, tidak menyebarkan kebencian, tidak memermalukan orang lain, dan tidak menggunakan media sosial untuk menyerang pribadi. Sementara itu, **santun** bermedia sosial berarti menggunakan hati, empati, dan kebijaksanaan sebelum berkomunikasi.

Keadaban dan keamanan digital mencakup (1) penerapan dan pembiasaan adab dan etika dalam berinteraksi di ruang digital; (2) penguatan literasi digital bagi warga sekolah untuk menangkal informasi bohong dan konten negatif serta ancaman kekerasan dan kejahatan siber; dan (3) perlindungan data pribadi warga sekolah dalam proses pembelajaran.

4. Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun

Budaya senyum, salam, sapa, sopan, dan santun atau sering kali disebut dengan 5S merupakan bagian penting dari identitas budaya untuk memperkuat hubungan antarindividu dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang harmonis. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan menjadi lebih nyaman.

- a. Senyum merupakan tindakan terkecil, tetapi bisa memberikan dampak yang besar. Senyum dapat meredakan ketegangan, menciptakan kenyamanan, dan menunjukkan rasa welas asih.
- b. Sapa berarti mengucapkan salam atau sapaan ringan seperti "halo" atau "selamat pagi" dapat membuat orang lain merasa dihargai.

- c. Salam adalah bentuk sopan santun yang sudah seharusnya kita lakukan. Mengawali atau mengakhiri percakapan dengan salam termasuk tanda penghormatan kepada individu lain. Selain itu, salam juga dapat menggambarkan sikap terbuka dan ramah.
- d. Sopan santun merupakan aktivitas kunci dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Sopan santun tidak hanya sekadar tindakan, tetapi juga sikap atau perilaku yang tecermin dalam setiap kata dan tindakan kita.

5. Gerakan Indonesia Aman, Sehat, Resik, dan Indah (ASRI)

Gerakan Indonesia aman, sehat, resik, dan indah (ASRI) untuk penguatan budaya sekolah aman dan nyaman meliputi empat aspek berikut.

- a. Aspek aman adalah penerapan budaya sekolah yang melindungi seluruh warga sekolah, mencakup pemenuhan kebutuhan spiritual, perlindungan fisik, kesejahteraan psikologis, keamanan sosiokultural, serta keadaban dan keamanan digital.
- b. Aspek sehat adalah pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) secara konsisten melalui
 - 1) pembiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun;
 - 2) pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi di lingkungan sekolah;
 - 3) penggunaan jamban yang bersih dan sehat;
 - 4) pelaksanaan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan terukur;
 - 5) pencegahan dan pengendalian penyakit, misalnya pemberantasan jentik nyamuk;
 - 6) penerapan dan penegakan kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah; dan
 - 7) pemantauan kesehatan secara berkala, misalnya penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.
- c. Aspek resik adalah pengelolaan kebersihan dan sampah secara tertib dan berkelanjutan meliputi
 - 1) kegiatan piket kelas;
 - 2) kerja bakti secara berkala;
 - 3) pembiasaan membuang sampah pada tempatnya;
 - 4) penyediaan dan pemanfaatan tempat sampah terpilah; dan
 - 5) penerapan prinsip mengurangi (*reduce*), menggunakan kembali (*reuse*), dan mendaur ulang (*recycle*) melalui pengurangan jumlah sampah, pemanfaatan kembali barang yang masih layak pakai, dan pendauran ulang sampah sesuai dengan kondisi dan kapasitas tiap sekolah.

- d. Aspek indah adalah penataan lingkungan sekolah yang rapi dan nyaman dengan melibatkan seluruh warga sekolah melalui
- 1) melestarikan lingkungan sekolah dengan menata taman dan pepohonan secara terencana serta pemanfaatan ruang terbuka hijau;
 - 2) menata ruang kelas, halaman, dan fasilitas umum sekolah dengan rapi;
 - 3) menumbuhkan budaya antre, tertib, dan tidak merusak fasilitas sekolah; dan
 - 4) melakukan edukasi tentang keindahan, kebersihan, dan keberlanjutan bagi seluruh warga sekolah.

6. Gerakan Rukun Sama Teman

Gerakan rukun sama teman (GRST) adalah gerakan pembiasaan positif yang mendorong murid untuk membangun hubungan yang sehat, saling menghargai, dan peduli terhadap sesama dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. GRST dilakukan melalui berbagai praktik sederhana yang dilakukan secara konsisten. GRST mampu menumbuhkan nilai-nilai empati, kepedulian, gotong royong, dan komunikasi positif sebagai fondasi terciptanya lingkungan belajar yang aman, nyaman, inklusif, dan ramah.

GRST bertujuan mengembangkan kemampuan murid dalam

- (i) memberikan dukungan psikologis awal kepada teman sebaya;
- (ii) menumbuhkan keterampilan komunikasi yang efektif dan positif;
- (iii) meningkatkan kesadaran dan kepedulian murid terhadap kesehatan mental, melalui pembiasaan refleksi diri, pengelolaan emosi, saling mendukung, serta penciptaan lingkungan pertemanan yang aman dan nyaman;
- (iv) menanamkan nilai keadilan, kesetaraan gender, dan inklusivitas dalam kehidupan sehari-hari di sekolah sehingga murid terbiasa menghormati keberagaman, menolak diskriminasi, serta menciptakan ruang pergaulan yang terbuka dan ramah bagi semua; dan
- (v) membangun budaya pertemanan yang rukun, aman, dan saling menghargai sebagai upaya pencegahan perundungan, diskriminasi, dan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan sekolah.

7. Materi Pilihan

Materi pilihan yang terdiri atas ciri khas dan kebutuhan sekolah merupakan kegiatan yang dipilih dan ditetapkan oleh sekolah. Materi tersebut dapat berupa sebagai berikut.

- a. Ciri khas sekolah adalah materi yang terkait dengan nilai, tradisi, dan keunggulan sekolah.
- a. Materi lain yang dibutuhkan oleh sekolah, seperti seperti narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA), anti-korupsi, dsb.

E. Larangan Penyelenggaraan MPLS Ramah

Penyelenggaraan MPLS Ramah tidak diperbolehkan untuk

1. melakukan perpeloncoan atau bentuk kekerasan lainnya;
2. melakukan pungutan biaya atau pungutan dalam bentuk lainnya;
3. memberikan aktivitas yang tidak relevan dengan kegiatan MPLS;
4. menggunakan atribut yang tidak edukatif dan/atau tidak relevan dengan kegiatan MPLS;
5. melibatkan alumni sebagai penyelenggara MPLS; dan/atau
6. melibatkan murid yang tidak memenuhi kriteria sesuai dengan aturan yang berlaku.

Sekolah yang melanggar ketentuan larangan tersebut akan diberhentikan pelaksanaan kegiatan MPLS-nya dan diberikan sanksi berupa (1) pemberian teguran tertulis; (2) penundaan atau pengurangan hak sekolah; (3) pembebasan tugas bagi pelaksana; dan/atau (4) pemberhentian sementara/tetap dari jabatan kepala sekolah oleh pejabat yang berwenang.

BAB II

SOSIALISASI MPLS RAMAH

Sebelum MPLS Ramah hari pertama dilaksanakan, sekolah melakukan sosialisasi program MPLS Ramah kepada orang tua/wali murid melalui surat resmi, pertemuan tatap muka, maupun media komunikasi lain yang efektif. Sosialisasi dilaksanakan paling lambat lima hari sebelum pelaksanaan MPLS.

A. Materi Sosialisasi MPLS Ramah

Dalam pelaksanaan sosialisasi MPLS Ramah, sekolah menyampaikan materi yang sekurang-kurangnya memuat hal-hal sebagai berikut.

1. Tujuan dan asas MPLS Ramah.
2. Materi, jadwal, dan larangan MPLS Ramah.
3. Peran serta tanggung jawab panitia MPLS Ramah.
4. Peran serta tanggung jawab orang tua/wali murid.
5. Mekanisme pelaporan atau pengaduan jika terjadi pelanggaran dalam MPLS Ramah.
6. Pengisian instrumen oleh orang tua/wali murid untuk memperoleh data mengenai identifikasi massa tubuh, identifikasi awal kondisi sosial-emosional dan konsentrasi belajar, serta identifikasi bakat dan minat murid.
7. Pendaftaran cek kesehatan gratis (CKG).
8. Deteksi dini melalui
 - a. pengisian instrumen data murid baru dan
 - b. pengisian formulir survei pengenalan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid baru oleh orang tua/wali murid pasca-MPLS.
9. Kesepakatan tata tertib sekolah dengan orang tua/wali murid (bisa melalui pakta integritas).
10. Edukasi penguatan nilai-nilai karakter melalui makan sehat bergizi. Referensi materi dapat dilihat pada tautan berikut. <https://s.id/penguatankarakter-makansehatbergizi>
11. Edukasi orang tua terkait pola pengasuhan anak. Referensi materi dapat dilihat pada tautan <https://s.id/edukasi-parenting> atau disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.
12. Pemberitahuan bahwa orang tua/wali murid akan berpartisipasi dalam evaluasi pelaksanaan MPLS setelah kegiatan selesai.

B. Penjelasan Teknis Sosialisasi MPLS Ramah

1. Identifikasi Massa Tubuh

Definisi

Identifikasi massa tubuh adalah ukuran yang diperoleh dari perbandingan berat badan dan tinggi badan murid.

Tujuan

- a. Mengetahui status gizi dan komposisi tubuh murid.
- b. Mengidentifikasi murid dengan risiko kesehatan terkait berat badan.
- c. Memberikan data dasar untuk perencanaan program kesehatan dan kebugaran sekolah.

Catatan Penting

1. Jadwal pengukuran tinggi badan dan berat badan disesuaikan oleh sekolah berdasarkan jumlah murid dan ketersediaan waktu pelaksanaan.
2. Jika hasil identifikasi massa tubuh menunjukkan perlunya perhatian lebih lanjut, sekolah dapat mengarahkan murid dan orang tua/wali untuk berkonsultasi dengan UKS, puskesmas, tenaga kesehatan, atau layanan kesehatan lain yang tersedia.
3. Orang tua/wali dapat menyesuaikan pola makan, aktivitas fisik, dan pendampingan kesehatan anak sesuai dengan kategori indeks massa tubuh (IMT) untuk mendukung tumbuh kembang, menjaga kebugaran, serta mencegah risiko kesehatan.

Petugas terdiri atas satu orang pencatat data serta 1–2 orang pengawas dan instruktur. Alat dan bahan yang diperlukan dalam kegiatan ini adalah

- a. timbangan badan (digital atau analog) yang sudah dikalibrasi,
- b. *stadiometer* atau alat ukur tinggi badan (*microtoise*), serta
- c. alat tulis dan kalkulator.

Alur Kegiatan

- a. Murid diminta melepas alas kaki, jaket, dan atribut berat lainnya.
- b. Murid berdiri tegak di atas timbangan dengan posisi tubuh seimbang. Catat berat badan dalam kilogram (kg) dengan ketelitian 0,1 kg.
- c. Murid berdiri tegak membelakangi *stadiometer* dengan tumit, bokong, punggung, dan kepala bagian belakang menempel pada dinding. Pandangan lurus ke depan.
- d. Catat tinggi badan dalam sentimeter (cm) dengan ketelitian 0,1 cm, lalu konversi ke meter (m).
- e. Hitung IMT dengan rumus: $IMT = \text{berat badan (kg)} / [\text{tinggi badan (m)}]^2$.

- f. Tabel rekomendasi hasil IMT untuk murid, sekolah, dan orang tua dapat dilihat pada laman

<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/mp/sramah/>

Hasil penilaian

Hasil IMT dihitung dengan rumus berikut.

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} \div [\text{Tinggi Badan (m)}]^2$$

Contoh: jika berat badan 50 kg dan tinggi badan 1,60 m, $\text{IMT} = 50 / (1,60 \times 1,60) = 50 / 2,56 = 19,53 \text{ kg/m}^2$.

2. Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid serta Identifikasi Bakat dan Minat

Kegiatan	Durasi
Persiapan Teknis	10 menit
Penjelasan Awal	5 menit
Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid	10 menit
Penjelasan Identifikasi Bakat dan Minat serta Input Data TB, BB, dan Fleksibilitas	5 menit
Identifikasi Bakat dan Minat	20 menit
Total Durasi	50 menit

Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

Tujuan

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

Luaran

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

Sasaran

Orang tua/wali murid jenjang SD

Identifikasi Bakat dan Minat**Tujuan**

Identifikasi bakat dan minat bertujuan 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 murid 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

Orang tua/wali murid jenjang SD

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 murid dalam merancang layanan pembinaan, pendampingan, serta pengembangan diri yang lebih tepat sasaran sesuai dengan karakteristik murid.

Jadwal Pelaksanaan Tes

Pengisian (1) Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid serta (2) Identifikasi Bakat dan Minat Jenjang SD dapat dilakukan orang tua/wali murid pada tanggal 6 s.d. 26 Juli 2026.

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 Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid serta Identifikasi Bakat dan Minat 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 ≥ 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 murid 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. Orang tua/wali murid harus menjawab seluruh pernyataan. Tidak boleh ada butir pernyataan yang kosong.
5. Instrumen **wajib** dikerjakan maksimal selama 10 menit.
6. Tabel hasil dan rekomendasi instrumen 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 melakukan tindak lanjut, yaitu wali kelas, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan guru BK.

7. Hasil identifikasi dapat dipadukan dengan hasil pemeriksaan kesehatan jiwa pada program cek kesehatan gratis (CKG) dalam aplikasi Satu Sehat Mobile, serta dapat dilengkapi dengan daftar cek masalah (DCM) atau alat ungkap masalah (AUM) untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

Identifikasi Bakat dan Minat

1. Instrumen ini berfungsi sebagai identifikasi awal. Orang tua/wali murid dan sekolah dapat memperkaya hasil identifikasi ini melalui tes psikologi terstandar, observasi langsung, penilaian unjuk kerja, penelaahan portofolio akademik dan nonakademik, serta wawancara dengan murid 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. Instrumen identifikasi bakat dan minat diisi oleh orang tua/wali murid bersama murid.
7. Tabel hasil dan rekomendasi identifikasi bakat dan minat bersifat pribadi dan perlu digunakan secara bijak. Hasil tidak boleh diumumkan di kelas atau dibandingkan antarmurid.

Alat, Bahan, dan Kebutuhan Lainnya

Kepala sekolah atau operator yang mempunyai akses ke laman <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/> dapat masuk (*login*)

menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin. Adapun alat, bahan, dan kebutuhan lain yang diperlukan adalah

- a. komputer, laptop, atau gawai dengan jaringan listrik dan internet yang memadai (orang tua/wali murid dapat menggunakan gawai masing-masing);
- b. ruangan yang terang, tenang, tertib, dan nyaman; dan
- c. kursi sesuai dengan jumlah orang tua murid baru.

Alur Kegiatan

a. Pemberian 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 menggunakan akun SSO Pengelola Data Pusdatin. Masukkan posel (*email*) dan sandi (*password*), kemudian klik tombol *login*. Setelah itu, operator memasukkan kode OTP dari aplikasi Authenticator seperti Google Authenticator atau Microsoft Authenticator.
- 3) Mencatat "kode tes" untuk diberikan kepada orang tua/wali. Kode tes dapat diakses mulai tanggal 1 Juli 2026.
- 4) Menginformasikan tautan pelaksanaan rangkaian tes (<https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>) dan kode tes pelaksanaan tes kepada guru atau tenaga kependidikan yang bertugas mendampingi.

b. Pengarahan Pengisian

- 1) Kepala sekolah memberikan penjelasan kepada orang tua/wali murid terkait pengisian Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid serta Identifikasi Bakat dan Minat pada pertemuan awal orang tua/wali murid.
- 2) Kepala sekolah/operator menginformasikan tautan, kode tes, dan panduan singkat pengisian instrumen dengan rincian sebagai berikut.
 - a) Tautan: <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>
 - b) Kode tes
 - c) Waktu pengisian: 10 menit
 - d) NISN: masukkan NISN murid. Jika belum memiliki NISN, masukkan 1234567890.
- 3) Orang tua/wali murid bersama murid mengisi instrumen dalam rentang waktu yang telah ditentukan. Jika orang tua/wali murid tidak hadir saat sosialisasi orang tua/wali murid, sekolah

- menginformasikan kepada orang tua/wali murid untuk mengisi instrumen sebelum pelaksanaan MPLS dimulai.
- 4) Kepala sekolah mengimbau orang tua/wali murid untuk mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional secara mandiri dan jujur agar hasil identifikasi dapat menggambarkan kondisi murid secara optimal.
 - 5) Guru atau tenaga kependidikan (pendamping) menginformasikan kepada orang tua/wali murid untuk membuka laman tes pada tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.
 - 6) Pendamping mengarahkan orang tua/wali murid untuk memilih tombol menu "Kerjakan Tes".
 - 7) Orang tua/wali memasukkan kode unik (misalnya: MPLS-XYZ67) dan menekan tombol "Lanjutkan" untuk ke menu selanjutnya.
 - 8) Pendamping mengarahkan orang tua/wali murid untuk memasukkan Nomor Induk Siswa Nasional (NISN) pada kotak yang tersedia pada laman berikutnya. Jika belum memiliki NISN, silakan masukkan angka "1234567890".
 - 9) Orang tua/wali mengerjakan tes. Jika tombol "Kerjakan Tes" tidak menampilkan formulir tes, silakan coba memilih tombol "Alternatif 1 Kerjakan Tes" atau "Alternatif 2 Kerjakan Tes".
 - 10) Pendamping memastikan semua perangkat yang digunakan orang tua/wali murid telah menampilkan Google Formulir pada peramban (*browser*) sebelum mulai lanjut ke tahap pengisian instrumen.

Pengisian Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

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

- a. Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal (maksimal durasi 5 menit).
 - 1) Instrumen terdiri atas 17 butir pernyataan.
 - 2) Durasi waktu maksimal pengerjaan adalah 10 menit.
 - 3) Tidak boleh ada pernyataan yang dikosongkan.
 - 4) Menekankan bahwa identifikasi ini bukan untuk menilai atau mendiagnosis, melainkan untuk melakukan deteksi awal bagaimana murid bersikap di rumah dan di sekolah maupun dengan teman dan keluarga.
 - 5) Mengingatkan orang tua/wali murid agar menjawab soal dengan jujur sesuai dengan kondisi murid.

- b. Mengawasi jalannya pengisian instrumen. Petugas diharapkan dapat membantu orang tua/wali murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
- c. Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan, terutama ketika mendekati batas waktu pengisian.
- d. Memastikan orang tua/wali murid telah selesai mengisi semua butir pernyataan.
- e. Memastikan semua orang tua/wali murid telah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan menekan tombol "Selanjutnya (Next)" untuk mengerjakan tes selanjutnya.

Pengisian Identifikasi Bakat dan Minat

Pada saat pengisian instrumen, guru melakukan langkah-langkah berikut.

- a. Memastikan orang tua/wali murid sudah selesai mengisi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid dan telah berpindah sesi (*section*) ke Identifikasi Bakat dan Minat.
- b. Menjelaskan instruksi umum mengenai tata cara pengerjaan soal dengan rincian sebagai berikut.
 - 1) Instrumen terdiri atas 32 butir pertanyaan terkait bakat dan 32 butir pertanyaan terkait minat.
 - 2) Durasi maksimal pengerjaan kedua paket soal adalah 20 menit.
 - 3) Tidak boleh ada pernyataan yang tidak dijawab/dikosongkan.
 - 4) Menekankan bahwa kegiatan ini bukan untuk penilaian dan tidak memiliki jawaban benar atau salah.
 - 5) Mengingatkan orang tua/wali murid agar menjawab pertanyaan sesuai dengan kondisi, minat, kebiasaan, dan pengalaman murid.
 - 6) Pada bagian akhir formulir, terdapat pertanyaan terkait tinggi badan dan berat badan. Jika data tersedia, silakan diisi sesuai dengan kondisi murid. Jika data tidak tersedia dapat memilih jawaban "tidak tahu".
- c. Mengawasi jalannya identifikasi untuk memastikan ketertiban dalam mengerjakan instrumen. Guru diharapkan dapat membantu orang tua/wali murid jika mengalami kesulitan selama pengerjaan instrumen.
- d. Mengingatkan sisa waktu apabila diperlukan.
- e. Setelah waktu pengerjaan selesai, petugas memastikan seluruh orang tua/wali murid telah menjawab dan menekan tombol "Submit".
- f. Menyediakan daftar hadir untuk diisi oleh orang tua/wali murid sebagai bukti murid telah mengikuti rangkaian kegiatan tes.

Pengunduhan Laporan Hasil

- a. Laporan hanya bisa diakses oleh kepala dan/atau operator sekolah melalui laman karakter.data.kemendikdasmen.go.id mulai tanggal 31 Juli 2026.
- b. Hasil dan rekomendasi Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid serta Identifikasi Bakat dan Minat hanya boleh diberikan kepada guru BK. Penyampaian hasil kepada orang tua/wali murid, khususnya bagi murid yang memerlukan pendampingan profesional, hanya boleh dilakukan oleh guru BK. Jika tidak tersedia Guru BK di sekolah, tugas tersebut dapat dilakukan oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan atau Wali Kelas.

Tindak Lanjut Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid

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

Tindak Lanjut Identifikasi Bakat dan Minat

- a. 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 murid.
- b. Apabila ditemukan murid dengan potensi bakat dan minat tertentu yang kuat, sekolah dapat memberikan kesempatan pengembangan melalui kegiatan yang sesuai.
- c. Apabila terdapat bidang yang belum tampak dominan, sekolah dapat memberikan stimulasi melalui pengalaman belajar yang lebih beragam.
- d. Hasil identifikasi dapat didiskusikan secara terbatas dengan wali kelas, guru BK, pembina ekstrakurikuler, atau orang tua/wali murid sesuai dengan kebutuhan.
- e. Hasil identifikasi tidak boleh diumumkan secara terbuka, dibandingkan antarmurid, atau digunakan untuk membatasi kesempatan murid mengikuti kegiatan tertentu.

- f. Sekolah dapat menindaklanjuti hasil identifikasi dengan observasi lanjutan, wawancara singkat, penelaahan portofolio, atau kegiatan praktik yang sesuai dengan 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 murid. Hasil ini hanya merupakan gambaran awal yang perlu diperkaya dengan observasi, pendampingan, komunikasi dengan orang tua/wali murid, serta penilaian lain yang relevan.
3. Menggunakan hasil instrumen untuk mendiagnosis murid. Sekolah tidak boleh menyimpulkan bahwa murid mengalami kondisi psikologis 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.
5. Membandingkan hasil antarmurid, baik secara langsung maupun tidak langsung, karena setiap murid memiliki kondisi 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. Mengarahkan jawaban orang tua/wali saat pengisian instrumen.

3. Pendaftaran Cek Kesehatan Gratis

Tujuan

Pendaftaran cek kesehatan gratis (CKG) bertujuan untuk memastikan murid tercatat sebagai peserta pemeriksaan kesehatan melalui pengisian data dan kuesioner kesehatan awal pada aplikasi Satu Sehat Mobile. Melalui pendaftaran ini, sekolah dapat memantau keterlibatan orang tua/wali murid, mengidentifikasi jumlah murid yang telah didaftarkan, serta mengingatkan orang tua/wali yang belum melengkapi data.

Topik Kegiatan

Pendaftaran cek kesehatan gratis (CKG)

Definisi

Cek Kesehatan Gratis (CKG) adalah pemeriksaan untuk mendeteksi secara dini kondisi kesehatan murid meliputi aspek gizi, kesehatan indra, dan kesehatan umum. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu mengidentifikasi faktor risiko kesehatan sejak dini sehingga sekolah, orang tua/wali murid, dan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan yang sesuai untuk mewujudkan generasi yang sehat secara fisik serta siap mengikuti proses pembelajaran.

Catatan Penting

Pada akhir pelaksanaan MPLS, sekolah wajib melaporkan jumlah murid yang didaftarkan orang tua/wali murid dan telah mengikuti cek kesehatan gratis (CKG) Tahun 2026 melalui instrumen Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah. Pendaftaran CKG untuk jenjang SD dilakukan oleh orang tua/wali murid.

Alat dan Bahan

- a. Laptop/gawai untuk melakukan pendaftaran.
- b. Panduan pendaftaran CKG pada aplikasi Satu Sehat Mobile.

Alur Kegiatan

- a. Pihak sekolah berkoordinasi dengan puskesmas atau tenaga kesehatan terkait jadwal pelaksanaan cek kesehatan gratis (CKG) di sekolah.
- b. Sekolah menyampaikan informasi kepada orang tua/wali murid mengenai pengisian kuesioner kesehatan di aplikasi Satu Sehat Mobile (SSM) melalui surat edaran, grup komunikasi sekolah, ataupun pertemuan secara daring/luring.
- c. Orang tua/wali murid atau murid melakukan pendaftaran peserta cek kesehatan gratis (CKG) melalui aplikasi Satu Sehat Mobile. Panduan pendaftaran CKG pada Satu Sehat Mobile dapat dilihat pada tautan berikut: <https://s.id/PanduanCKG>.
- d. Murid yang telah mengikuti CKG pada tahun 2026 tidak perlu didaftarkan kembali sebagai peserta CKG. Namun, sekolah tetap perlu mendata murid tersebut sebagai bagian dari evaluasi.

- e. Sekolah mengonfirmasi data orang tua/wali murid yang telah melakukan registrasi dan pengisian kuesioner. Orang tua/wali murid yang belum melengkapi data diberikan pengingat kembali.
- f. Pemeriksaan kesehatan di sekolah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan dilakukan oleh tenaga kesehatan setempat (puskesmas).
- g. Sekolah melakukan pendataan murid yang sudah didaftarkan untuk mengikuti CKG sampai dengan hari terakhir pelaksanaan MPLS.
- h. Kepala sekolah wajib melaporkan jumlah murid yang sudah didaftarkan orang tua/wali murid untuk mengikuti CKG tahun 2026 pada instrumen Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah.

4. Deteksi Dini

Deteksi dini pada masa MPLS Ramah bertujuan untuk mengenali karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid yang meliputi

- a. karakteristik personal, seperti cenderung pendiam, mudah bergaul, dan suka menolong;
- b. latar belakang personal, seperti data demografis, identitas agama dan kepercayaan yang dianut, kondisi ekonomi, dan etnis;
- c. latar belakang kondisi keluarga dan penanggung jawab pengasuhan, seperti kondisi orang tua atau wali murid sebagai pengasuh utama, dan peran keluarga dekat (kakek, nenek, paman, tante, atau kakak);
- d. akademik, seperti gaya belajar, minat belajar, hambatan belajar, dan memerlukan pendampingan belajar;
- e. kesehatan, seperti alergi dan ciri khusus fisik; dan
- f. berkebutuhan khusus/nonberkebutuhan khusus, seperti fisik, intelektual, mental, sensorik yang dapat dialami secara tunggal, ganda, atau multi-disabilitas dalam jangka waktu lama yang ditetapkan oleh tenaga medis.

Proses pengumpulan informasi untuk deteksi dini tersebut dilakukan dengan melibatkan murid serta orang tua/wali murid. Keterlibatan orang tua/wali murid menjadi penting untuk memastikan informasi yang diberikan lebih lengkap, akurat, dan sesuai dengan kondisi murid yang sebenarnya.

Beberapa instrumen yang dapat digunakan sekolah untuk mengenali karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid adalah sebagai berikut.

a. Instrumen Biodata Murid

Instrumen biodata murid adalah formulir pengumpulan data dasar yang digunakan oleh sekolah untuk memperoleh informasi mengenai identitas murid, kondisi keluarga, latar belakang sosial ekonomi, serta data pendukung lainnya pada awal masa pendidikan. Instrumen ini

diisi oleh orang tua/wali murid atau bersama murid sesuai dengan kebutuhan agar data yang diberikan sesuai dengan dokumen kependudukan dan kondisi keluarga yang sebenarnya. Data yang diperoleh menjadi dasar bagi sekolah dalam memutakhirkan administrasi murid, menjalin komunikasi dengan orang tua/wali murid, dan memetakan kondisi keluarga.

b. Survei Pengenalan Karakteristik dan Kebutuhan Perkembangan Murid

Survei pengenalan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid merupakan pengumpulan informasi mengenai kondisi, minat, pengalaman belajar, karakteristik personal, kondisi keluarga, kesehatan, serta kebutuhan dukungan melalui formulir yang diisi oleh orang tua/wali murid. Survei ini digunakan untuk membantu sekolah memahami profil dan kebutuhan perkembangan murid secara menyeluruh sehingga sekolah dapat menyiapkan layanan pendidikan, pendampingan, dan pengembangan diri yang sesuai agar murid dapat mengikuti pembelajaran dengan aman, nyaman, dan optimal.

Hasil deteksi dini di atas dapat dimanfaatkan untuk menyiapkan layanan pendidikan, pendampingan, pembelajaran, dan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan tiap murid.

Penjelasan lebih rinci mengenai pelaksanaan deteksi dini terdapat pada laman Cerdas Berkarakter yang dapat diakses melalui tautan berikut.

<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/deteksidini>

BAB III

PELAKSANAAN MPLS RAMAH

A. Kegiatan Utama dan Pilihan MPLS Ramah di SD

Setiap aktivitas dari MPLS Ramah terbagi menjadi materi utama dan pilihan. Kegiatan tersebut juga mengacu pada tujuan MPLS, yaitu: (i) pengenalan potensi diri; (ii) pengenalan warga sekolah; (iii) pengenalan kurikulum; dan (iv) pengenalan lingkungan sekolah. MPLS Ramah berisi rangkaian aktivitas dengan rincian kegiatan yang dapat terlihat pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Kegiatan MPLS Ramah

Materi Utama	Kegiatan
Tujuan: Pengenalan Potensi Diri	
G7KAIH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makan Sehat Bergizi 2. <i>Story Telling</i> terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat 3. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 4. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa 5. Doa Pembuka 6. Unjuk Minat dan Bakat 7. Refleksi 8. Doa dan Penutup
Pagi Ceria	Pertemuan Pagi Ceria dan Jingle MPLS Ramah
Sopan dan Santun Bermedia Sosial	Keadaban Digital: Batasi Main Gim
Gerakan Indonesia ASRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Siapa yang Tahu Aturannya?" 2. Pengenalan Pelindungan Fisik 3. Kesepakatan Bersama "Sekolahku Aman dan Nyaman" 4. Cek Kuku dan Gigi
Rukun Sama Teman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kenali Diri 2. Kenali Teman dan Guru

Materi Pilihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah 2. Bahaya NAPZA: "Permen dari Orang Tak Dikenal"
Tujuan: Pengenalan Warga Sekolah	
Budaya Senyum, Salam, Sapa, Sopan, dan Santun	Salam Sapa Murid Baru
Gerakan Indonesia ASRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat 2. Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS
Tujuan: Pengenalan Lingkungan Sekolah	
G7KAIH	Upacara bendera
Gerakan Indonesia ASRI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 2. Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun" dan Kesiapsiagaan Bencana 3. Sekolahku ASRI 4. Giat Bersih "Operasi Semut"
Tujuan: Pengenalan Kurikulum	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelajah Belajar Seru: Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah 2. Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler 	

B. Rangkaian Kegiatan MPLS Ramah di SD

Saat pelaksanaan hari pertama MPLS Ramah, murid baru sangat disarankan diantar ke sekolah oleh Ayah dan Ibu atau Wali dari Ayah dan Ibu.

Tabel 3.2 Rangkaian Kegiatan Lima Hari MPLS Ramah di SD

Hari	Kegiatan
Pertama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Upacara Bendera 3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 4. Kenali Diri 5. Kenali Teman dan Guru 6. Makan Sehat dan Bergizi

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun" dan Kesiapsiagaan Bencana 8. Giat Bersih "Operasi Semut" 9. Refleksi Ceria dan Lagu Penutup 10. Doa dan Penutup
Kedua	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas 3. Makan Sehat dan Bergizi 4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 5. Sekolahku ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah) 6. "Siapa Yang Tahu Aturannya?". 7. Giat Bersih "Operasi Semut" 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Ketiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa 3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 4. Jelajah Belajar Seru: Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah 5. Makan Sehat dan Bergizi 6. <i>Story Telling</i> terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat 7. Giat Bersih "Operasi Semut" 8. Refleksi 9. Doa dan Penutup
Keempat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam Sapa Murid Baru 2. Pertemuan Pagi Ceria dan Jingga MPLS Ramah 3. Makan Sehat dan Bergizi 4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 5. Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat 6. Cek Kuku dan Gigi 7. Pengenalan Pelindungan Fisik 8. Keadaban Digital: Batasi Main Gim 9. Kegiatan Pilihan : <ul style="list-style-type: none"> - Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah - Bahaya NAPZA: "Permen dari Orang Tak Dikenal"

	10. Giat Bersih "Operasi Semut" 11. Refleksi 12. Doa dan Penutup
Kelima	1. Salam Sapa Murid Baru 2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa 3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria 4. Makan Sehat dan Bergizi 5. Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler 6. Kesepakatan Bersama "Sekolahku Aman dan Nyaman" 7. Unjuk Minat dan Bakat 8. Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS 9. Doa dan Penutup

C. Uraian Kegiatan MPLS Ramah di SD

Hari Pertama

Tabel 3.3 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Pertama

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Upacara Bendera	30 menit
3	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
4	Materi Utama	Kenali Diri	25 menit
5	Materi Utama	Kenali Teman dan Guru	25 menit
6	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 Menit
7	Materi Utama	Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun" dan Kesiapsiagaan Bencana	40 menit
8	Materi Utama	Giat Bersih "Operasi Semut"	5 menit

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
9	Materi Utama	Refleksi Ceria dan Lagu	10 Menit
10	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 Menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI PERTAMA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

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

b. Durasi

Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik jinggel yang berjudul "Hari Baru" (<https://s.id/laguharibaru>) serta lagu "Rukun Sama Teman" (<http://s.id/lagurukunsamateman>).
- 2) Meja kehadiran untuk presensi murid baru.
- 3) Tanda pengenal dengan pilihan yang bisa digantung atau ditempelkan kepada anak. Tanda pengenal dapat bersifat simbolis atau kreatif sesuai dengan tema hari itu.
- 4) Dekorasi ringan di area pintu masuk, misalnya poster bertuliskan "Selamat Datang Murid Baru Tahun Ajaran 2026—2027", bunga kertas, poster motivasi, dsb. (menyesuaikan dengan kemampuan sekolah).

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru dapat memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (<https://s.id/laguharibaru>) dan lagu "Rukun Sama Teman" <http://s.id/lagurukunsamateman> untuk membangun suasana positif bagi murid.
- 2) Guru berdiri di pintu gerbang atau depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan budaya 5S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
- 3) Guru memasang tanda pengenal kepada murid sesuai dengan nama masing-masing.
- 4) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Upacara Bendera

a. Tujuan Kegiatan

Memberikan penghargaan simbolis atas kehadiran murid baru, menguatkan karakter, menanamkan nilai-nilai kebangsaan, memperkokoh rasa kebersamaan, menumbuhkan rasa bangga, serta mengenalkan profil lulusan, visi, dan misi sekolah.

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Bendera Merah Putih
- 2) Area upacara (lapangan)
- 3) Naskah upacara
- 4) Pengeras suara (jika ada)
- 5) Musik penyambutan yang semangat dan membangkitkan rasa percaya diri murid
- 6) Papan ucapan "Selamat Datang Murid Baru" (jika ada)
- 7) Teks Ikrar Pelajar Indonesia (mengacu kepada Surat Edaran Bersama Nomor 9 Tahun 2026 Tentang Pelaksanaan Upacara Bendera di Satuan Pendidikan Formal/Satuan Pendidikan Keagamaan Formal Jenjang Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah)

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.

- 8) Lagu "Indonesia Raya" (<https://s.id/laguindonesiaraya2026>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru dan tenaga kependidikan menyiapkan lokasi upacara dengan tertib.
- 2) Murid berkumpul, guru memutar jinggel MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (tautan jinggel MPLS: <http://s.id/jinglemplsramah> dan lagu "Rukun Sama Teman": <http://s.id/lagurukunsamateman>).
- 3) Murid melaksanakan upacara bendera.
- 4) Susunan upacara dapat dilihat pada tautan: <http://s.id/seupacarabendera>.

- 5) Sambutan dari kepala sekolah (berisi ucapan selamat datang, harapan, visi dan misi sekolah, dimensi profil lulusan, dan motivasi kepada murid baru).
- 6) Setelah upacara bendera selesai, peserta upacara menyanyikan dan/atau mendengarkan lagu "Rukun Sama Teman" bersama-sama.
- 7) Pembawa acara menutup acara dan murid diarahkan mengikuti kegiatan berikutnya.

3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai, serta saling berkenalan kembali yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan energi, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antarmurid dan murid-guru.

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi (referensi lagu "Hari Baru": <https://s.id/laguharibaru>)
- 2) Yel-yel penyemangat (misalnya, tepuk semangat atau tepuk MPLS Ramah)
- 3) Video jeda ceria (<https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru dapat memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat.
- 2) Guru menyapa murid dengan ceria, misalnya: (1) "Selamat pagi murid-murid!"; (2) "Pagi ini siapa yang bangun pagi ya?"; atau (3) "Siapa yang sudah sarapan?"
- 3) Guru memutar video jeda ceria dan murid mengikuti bersama-sama.
- 4) Guru memberi yel-yel penyemangat.
- 5) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan kegiatan berikutnya.

4. Kenali Diri

a. Tujuan Kegiatan

Membantu murid untuk mengenal identitas fisik diri sendiri, menghargai perbedaan fisik antarmurid, serta menumbuhkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Proyektor (jika ada)
- 2) Laptop (jika ada)
- 3) Papan digital interaktif
- 4) Pengeras suara (jika ada)
- 5) Cermin sedang atau besar/kertas foil (pengganti proyektor dan laptop)
- 6) Bola plastik kecil

d. Alur Kegiatan

- 1) Sebelum memulai kegiatan, guru mengajak murid berdoa dan bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena sudah diberikan kesempatan hidup dan sehat sampai hari ini.
- 2) Murid menyaksikan video s.id/akuistimewa yang ditayangkan oleh guru, kemudian bernyanyi bersama mengikuti video tersebut.
- 3) Murid mengenal bagian tubuh dengan cara melihat, merasakan, dan menggerakkan bagian tubuhnya dengan gerak dan lagu "Bagian Tubuhku" melalui video <http://s.id/akuistimewa> Jika tidak memungkinkan untuk menonton bersama, disilakan guru untuk menonton dan menghafal lagu.
- 4) Beberapa murid diberikan kesempatan untuk berkaca pada cermin dan menggerakkan setiap bagian tubuh, lalu memberikan pendapat secara bergiliran tentang apa yang bisa mereka lakukan dengan anggota tubuhnya.
- 5) Guru memberi pertanyaan pemantik seperti "Adakah yang tahu siapa yang menciptakan tubuh hebat kita?" Guru mengulang semua jawaban anak dan memberi simpulan bahwa menghargai setiap ciptaan Tuhan adalah cara berterima kasih kepada Tuhan.
- 6) Guru memberikan pendampingan dengan menggunakan boneka untuk menarik perhatian anak, "Kalau ini tanganku yang hebat, tanganku ini bisa membawa makanan banyak."
- 7) Anak diminta untuk berdiri dan menggerakkan kaki. Guru menyampaikan, "Ini kaki. Kaki itu hebat karena bisa membawa kita pergi ke berbagai tempat. Menurutmu, bagian tubuh mana lagi yang hebat?"
- 8) Anak diminta untuk menutup mata selama 5 detik. Guru menyampaikan bahwa tubuh kita adalah ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.
- 9) Guru membimbing anak untuk mengucapkan terima kasih kepada Tuhan dengan memeluk tubuh sendiri sebagai rasa syukur atas apa yang sudah diberikan oleh Tuhan dengan cara menggunakan setiap anggota tubuhnya untuk hal yang baik.

- 10) Guru melakukan refleksi atau umpan balik bersama anak, "Hari ini kita belajar apa, ya, anak-anak? Siapa hari ini yang merasa senang? Apakah ada yang merasa sedih?"
- 11) Guru memberikan penguatan, "Hari ini kita belajar bahwa semua yang ada di tubuh kita itu adalah ciptaan Tuhan. Kita harus berterima kasih kepada Tuhan yang telah menciptakan kita dengan cara menjaga diri sendiri dan menggunakan diri kita untuk hal yang baik."

5. Kenali Teman dan Guru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu murid mengenal teman dan guru dengan cara menyenangkan serta membangun keakraban dan melatih keterampilan sosial.

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Bola ringan (bisa bola plastik, bola kain, bola karet lembut, bola dari gumpalan kertas, atau lainnya)
- 2) Musik latar (referensi lagu: lagu-lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*: <http://s.id/album7kaih>)
- 3) Kartu pertanyaan (untuk variasi)
- 4) Area yang cukup luas untuk duduk/berdiri membentuk lingkaran
- 5) Cermin

d. Contoh Kegiatan

- 1) Permainan Bola Kenalan
- 2) Permainan Mengenal Warna

e. Alur Kegiatan

Permainan Bola Kenalan

- 1) Murid diminta duduk atau berdiri membentuk lingkaran.
- 2) Guru memulai permainan dengan memperkenalkan nama terlebih dahulu, dilanjutkan dengan melempar bola kepada salah satu murid sambil mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya: "Apa warna kesukaanmu?" atau "Permainan apa yang kamu sukai?"
- 3) Murid yang menerima bola memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Contoh: "Nama saya Arga Setiawan. Saya suka bernyanyi."
- 4) Sebagai variasi, guru dapat meminta murid mengambil kartu pertanyaan untuk dijawab sebelum melempar bola kepada teman berikutnya.
- 5) Murid kemudian melempar bola kepada teman lain secara bergantian sambil mengajukan pertanyaan sederhana atau menggunakan kartu pertanyaan yang tersedia.

- 6) Kegiatan dilanjutkan hingga seluruh murid memperoleh giliran memperkenalkan diri dan menjawab pertanyaan.
- 7) Guru mengajak seluruh murid berbaris rapi berjajar seperti kereta api.
- 8) Guru memimpin murid berjalan keliling area sekolah, misalnya melewati ruang guru atau ruang kepala sekolah.
- 9) Ketika berpapasan dengan guru lain, murid diajarkan mempraktikkan cara menyapa yang formal, tetapi hangat: mengangguk, tersenyum, dan mengucapkan, "Halo Bapak/Ibu, nama saya [Nama Murid], saya dari kelas [Kelas]. Salam kenal!"
- 10) Guru menutup kegiatan dengan menyampaikan kesan positif, memberikan apresiasi, dan memuji keberanian murid dalam memperkenalkan diri.

Permainan Mengenal Warna

- 1) Guru mengenalkan jenis warna kepada murid.
- 2) Guru menanyakan warna favorit murid.
- 3) Guru meminta murid untuk berkelompok sesuai dengan warna favorit atau kesukaan, misalnya dengan pertanyaan arahan, "Siapa yang suka baju warna kuning?", lalu anak yang suka baju warna kuning akan berkelompok dan saling berkenalan.

6. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Memperkenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan.

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Meja dan kursi untuk makan murid
- 2) Makanan sehat dan bergizi
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah (pilihan)
- 4) Poster "Isi Piringku" (<http://s.id/isipiringkusehat>)
- 5) Musik latar lagu (referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat": <http://s.id/makansehat7kaih>).

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka dengan meletakkan makanan di meja dan tidak di bawah/lantai).
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan dan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama.
- 3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi. Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai dengan

poster “Isi Piringku” (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan nutrisi dan manfaatnya (dengan bantuan orang tua/wali).

- 4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan.
- 5) Guru dan murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib.
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali mengingatkan adab makan yang baik, misalnya tidak bicara saat makan dan makan menggunakan tangan kanan.
- 7) Guru mengajak murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
- 8) Guru mengajak murid untuk bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya.
- 9) Guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya.
- 10) Guru kemudian memberikan tanggapan ringan sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung 4P (pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan).

7. Tur Sekolah “Menemukan Harta Karun” dan Kesiapsiagaan Bencana

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan sarana dan prasarana sekolah secara interaktif, membangun rasa memiliki murid ke sekolah, dan melatih eksplorasi lingkungan belajar.

b. Durasi

40 Menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Peta sekolah sederhana untuk guru/panitia (jika ada)
- 2) Surat/petunjuk arah ke lokasi “harta karun” (berupa teka-teki atau kalimat berima)
- 3) Harta karun simbolis (bisa berupa stiker, buku kecil, kudapan sehat, atau benda kecil lainnya)
- 4) Penanda kelompok (pita warna, lencana (*badge*), atau nama kelompok)
- 5) Daftar lokasi yang akan dikenalkan, misalnya kelas, toilet, perpustakaan, UKS, lapangan, kantin, dan titik kumpul
- 6) Peluit atau alat bantu koordinasi mobilitas kelompok
- 7) Penanda kesiapsiagaan bencana seperti jalur evakuasi dan titik kumpul (apabila tidak tersedia di sekolah, bisa mencontoh dari laman berikut dan dicetak: http://s.id/Rambu_Papan_ Informasi Bencana)

d. Contoh Kegiatan

Tur Sekolah "Menemukan Harta Karun"

e. Alur Kegiatan

- 1) Guru menjelaskan tujuan kegiatan pengenalan lingkungan sekolah serta aturan permainan.
- 2) Guru membentuk kelompok dengan rincian sebagai berikut.
 - a) Murid baru dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil. Tiap kelompok terdiri atas 5–8 murid (atau menyesuaikan dengan kondisi sekolah).
 - b) Setiap kelompok didampingi oleh 2–3 orang kakak kelas (jumlah pendamping menyesuaikan dengan kondisi sekolah).
 - c) Masing-masing kelompok diberi identitas (warna pita, nama kelompok, dan sebagainya).
- 3) Setiap kelompok menerima satu petunjuk awal dalam bentuk surat berisi teka-teki lokasi tujuan. Contoh: "Aku tempat buku bersemayam, di sini ilmu kau temukan. Cari aku di ruang yang tenang. Petunjuk berikutnya, di bawah meja panjang." (Tempat: mengarah ke perpustakaan).
- 4) Kelompok bergerak menyusuri petunjuk secara bergantian, mengunjungi lokasi seperti ruang kelas, toilet, perpustakaan, lapangan, UKS, titik kumpul, dan lainnya sesuai dengan kondisi sekolah.
- 5) Guru menginstruksikan untuk tidak mendorong, tidak berlari, dan tidak berisik (pesan kunci umum kesiapsiagaan bencana) saat rute menuju *titik kumpul*.
- 6) Ketika sampai di tempat *titik kumpul*, guru yang menunggu pos "kesiapsiagaan" menyampaikan, "Anak-anak, kalau terjadi bencana seperti gempa bumi atau kebakaran, kita harus segera pergi ke tempat yang aman. Tempat aman itu disebut titik kumpul. Titik kumpul biasanya ada di halaman sekolah, lapangan, atau tempat terbuka yang jauh dari bangunan dan benda berbahaya. Di sanalah kita semua berkumpul bersama guru dan teman-teman setelah keluar dari kelas."
- 7) Masih di titik kumpul: Guru juga menyampaikan, "Kenapa kita harus ke titik kumpul?" ... "Supaya guru bisa menghitung semua murid, memastikan kita selamat, dan supaya kita bisa tenang bersama-sama sambil menunggu bantuan. Jadi, kalau ada latihan atau kejadian bencana, dengarkan arahan guru, jalan dengan tertib, dan segera menuju titik kumpul ya!"
- 8) Guru mengajak murid bernyanyi, bisa menggunakan lagu "Berlutut, Berlindung, Bertahan" (irama lagu becak-becak).

"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

- 9) 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 lagu "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

- 10) Guru mengatur rute agar tidak terjadi penumpukan di satu lokasi.
11) Di lokasi terakhir, kelompok akan menemukan "harta karun" sebagai simbol keberhasilan dan hadiah kecil dari sekolah.
12) Semua kelompok berkumpul kembali di titik awal (lapangan, aula, atau area yang telah ditentukan).
13) Guru memberikan apresiasi dan menyimpulkan kegiatan dengan mengajak murid berbagi pengalaman singkat.

8. Giat Bersih “Operasi Semut”

a. Tujuan Kegiatan

Memperkenalkan murid tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta mengajarkan murid untuk memastikan barang pribadi tidak tertinggal.

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Tempat/kantong sampah
- 2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid menjaga kebersihan sebelum pulang.
- 2) Guru mengajak murid mengecek area sekitar meja masing-masing, apakah ada sampah atau barang yang berserakan.
- 3) Guru mengajak murid mengumpulkan sampah kecil (kertas, plastik, dll.) dan membuangnya ke tempat sampah yang tersedia dengan memilah sampah organik (tempat sampah berwarna hijau), anorganik (tempat sampah berwarna kuning), dan B3 (tempat sampah berwarna merah).
- 4) Guru mengajak murid memastikan semua perlengkapan sekolah (tas, buku, alat tulis, dan bekal) sudah dibawa serta tidak tertinggal di kelas.
- 5) Guru mengajak murid untuk merapikan meja dan kursi agar kembali rapi seperti semula.
- 6) Guru memastikan kebersihan kelas sudah terjaga.

9. Refleksi Ceria dan Lagu Penutup

a. Tujuan Kegiatan

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

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Pengeras suara (jika ada)
- 2) Kartu ekspresi/perasaan (bergambar senyum, sedih, semangat, dll.)
- 3) Lagu penutup yang mudah diikuti dan bernuansa positif
- 4) Referensi lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat* (<http://s.id/album7kaih>)
- 5) Lagu “Hari Baru” (<https://s.id/laguharibaru>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid dan orang tua/wali murid duduk melingkar atau tetap di tempat dengan suasana santai.

- 2) Guru menanyakan secara singkat, "Apa kegiatan favoritmu hari ini?", "Bagaimana perasaanmu?", dan "Apa hal baru yang kamu temukan hari ini?". Bisa dengan menunjuk beberapa murid untuk berbagi, "Apakah kamu ingat penanda yang ada di sekolah?" atau "Apakah kamu tahu kalau terjadi bencana berkumpul dimana?"
- 3) Guru menyampaikan gambaran singkat kegiatan esok hari dan mengajak murid untuk tetap semangat dan antusias. Selain itu, guru juga memotivasi murid agar berani bermain dan belajar di sekolah bersama bapak/ibu guru dan teman-teman. Contoh: "Besok kita akan belajar mengenal teman lebih dekat lewat permainan yang seru, jadi jangan lupa datang dengan semangat, ya!", "Oh iya, karena besok kita akan bermain permainan seru lagi, besok murid-murid di sekolah dengan bapak/ibu guru dan teman-teman saja, ya! Orang tua/wali murid mengantar sampai depan gerbang saja, ya!"
- 4) Guru dan murid menyanyikan lagu ceria bersama sebagai penutup kegiatan hari ini. Pilih lagu yang mudah, positif, dan menyenangkan. Pilihan lagu dari album *Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*.

10. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib.

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

-

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk rapi dan tenang untuk menutup kegiatan.
- 2) Guru memimpin doa secara khidmat sesuai dengan agama dan keyakinan murid masing-masing.
- 3) Guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan untuk datang tepat waktu esok hari.
- 4) Guru mengarahkan murid untuk keluar kelas dengan tertib dan rapi.

Hari Kedua

Tabel 3.4 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kedua

No.	Jenis Materi	Kegiatan	Durasi
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas	90 menit
3	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
4	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
5	Materi Utama	Sekolahku ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah)	15 menit
6	Materi Utama	"Siapa Yang Tahu Aturannya?"	15 menit
7	Materi Utama	Giat Bersih "Operasi Semut"	5 menit
8	Materi Utama	Refleksi	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KEDUA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu sekolah mengenal identitas murid baru sejak awal sekaligus membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali murid.

b. Durasi

Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan

- 1) Pengeras suara (*sound system*) dan mikrofon (opsional)

- 2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan lagu “Rukun Sama Teman”

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul “Hari Baru” (<http://s.id/laguharibaru>) dan lagu “Rukun Sama Teman” (<http://s.id/lagurukunsamateman>) untuk membangun suasana positif (opsional).
- 2) Guru berdiri di pintu gerbang atau depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali murid dengan budaya 5S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
- 3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Pertemuan Pagi Ceria, Cek Denyut Jantung, dan Tes Fleksibilitas

a. Tujuan Kegiatan

- 1) 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.
- 2) Mengetahui kondisi kerja jantung murid secara sederhana sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik sehingga dapat membantu mengidentifikasi kemungkinan perlunya pemeriksaan lanjutan.
- 3) Mengukur kelentukan tubuh bagian bawah, terutama fleksibilitas otot paha belakang dan punggung bawah.

Kegiatan	Durasi
Persiapan dan Pengarahan	5 Menit
Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
Pertemuan Pagi Ceria	30 menit
Pengukuran Denyut Jantung Setelah Melakukan Pertemuan Pagi Ceria	10 menit
Pengarahan Tes Fleksibilitas	5 Menit
Tes Fleksibilitas	30 Menit
Total Durasi	90 Menit

b. Alat dan Bahan

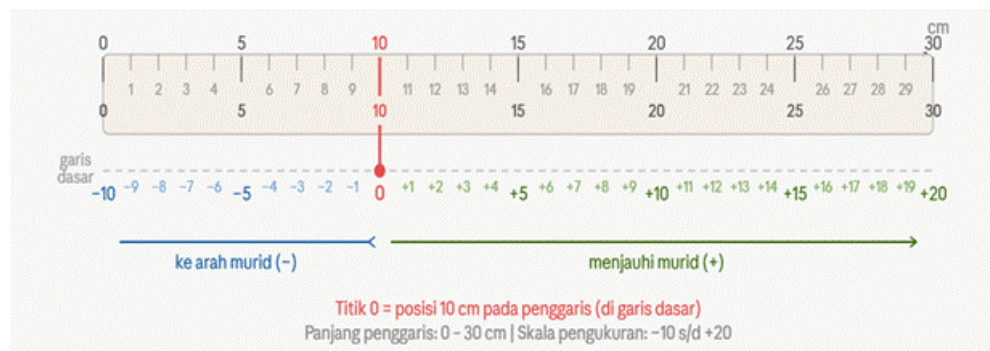
- 1) Video atau musik senam “Anak Indonesia Hebat” (s.id/senam_SAIH)

- 2) Jingle MPLS Ramah (<http://s.id/laguharibaru>)
- 3) Pengeras suara (opsional)
- 4) Lagu "Indonesia Raya" (<https://s.id/laguindonesiaraya2026>)
- 5) Jam tangan (*stopwatch*)
- 6) Penggaris dengan panjang minimal 30 cm (skala harus jelas terbaca dan tidak rusak)
- 7) Plester perekat/selotip/kapur tulis (digunakan untuk membuat garis dasar sepanjang 45 cm di lantai)
- 8) Lantai datar, rata, bersih, dan tidak licin (gunakan matras tipis jika lantai keras atau kasar)
- 9) Lembar pencatatan data tes fleksibilitas yang memuat kolom nomor, NPSN, nama siswa, NISN, dan tanggal lahir (lembar dapat diunduh di <http://s.id/hasiltesfleksibilitas>) (opsional)
- 10) Alat tulis

c. Alur Kegiatan

- 1) Pengukuran Denyut Jantung Sebelum Pertemuan Pagi Ceria
 - a) Selama menunggu murid berkumpul, guru memutar jingle MPLS Ramah dan lagu "Rukun Sama Teman" (jingle MPLS <http://s.id/laguharibaru> dan lagu "Rukun Sama Teman" <http://s.id/lagurukunsamateman>).
 - b) Guru mengajak murid menyanyikan dan bergerak dengan latar lagu jingle MPLS Ramah.
 - c) Guru menyiapkan jam tangan (*stopwatch*) dan alat tulis.
 - d) Guru menyiapkan murid untuk berdiri sesuai dengan barisannya.
 - e) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
 - f) Guru memberikan pengarahannya kepada murid untuk menekan lembut hingga denyutan terasa.
 - g) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke-15 atau tanda berhenti.
 - h) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
 - i) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung murid.
 - j) Ketika ada murid yang menyentuh denyut jantung 30 kali dalam waktu 15 detik, guru menyarankan murid untuk tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat.
- 2) Pelaksanaan Pagi Ceria
 - a) Guru mengatur posisi senam murid.

- b) Murid dan guru bersama-sama melaksanakan Senam Anak Indonesia Hebat (panduan senam: s.id/senam_SAIH).
 - c) Murid dan guru bersama-sama menyanyikan lagu Kebangsaan "Indonesia Raya".
 - d) Guru mengajak murid berdoa pagi bersama sesuai dengan keyakinan murid masing-masing.
- 3) Pengukuran Denyut Jantung Sesudah Pertemuan Pagi Ceria
- a) Guru menyiapkan kembali jam tangan (*stopwatch*) dan lembar pencatatan.
 - b) Guru mengarahkan murid untuk meletakkan tangan telunjuk dan jari tengah pada pergelangan tangan bagian dalam atau pada leher.
 - c) Memberikan pengarahan kepada murid untuk menekan tangan dengan lembut hingga denyutan terasa.
 - d) Guru meminta murid mulai menghitung ketika *stopwatch* ditekan sampai detik ke-15 atau tanda berhenti.
 - e) Murid mengingat dan menyampaikan hasil hitungan selama 15 detik kepada guru.
 - f) Guru mencatat dan merekap hasil hitungan denyut jantung tiap murid.
- 4) Persiapan Area Tes Fleksibilitas
- a) Pilih area yang memiliki permukaan lantai datar, keras, bersih, dan cukup luas untuk menampung murid serta petugas.
 - b) Tempelkan plester perekat atau gambarkan dengan kapur tulis sebuah garis lurus sepanjang 45 cm di lantai sebagai garis dasar.
 - c) Letakkan penggaris seperti pada Gambar 3.1. Pastikan titik 0 (nol) berada pada garis dasar yang sejajar dengan tanda penggaris pada panjang 10 cm. Bagian penggaris yang mengarah ke murid bernilai negatif (-), yaitu kurang dari 10 cm, sedangkan bagian yang menjauhi murid bernilai positif (+) atau lebih dari 10 cm.



Gambar 3.1 Ilustrasi Penempatan Alat Ukur

- d) Pastikan skala pengukuran dapat dibaca dengan jelas dari posisi berdiri petugas pencatat.
 - e) Siapkan lembar pencatatan data, alat tulis, dan air minum di area tes.
- 5) Persiapan Murid
- a) Konfirmasi bahwa seluruh murid dalam kondisi sehat dan tidak memiliki kontraindikasi medis terhadap tes ini.
 - b) Berikan penjelasan prosedur tes secara lengkap dan lakukan demonstrasi langsung di hadapan murid sebelum tes dimulai.
 - c) Murid menggunakan pakaian olahraga.
 - d) Laksanakan pemanasan (*warming up*) selama 3–5 menit.
 - e) Murid dilarang mengonsumsi makanan berat dalam rentang minimal 1 jam sebelum tes dilaksanakan.
- 6) Pelaksanaan Tes Fleksibilitas
- a) Murid duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan membentuk sudut V.
 - b) Kedua tumit diletakkan tepat di atas perekat dengan jarak antartumit 45 cm.
 - c) Kedua tungkai harus dalam kondisi lurus penuh (ekstensi maksimal). Lutut tidak boleh ditekuk dalam keadaan apa pun selama pelaksanaan gerakan. Telapak kaki dalam posisi tegak dan jari-jari kaki menghadap ke atas.
 - d) 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.
 - e) Murid membungkukkan badan ke depan secara perlahan, mendorong ujung jari tangan sejauh mungkin di sepanjang penggaris. Gerakan dilakukan secara lambat, mulus, dan terkendali.
 - f) Posisi jangkauan terjauh dipertahankan selama 3 (tiga) detik tanpa melepaskan tekanan ujung jari agar petugas dapat membaca hasil capaian dengan akurat.
 - g) Tes dilaksanakan sebanyak 3 (tiga) kali percobaan. Jeda istirahat tiap percobaan adalah 10–20 detik. Murid diperbolehkan untuk duduk rileks, tetapi tidak berdiri atau berpindah posisi.
 - h) Setelah selesai beraktivitas, guru mengajak murid kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

V SIT AND REACH

Tujuan:
Mengukur dan Mengetahui Kemampuan Fleksibilitas Murid

TAMPAK DEPAN

Kedua kaki membuka membentuk huruf "V". Jarak antar tumit 45 cm.

45 cm
BASELINE

TAMPAK SAMPIG

Posisi tubuh membungkuk ke depan, tangan lurus ke depan sejauh mungkin. Satu tangan menumpuk di atas tangan lainnya.

CARA MELAKUKAN

1. Duduk di lantai dengan kedua kaki membuka membentuk huruf "V".
2. Pastikan jarak antara kedua tumit adalah 45 cm.
3. Badan tegak, kedua tangan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah. Satu tangan menumpuk di atas tangan lainnya.
4. Dorong badan ke depan secara perlahan sejauh mungkin tanpa menekuk lutut.
5. Tahan posisi selama 2 detik, kemudian kembali ke posisi semula.
6. Hasil diukur dari angka pada penggaris yang dicapai oleh ujung jari tangan atas.

Keterangan Skala Pengukuran

- Panjang penggaris: 0 – 30 cm
- Skala pengukuran: -10 s/d +20
- Titik 0 berada pada cm ke 10 (garis dasar)

Titik 0 nya berada pada cm ke 10, jadi 0cm sampe 10cm minusnya dan 10cm ke 20cm positifnya.

ke arah murid (-) menjauhi murid (+)

Gambar 3.2 Ilustrasi Gerakan Tes Duduk dan Jangkauan (V Sit and Reach)

- 7) Tindak Lanjut Setelah Pengukuran Denyut Jantung
- a) Hasil penghitungan denyut jantung tiap murid dikalikan dengan 4.
 - b) Guru menjelaskan interpretasi sesuai tabel
 - c) Guru mengidentifikasi murid yang mempunyai denyut jantung > 120 dan menyarankan murid untuk beristirahat dan tidak mengikuti Senam Anak Indonesia Hebat ataupun aktivitas fisik berat lainnya sampai denyut jantung berada dalam kategori normal.

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 lebih lanjut	Istirahatkan murid dan amati kondisinya selama 10

Denyut jantung (setelah dikali 4)	Kategori	Interpretasi	Tindak Lanjut
			menit
> 120	Takikardia	Di atas batas aman	Hentikan aktivitas

8) Tindak Lanjut Setelah Tes Fleksibilitas

- a) Guru mencatat hasil tes fleksibilitas murid pada lembar hasil tes yang telah disediakan (<http://s.id/hasiltesfleksibilitas>).
- b) Guru mengunggah lembar hasil tes pada sistem informasi MPLS melalui tautan: <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id>.
- c) Masukkan "Kode Unggah Berkas Tes Fleksibilitas" untuk mengunggah berkas hasil fleksibilitas. Kode dapat diakses oleh Kepala sekolah atau operator menggunakan SSO Pengelola Data Pusdatin.
- d) Laman akan mengarah ke formulir *google*. Silakan lengkapi dan unggah laporan tes fleksibilitas MPLS Ramah 2026.
- e) Tekan submit/selesai jika semua data sudah terisi secara lengkap.
- f) Hasil tes fleksibilitas dapat diperoleh sekolah setelah mengisi evaluasi kegiatan MPLS mulai tanggal 31 Juli 2026.
- g) Hasil tes digunakan sebagai dasar rekomendasi umum untuk pendampingan, edukasi kesehatan, pembinaan aktivitas fisik, dan komunikasi dengan orang tua/wali murid jika diperlukan.
- h) Sekolah/guru dapat memberikan pembinaan aktivitas fisik sesuai dengan tingkat fleksibilitas murid, mulai dari pengembangan potensi olahraga/seni, pelibatan dalam aktivitas gerak sampai pendampingan khusus untuk mencegah cedera dan meningkatkan mobilitas tubuh.
- i) Orang tua dapat mendukung aktivitas fisik dan kebiasaan gerak anak sesuai dengan tingkat fleksibilitasnya, mulai dari pengembangan minat olahraga sampai pendampingan untuk mencegah kekakuan otot dan risiko cedera.
- j) 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 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 murid bersifat pribadi. Pengukuran dan pencatatan perlu dilakukan dengan menjaga kenyamanan serta privasi tiap 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 merasa nyeri.

3. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan.

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Meja dan kursi untuk makan murid
- 2) Makanan sehat dan bergizi
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
- 4) Poster "Isi Piringku": <http://s.id/isipiringkusehat>
- 5) Musik latar lagu (referensi lagu "Makan Sehat, Kita Hebat": <http://s.id/makansehat7kaih>)

d. Alur Kegiatan :

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman (di dalam kelas atau area terbuka dengan meletakkan makanan di meja dan tidak di bawah/lantai).
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan dan sehat bergizi serta nilai kebersamaan dalam makan bersama.
- 3) Guru memperkenalkan menu makanan sehat dan bergizi. Guru bisa menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai dengan poster "Isi Piringku" (jika ada) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka dan menyebutkan nutrisi dan manfaatnya (dengan bantuan orang tua/wali).
- 4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan.

- 5) Guru mengajak murid duduk dengan rapi dan makan bersama dengan tertib.
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru juga mengingatkan adab makan yang baik (tidak bicara saat makan, makan menggunakan tangan kanan, dan lainnya).
- 7) Guru mengajak murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
- 8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya dengan memilah sampah berdasarkan kategorinya (organik dan anorganik).
- 9) Guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya.
- 10) Guru memberikan tanggapan ringan sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung 4P (pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan).

4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi. Murid berbagi perasaan, penguatan nilai, serta saling berkenalan kembali yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan energi, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antarmurid dan murid-guru.

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi (referensi lagu pilihan "Hari Baru": <http://s.id/laguharibaru>)
- 2) Yel-yel penyemangat, misalnya tepuk semangat dan jargon
- 3) Video Jeda Ceria (<https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat masing-masing.
- 2) Guru menyapa murid dengan ceria. Contoh: "Selamat pagi murid-murid!", "Pagi ini siapa yang bangun pagi, ya?", "Siapa yang sudah sarapan?"
- 3) Guru memutar video Jeda Ceria dan murid mengikuti gerakan bersama-sama.
- 4) Guru memberi yel-yel penyemangat.
- 5) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan kegiatan berikutnya.

5. Sekolahku ASRI (Aman, Sehat, Resik, dan Indah)

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan kesadaran kepada murid bahwa menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama serta salah satu wujud nyata sikap kerja sama dan bermasyarakat

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Lagu-lagu ceria, misalnya lagu "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan <https://s.id/lagu7kaih>)
- 2) Tempat sampah
- 3) Sarung tangan (opsional)
- 4) Alat kebersihan, seperti sapu dan pengki
- 5) Fasilitas cuci tangan
- 6) Sabun cuci tangan
- 7) Lap kering

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menjelaskan bahwa murid akan melakukan kegiatan membersihkan lingkungan sekolah.
- 2) Guru menjelaskan bahwa menjaga kebersihan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama dan salah satu bentuk kerja sama dalam kehidupan bermasyarakat.
- 3) Guru menentukan area dan durasi pengumpulan sampah. Setelah itu, guru memberikan tanda mulai dan berakhirnya kegiatan pengumpulan sampah tersebut dengan menggunakan bel atau pluit.
- 4) Murid mulai mencari sampah yang ada di sekitar lingkungan sekolah.
- 5) Murid mengumpulkan sampah ke tempat sampah.
- 6) Guru mengarahkan murid mencuci tangan sesuai dengan langkah-langkah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
- 7) Guru mengarahkan murid untuk duduk kembali dengan tertib.
- 8) Guru mengajak murid melakukan refleksi dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, seperti berikut.
 - a) Apa yang kalian lakukan dalam kegiatan tadi?
 - b) Apa nama kegiatan yang telah dilakukan?
 - c) Apa manfaat kegiatan tersebut?
 - d) Bagaimana perasaan kalian setelah melakukan kegiatan ini?
- 9) Guru menyimpulkan bahwa makna kegiatan Sekolahku Asri bertujuan menumbuhkan kesadaran menjaga kebersihan, kesehatan, keamanan dan kenyamanan lingkungan sekolah merupakan tanggung jawab bersama. Guru juga menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih atas kerja sama murid-murid yang telah ditunjukkan oleh murid.

10) Guru mempersiapkan murid untuk mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya.

6. “Siapa yang Tahu Aturannya?”

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan pemahaman kepada murid bahwa setiap aktivitas yang dilakukan memiliki aturan dan urutan tertentu yang harus diikuti demi menjaga keamanan, baik saat bermain maupun dalam kegiatan lainnya

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Gambar cuci tangan pakai sabun (tautan: <https://s.id/bukuctps>)
- 2) Gambar lain untuk mengajarkan aturan dan urutan bermain

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menunjukkan salah satu gambar dan mengajak murid berdiskusi singkat. Misalnya, guru menunjukkan gambar tahapan mencuci tangan, kemudian guru mengajukan pertanyaan, seperti “Kapan kita harus mencuci tangan?” dan pertanyaan lainnya yang relevan.
- 2) Murid menebak dan mencoba menirukan gerakan yang tertera pada gambar.
- 3) Guru dapat meminta murid menunjuk gambar yang sesuai dengan deskripsi atau petunjuk yang disampaikan oleh guru.
- 4) Guru menjelaskan bahwa setiap aktivitas memiliki aturan dan urutan yang perlu diikuti. Murid perlu membiasakan diri mematuhi aturan dan mengikuti urutan yang benar. Mengikuti aturan dapat membantu menjaga keamanan dan ketertiban, baik dalam bermain atau dalam hal apapun.
- 5) Guru menjelaskan bahwa mematuhi aturan merupakan bagian dari tanggung jawab. Contoh tanggung jawab yang dapat dilakukan murid adalah mengikuti aturan dan urutan mencuci tangan dengan benar untuk menjaga kesehatan dan keselamatan diri.
- 6) Guru mempersiapkan murid mengikuti kegiatan selanjutnya.

7. Giat Bersih “Operasi Semut”

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan tidak ada barang pribadi yang tertinggal

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Tempat/kantong sampah

- 2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid menjaga kebersihan sebelum pulang.
- 2) Guru meminta murid memeriksa area di sekitar meja masing-masing untuk memastikan tidak ada sampah atau barang yang berserakan.
- 3) Guru mengajak murid mengumpulkan sampah kecil, seperti kertas dan plastik, kemudian membuangnya ke tempat sampah yang tersedia.
- 4) Guru mengingatkan murid untuk memastikan seluruh perlengkapan sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, dan bekal, telah dibawa dan tidak ada yang tertinggal.
- 5) Guru mengajak murid merapikan meja dan kursi agar kembali tertata seperti semula.
- 6) Guru memeriksa kembali kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan seluruh kegiatan telah dilakukan dengan baik.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan

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

b. Durasi

10 menit.

c. Alat dan Bahan

- 1) Gambar ekspresi emosi wajah, seperti senang, sedih dan biasa saja
- 2) Stiker, penghargaan kecil, atau pujian lisan sebagai bentuk apresiasi kepada murid

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap berada di tempat dengan masing-masing dalam suasana yang santai dan nyaman.
- 2) Guru memandu murid untuk mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan pada hari ini dengan mengajukan pertanyaan, seperti berikut.
 - a) "Bagaimana perasaanmu hari ini?"
 - b) "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?"
- 3) Guru dapat menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah mengungkapkan perasaannya.
- 4) Guru mempersilakan murid menyampaikan jawabannya secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan memberikan apresiasi terhadap setiap jawaban, misalnya "Wah, hebat! Kamu keren, ya, kamu senang bisa bermain bersama teman baru!"

- 5) Guru memberikan motivasi kepada murid, misalnya, "Hari ini, kalian luar biasa. Kalian sudah belajar dan bermain bersama lagi."
- 6) Guru dapat memberikan stiker atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Selanjutnya, guru mengajak murid berpamitan dengan mengatakan "Sampai jumpa besok, ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!"

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

--

d. Alur Kegiatan

- 1) Persiapan: Guru mengajak murid duduk rapi dan tenang sebagai persiapan untuk menutup kegiatan.
- 2) Doa bersama: Guru memimpin doa bersama sesuai keyakinan masing-masing murid. Doa dilaksanakan dengan khidmat dan penuh rasa syukur.
- 3) Ucapan terima kasih dan pengingat: Guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi dan semangat murid selama mengikuti kegiatan. Guru juga mengingatkan murid untuk datang tepat waktu pada hari berikutnya.
- 4) Pulang tertib: Guru mengarahkan murid meninggalkan kelas secara tertib dan rapi.

Hari Ketiga

Tabel 3.5 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Ketiga

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa	10 menit

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
3	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
4	Materi Utama	Jelajah Belajar Seru : Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah	50 menit
5	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
6	Materi Utama	<i>Story Telling</i> terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat	50 menit
7	Materi Utama	Giat Bersih "Operasi Semut"	5 menit
8	Materi Utama	Refleksi	10 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KETIGA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu sekolah mengenali identitas murid baru sejak awal serta membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali

b. Durasi

15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan Bahan

- 1) Alat: pengeras suara (sound system), pelantang (kondisional)
- 2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan Lagu Rukun Sama Teman

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah berjudul "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru>) dan lagu "Rukun Sama Teman" dengan (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>) untuk membangun suasana positif (opsional).
- 2) Guru berdiri di pintu gerbang atau di depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan menerapkan budaya 5-S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).

- 3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa

a. Tujuan Kegiatan

Menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat serta berdoa bersama untuk menumbuhkan sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada diri murid

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) *Pelantang* (opsional)
- 2) Bendera Merah Putih
- 3) Lagu Indonesia Raya (tautan: <https://s.id/laguindonesiaraya2026>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru membimbing murid berbaris dengan tertib dan penuh semangat.
- 2) Senam pagi Anak Indonesia Hebat: Guru memandu murid melakukan Senam Pagi Anak Indonesia Hebat. Gerakan senam dapat mengikuti video yang telah disediakan.
- 3) Menyanyikan lagu Indonesia Raya: Guru memandu seluruh murid menyanyikan lagu Indonesia Raya dalam posisi berdiri, seluruh murid posisi berdiri dan sikap hormat.
- 4) Doa bersama: Guru memimpin doa pagi sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing murid.

3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui aktivitas sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai, dan saling berkenalan. Kegiatan ini diselingi jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan semangat, dan menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antara murid dan guru

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi, misalnya lagu "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru> (opsional)
- 2) Yel-yel penyemangat, misalnya tepuk semangat
- 3) Video *Jeda Ceria* (tautan: <https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat masing-masing.

- 2) Guru menyapa murid dengan ceria, misalnya "Selamat pagi Murid-Murid!" "Selamat pagi, Bu Guru!" "Pagi ini, siapa yang bangun pagi, ya?" Siapa yang sudah sarapan?".
- 3) Guru memutar video "Jeda Ceria", kemudian murid mengikuti gerakan secara bersama-sama.
- 4) Guru memimpin yel-yel penyemangat.
- 5) Guru memberikan semangat dan mengajak murid melanjutkan ke kegiatan berikutnya.

4. Jelajah Belajar Seru: Berkenalan dengan Pembelajaran dan Kegiatan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan murid pada pelajaran dan berbagai aktivitas sekolah secara menyenangkan serta mengaitkannya dengan Delapan Profil Lulusan. Kegiatan ini juga bertujuan memberikan informasi awal tentang unjuk bakat dan minat yang akan dilaksanakan pada hari kelima

b. Durasi

50 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Kartu bergambar, misalnya gambar buku, bola, pensil, alat musik, komputer, dan benda lainnya.
- 2) Topi profesi untuk permainan peran guru tiap mata pelajaran (opsional)
- 3) Musik ringan untuk mengiringi transisi antarkegiatan
- 4) Kertas dan pensil untuk menggambar refleksi sederhana

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyapa murid dengan penuh semangat, misalnya dengan mengatakan "Hari ini kita akan melanjutkan kegiatan dengan menjelajah untuk mengenal pelajaran dan kegiatan seru di sekolah! Yuk, jadi penjelajah kelas!"
- 2) Guru memperkenalkan mata pelajaran dan kegiatan sekolah dengan topi profesi atau media lainnya yang relevan.
- 3) Guru mengajak murid bermain "Tebak Gambar". Guru menunjukkan beberapa gambar, misalnya gambar buku yang mewakili Pelajaran Bahasa Indonesia atau gambar bola yang mewakili Pelajaran (PJOK). Selanjutnya, guru mengajukan pertanyaan, seperti berikut.
"Siapa yang suka membaca cerita?"
"Menurut kalian, gambar ini berkaitan dengan Pelajaran apa?"
Murid menjawab pertanyaan dan mengaitkannya dengan pengalaman mereka.
- 4) Guru mengajak murid mengikuti simulasi singkat beberapa mata Pelajaran atau kegiatan sekolah.

- a) Bahasa Indonesia: guru membacakan satu paragraf pendek yang menarik atau lucu.
 - b) Matematika: murid mengelompokkan atau menyusun benda berdasarkan jumlah tertentu;
 - c) Seni Budaya: murid bernyanyi atau menggambar.
 - d) PJOK: murid melakukan gerakan ringan atau tepuk berirama.
- 5) Guru mengajak murid melakukan tanya jawab sederhana, misalnya "Kegiatan mana yang kalian sukai?" dan "Kegiatan apa yang ingin kalian coba di sekolah?"
 - 6) Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk menggambar mata pelajaran atau kegiatan sekolah yang paling ingin mereka ikuti. Guru dapat membantu menuliskan keterangan sederhana pada gambar, misalnya "Aku sukai Matematika!"
 - 7) Guru memberi penguatan dan motivasi kepada murid, misalnya dengan mengatakan "Belajar itu tidak hanya dilakukan dengan duduk diam dan mendengarkan. Kalian juga dapat belajar melalui bernyanyi, bergerak, bertanya, dan bermain. Yuk, semangat belajar jadi anak SD yang hebat!"

5. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan yang baik, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Meja dan kursi untuk kegiatan makan bersama
- 2) Makanan sehat dan bergizi
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
- 4) Poster "Isi Piringku" (tautan: [s.id/isipiringkusehat](https://www.id/isipiringkusehat))
- 5) Musik latar, misalnya lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (tautan: [s.id/makasehat7kaih](https://www.id/makasehat7kaih))

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih, nyaman, dan aman, baik di dalam kelas maupun area terbuka. Makanan diletakkan di meja.
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi serta menanamkan nilai kebersamaan melalui kegiatan makan bersama.
- 3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi. Guru dapat menunjukkan contoh makanan sesuai dengan konsep *Isi Piringku* (jika

tersedia) atau mengajak murid menunjukkan isi bekal yang mereka bawa. Kemudian, murid diajak mengenali nutrisi dan manfaat makanan tersebut dengan bimbingan guru serta dukungan orang tua/wali.

- 4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan sebagai bagian dari pembiasaan hidup bersih dan sehat.
- 5) Murid duduk dengan rapi dan melaksanakan makan bersama secara tertib.
- 6) Guru meminta salah satu murid memimpin doa sebelum makan. Guru sesekali mengingatkan adab makan yang baik, seperti tidak berbicara saat mengunyah makanan, makan menggunakan tangan kanan, dan menjaga kebersihan selama makan.
- 7) Setelah selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
- 8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka serta alasan mereka menyukai makanan tersebut.
- 10) Guru memberikan tanggapan terhadap cerita murid dan mengingatkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Guru juga menjelaskan bahwa murid perlu membatasi mengonsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan tertentu secara berlebihan, seperti pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan.

6. Story Telling Terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan kebiasaan baik dan membangun karakter positif murid melalui kisah inspiratif serta lagu interaktif yang menyenangkan

b. Durasi

50 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Naskah cerita "Si Hebat dan Tujuh Cahaya Kebajikan" (naskah cerita dapat di lihat di bawah)
- 2) Media pendukung (opsional)
 - a) boneka tangan
 - b) pensil warna atau krayon
 - c) gambar karakter si Hebat
 - d) gambar bintang
 - e) Peta Jejak Anak Hebat Indonesia
- 3) Lagu Album Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (dapat diputarkan melalui pengeras suara—jika pengeras suara tersedia)
 - a) Bangun Pagi (tautan: <https://s.id/bangunpagi7kaih>)

- b) Sebelum Makan (tautan: <https://s.id/beribadah7kaih>)
- c) Ayo Olahraga (tautan: <https://s.id/ayoolahraga7kaih>)
- d) Makan Sehat, Kita hebat! (tautan: <https://s.id/makansehat7kaih>)
- e) Ayo Semangat Belajar (tautan: <https://s.id/gemarbelajar7kaih>)
- f) Beda Tapi Satu (tautan: <https://s.id/bermasyarakat7kaih>)
- g) Istirahat (tautan: <https://s.id/tidurcepat7kaih>)
- h) Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (tautan: <https://s.id/lagu7kaih>)

4) Gambar bintang kecil atau stiker (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau duduk dengan tenang di tempat duduk masing-masing. Guru membuka kegiatan dengan mengatakan, misalnya "Hari ini kita akan mendengarkan cerita tentang seorang anak yang ingin menjadi hebat! Siap mendengarkan?"
- 2) Guru membacakan cerita "Si Hebat dan Tujuh Cahaya Kebajikan" dengan ekspresi, intonasi, dan gerakan yang menarik. Guru dapat berhenti sejenak untuk memberikan penekanan atau melibatkan murid melalui kegiatan, seperti
 - a) memutar lagu sesuai tema yang sedang diceritakan;
 - b) menyuruh murid memberi warna atau menempel stiker pada *Peta Jejak Anak Hebat Indonesia*; dan
 - c) mengajukan pertanyaan sederhana, misalnya "Siapa yang tadi bangun pagi?" atau "Siapa yang sudah sarapan sehat hari ini?"
- 3) Guru mengajak murid untuk merespon cerita melalui berbagai kegiatan, seperti
 - a) menggerakkan tubuh saat cerita olahraga;
 - b) menyanyikan bagian lagu bersama-sama; dan
 - c) menunjukkan stiker atau kartu bintang yang sudah mereka isi.
- 4) Guru memberikan penguatan positif secara verbal, misalnya "Kamu juga bisa menjadi anak hebat seperti Si Hebat, loh!" atau "Meskipun belum sempurna, kita dapat berusaha melakukan kebaikan setiap hari."
- 5) Guru menutup kegiatan dengan refleksi singkat dan penuh semangat, misalnya "Yuk, kita lanjutkan kebiasaan baik ini setiap hari! Kalian semua adalah Anak Indonesia Hebat!"

Contoh Cerita terkait Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat

Hai teman-teman!

Kenalin ini si Hebat. Tapi dulu... dia belum hebat. Ia sering bangun kesiangan, lupa beribadah, jarang makan makanan sehat dan bergizi, dan suka main terus sampai lupa belajar. Tapi, di suatu

malam, si Hebat berpikir “Aku ingin jadi anak hebat, tapi... bagaimana, ya, caranya?” Ia menatap langit. Tiba-tiba...

Zzzziiiiingg! Sebuah bintang jatuh! Dan terdengar suara lembut dari langit. “Hai Hebat, kamu punya kekuatan jika kamu berani menyalakan Tujuh Cahaya Kebaikan!”

“Tujuh cahaya? Di mana itu?” tanya si Hebat.

Suara itu menjawab, “Tak perlu jauh-jauh, semua ada di dalam dirimu. Mulailah esok pagi!”

Cahaya pertama

Keesokan harinya, matahari belum terbit. Tapi... kriiiiinggg! Alarm berbunyi. Si hebat membuka mata. Biasanya ia akan menarik selimutnya lagi. Tapi pagi itu.. Ia duduk! Ia bangkit dan tersenyum, “Aku mulai sekarang.” Tiba-tiba terdengar lagu dari langit.

Putarkan lagu “Bangun Pagi” dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Bangun Pagi.

Si Hebat sudah berhasil menyalakan cahaya pertamanya.

Bagaimana denganmu?

Berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah, kamu hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya kedua

Setelah bangun, ia segera mengambil air wudhu kemudian salat subuh. (bagian ini dapat disesuaikan dengan karakteristik sekolah dan daerah sekolah untuk menceritakan tata cara beribadah). Hatinya menjadi tenang.

Putarkan lagu “Sebelum Makan” dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Beribadah.

Suara dari langit berbisik, “Kamu sedang dekat dengan Tuhanmu.” Tiba-tiba cahaya kedua menyala di dadanya.

Bagaimana denganmu?

Berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah, ternyata kamu juga hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya ketiga

Setelah selesai beribadah, si Hebat membuka jendela. Udara pagi masuk ke dalam kamar. Ia melihat bola kecil di sudut ruangan. "Sudah lama aku nggak main bola." katanya sambil tersenyum.

Ia pun berlari kecil, menendang bola, melompat, memutar badan, lalu merentangkan tangan ke langit.

"Waaah rasanya tubuhku segar lagi!"

Tiba-tiba cahaya ketiga menyala di kakinya.

Putarkan lagu "Ayo Olahraga" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Berolahraga.

Si Hebat sudah menyalakan cahaya ketiga!

Teman-teman, tadi, siapa yang ikut gerak juga?

Yuk, berikan warna pada bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu!

Wah, kamu makin hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya keempat

Setelah olahraga, si Hebat merasa lapar.

"Kruuuuk!" perutnya berbunyi keras.

Ia segera masuk ke dapur. Di sana, Ibu sudah menyiapkan sepiring makanan: nasi, sayur bayam, tempe goreng, dan buah semangka. Biasanya si Hebat minta mi instan, tapi hari itu, si Hebat terdiam sebentar.

"Aku perlu makanan yang sehat dan bergizi, supaya tubuhku tetap kuat."

Ia pun mengambil sendok, lalu mulai makan dengan senyum.

Putarkan lagu "Makan Sehat, Kita hebat" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Makan Sehat dan Bergizi.

Kemudian, cahaya keempat menyala lembut dari perutnya. "Hebat! Sekarang ia sudah menyalakan cahaya keempat!"

Ayo, siapa yang tadi sarapannya sehat juga?

Yuk, coba lihat lagi Peta Jejak Anak Hebat Indonesia dan berikan bintang di cahaya keempat ya!

Keren, kamu hebat! Yuk, kita lanjut ke cahaya berikutnya.

Cahaya kelima

Setelah perut kenyang, si Hebat duduk di meja belajarnya. Ia membaca buku cerita, tapi....

"Aduh, hurufnya banyak banget."

Si Hebat hampir menutup bukunya, tapi kemudian... Ia menarik napas dalam-dalam. "Yuk, dicoba pelan-pelan. Anak hebat tidak menyerah."

Satu demi satu, ia mulai bisa membaca. Bahkan ia juga mulai menuliskan ceritanya sendiri!

Putarkan lagu "Ayo Semangat Belajar" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Gemar Belajar.

Cahaya kelima menyala dari ujung pensilnya.

Wah, siapa di sini yang suka belajar?

Sekarang berilah bintang di Peta Jejak Anak Hebat Indonesia punyamu, ya!

Kamu makin hebat! Yuk, kita pergi mencari cahaya berikutnya, ya!

Cahaya keenam

Si Hebat keluar rumah. Di halaman, ia lihat teman barunya, Nara. Ia kesulitan membawa ember kecil berisi mainan.

Ia langsung lari dan berkata, "Biar aku bantu, ya!" Mereka tertawa bersama dan bermain tanpa berebut.

Tiba-tiba, cahaya keenam menyala dari tangan si Hebat. Karena ia menggunakan tangannya untuk membantu, bukan hanya untuk bermain.

Putarkan lagu "Beda tapi Satu" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Bermasyarakat.

Siapa yang hari ini sudah membantu teman, orang tua atau guru? Yuk, berikan bintang untuk cahaya keenam di Peta Jejak kalian.

Kamu makin hebat! Yuk, kita cari bintang terakhir, kira-kira apa, ya?

Cahaya ketujuh

Malam pun tiba. TV masih menyala. Si Hebat masih ingin menonton kartun, tapi ia ingat sesuatu "Kalau aku tidur cepat, aku bisa bangun pagi dan cahayaku mulai lagi besok."

Ia segera mematikan TV, cuci kaki, gosok gigi, lalu tidur sebelum pukul 9 malam.

Putar lagu "Istirahat" dari Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia dengan tema Tidur Cepat.

Inilah saatnya Cahaya Ketujuh menyala, seperti pelangi, menyelimuti seluruh tubuh si Hebat!

"Selamat! Si hebat sudah menyalakan semua Cahaya Kebaikan!" Sekarang, giliran kalian. Berilah bintang terakhir di Cahaya Ketujuh.

Ayo, kita lihat siapa, ya, yang berhasil menyalakan semua cahaya hari ini?

Catatan

- 1) Guru dapat menggunakan alat bantu visual, seperti gambar si Hebat, Kartu Cahaya, dan Boneka, untuk menambah daya tarik.
- 2) Jika tidak ada Peta Jejak Anak Hebat Indonesia, cukup dengan angkat tangan atau beri jempol tiap kali anak merasa sudah melakukan kebiasaan tersebut.

7. Giat Bersih "Operasi Semut"

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan barang pribadi tidak tertinggal

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Tempat sampah
- 2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid menjaga kebersihan sebelum pulang.
- 2) Guru mengajak murid mengecek area sekitar meja masing-masing, apakah ada sampah atau barang yang berserakan.
- 3) Guru mengajak murid mengumpulkan sampah kecil, seperti kertas dan plastik, kemudian meminta murid membuangnya ke tempat sampah yang tersedia.
- 4) Guru mengajak murid memastikan semua perlengkapan sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, dan bekal yang sudah dibawa tidak tertinggal.
- 5) Guru mengajak murid merapikan meja dan kursi agar kembali rapi seperti semula.
- 6) Guru memastikan kebersihan sudah terjaga.

8. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan

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

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Gambar ekspresi wajah, seperti senang, sedih, dan biasa saja
- 2) Stiker atau penghargaan kecil (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau meminta murid untuk tetap duduk di tempat dengan suasana santai
- 2) Guru memandu murid berpikir dan merasakan kembali kegiatan hari ini dengan cara bertanya, misalnya "Bagaimana perasaanmu hari ini?" dan "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?"
- 3) Guru dapat menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah menjawab
- 4) Murid dipersilakan menyampaikan jawaban secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan mengapresiasi setiap jawaban, misalnya "Wah, keren, ya, kamu, senang bisa bermain bersama teman baru!"
- 5) Guru memberikan motivasi, misalnya "Hari ini luar biasa, kalian hebat. Besok kita akan belajar dan bermain lagi bersama-sama."

- 6) Guru bisa memberikan stiker atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Ajak murid berpamitan, misalnya "Sampai jumpa besok, ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!"

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

—

d. Alur Kegiatan

- 1) Persiapan, guru mengajak murid duduk rapi dan tenang untuk menutup kegiatan.
- 2) Doa bersama, guru memimpin doa sesuai keyakinan masing-masing murid, dilakukan dengan khidmat.
- 3) Ucapan terima kasih dan pengingat, guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan murid untuk datang tepat waktu esok hari.
- 4) Pulang tertib, murid diarahkan keluar kelas dengan tertib dan rapi.

Hari Keempat

Tabel 3.6 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Keempat

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Pertemuan Pagi Ceria dan Jingga MPLS Ramah	30 menit
3	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
4	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
5	Materi Utama	Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat	25 menit
6	Materi Utama	Cek Kuku dan Gigi	25 menit
7	Materi Utama	Pengenalan Pelindungan Fisik	15 menit
8	Materi Utama	Keadaban Digital: Batasi Main Gim	10 menit
9	Kegiatan Pilihan (pilihlah salah satu kegiatan)	1) Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah	15 menit
		2) Bahaya, NAPZA, "Permen dari Orang Tak Dikenal"	15 menit
10	Materi Utama	Giat Bersih Operasi Semut	5 menit
11	Materi Utama	Refleksi	10 menit
12	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit
Total Durasi			180 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KEEMPAT

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu sekolah mengenal identitas murid baru sejak awal, sekaligus membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali

b. Durasi

15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan bahan

- 1) pengeras suara (opsional)
- 2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan Lagu Rukun Sama Teman

d. Alat dan bahan

- 1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan:<http://s.id/laguharibaru>) dan Rukun Sama Teman (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>) untuk membangun suasana positif (opsional).

- 2) Guru berdiri di pintu gerbang atau di depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan budaya 5-S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
- 3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Pertemuan Pagi Ceria dan Jingga MPLS Ramah

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan semangat, kebersamaan, dan rasa cinta tanah air melalui senam pagi yang menyehatkan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat serta berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Video atau musik senam Anak Indonesia Hebat (tautan: s.id/senam_SAIH)
- 2) Jingga MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <http://s.id/laguharibaru>)
- 3) pengeras suara (opsional)
- 4) Lagu Indonesia Raya (tautan: <https://s.id/laguindonesiaraya2026>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru membimbing murid berbaris dengan tertib dan penuh semangat.
- 2) Guru memandu murid melakukan senam pagi Anak Indonesia Hebat mengikuti gerakan di video.
- 3) Guru memandu murid menyanyikan lagu Indonesia Raya. Murid berdiri tegak.
- 4) Guru mengajak murid berdoa pagi bersama, sesuai dengan keyakinan masing-masing murid.
- 5) Guru mengajak murid menyanyikan lagu Jingga MPLS Ramah dan berjoget bersama.
- 6) Guru mengajak murid untuk kembali ke kelas dengan tertib untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya.

3. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Meja dan kursi untuk makan murid

- 2) Makanan sehat dan bergizi
- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
- 4) Poster "Isi Piringku" (tautan: s.id/isipiringkusehat)
- 5) Musik lagu "Makan Sehat, Kita Hebat" (tautan: s.id/makansehat7kaih).

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih dan nyaman di dalam kelas atau di area terbuka. Makanan di letakkan di meja, tidak di bawah.
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya makan makanan sehat bergizi dan pentingnya nilai kebersamaan dalam makan bersama.
- 3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi dengan menunjukkan contoh makanan sehat dan bergizi sesuai Isi Piringku (opsional) atau mengajak murid menunjukkan isi makanan mereka juga menyebutkan nutrisi dan manfaat makanan sehat bergizi dengan bantuan orang tua/wali.
- 4) Guru mengarahkan murid mencuci tangan sebelum makan untuk menjaga kebersihan.
- 5) Guru meminta murid duduk rapi dan makan bersama dengan tertib.
- 6) Guru meminta murid untuk memimpin doa sebelum makan. Guru juga mengingatkan adab makan yang baik, seperti tidak bicara saat makan dan makan menggunakan tangan kanan.
- 7) Selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
- 8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempatnya.
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasannya.
- 10) Guru memberikan tanggapan ringan, sekaligus mengingatkan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi. Hindari makanan yang mengandung pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan.

4. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai-nilai positif, dan saling berkenalan kembali, yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan semangat, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antara murid dan guru

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi, seperti lagu "Hari Baru" dari tautan <http://s.id/laguharibaru> (opsional)
- 2) Yel-yel penyemangat, misalnya, tepuk semangat
- 3) Video Jeda Ceria dari tautan: <https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD>

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar musik lembut atau lagu sapaan pagi, misalnya lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang.
- 2) Guru menyapa murid dengan ceria, misalnya dengan mengatakan, "Selamat pagi Murid-Murid!"; "Selamat pagi, Bu Guru!"; "Pagi ini siapa yang bangun pagi ya?" dan "Siapa yang sudah sarapan?"
- 3) Guru memutar video Jeda Ceria dan murid mengikutinya secara bersama-sama.
- 4) Guru memberi yel-yel penyemangat.
- 5) Guru memberi semangat dan mengajak murid melanjutkan kegiatan berikutnya.

5. Pengenalan Tata Tertib Sekolah: Cerita Sekolahku Hebat

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan visi, misi, tujuan, dan tata tertib sekolah sebagai identitas serta cita-cita bersama melalui cerita bergambar serta kegiatan interaktif yang menyenangkan

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Foto atau gambar sederhana tentang Sekolah Hebat
- 2) Gambar pendukung, seperti murid belajar, membantu teman, dan guru mengajar
- 3) Kertas dan alat gambar
- 4) Peta mini sekolah atau denah sekolah (opsional)
- 5) Tata tertib sekolah

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru bercerita tentang sekolahku yang aman dan nyaman disesuaikan dengan nilai-nilai dalam visi, misi, tujuan, dan tata tertib sekolah
- 2) Guru bertanya, misalnya
 "Siapa yang tahu nama sekolah kita?"
 "Sekolah kita ada di mana, ya?"
 "Apa yang kamu senangi dari sekolah ini?"
- 3) Guru menjelaskan bahwa sekolah mereka mempunyai tujuan dan cita-cita, semua murid harus ikut mewujudkannya.
- 4) Guru membebaskan murid untuk menggambar satu hal yang mereka sukai dari sekolah atau menyebutkan apa yang ingin mereka lakukan agar sekolahnya makin hebat.

- 5) Guru memberi semangat dengan mengatakan "Kalian semua adalah bagian dari sekolah ini. Yuk, jadi murid yang ramah, rajin, dan hebat, supaya sekolah kita makin membanggakan!"

6. Cek Kuku dan Gigi

a. Tujuan Kegiatan

Melatih murid menjaga kebersihan diri dengan membiasakan pemeriksaan kuku dan gigi secara rutin, sehingga tumbuh sikap disiplin, sehat, dan peduli terhadap kebersihan diri mereka

b. Durasi

25 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Sarung tangan dan masker untuk guru (opsional)
- 2) Lampu senter kecil untuk mengecek gigi (opsional)
- 3) Stiker bintang atau cap jempol sebagai bentuk penghargaan (diperbolehkan dalam bentuk lain, misalnya pujian secara lisan)
- 4) Alat tulis atau daftar cek untuk guru
- 5) Meja dan kursi pemeriksaan sederhana
- 6) Kertas kegiatan, seperti lembar mewarnai atau menggambar bertema Aku Bersih dan Sehat (Gambar disesuaikan ketersediaan gambar di sekolah)
- 7) Pensil warna/krayon

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan sudut khusus untuk pemeriksaan ringan dilengkapi dengan meja dan kursi. Siapkan tempat duduk untuk murid lain berupa kertas kegiatan dilengkapi dengan alat mewarnai. Pastikan ruangan terang, nyaman, dan tidak membuat anak merasa tegang.
- 2) Guru menjelaskan kegiatan secara santai, misalnya dengan mengatakan "Hari ini saya mau mengecek apakah kuku kalian sudah bersih dan gigi kalian juga sehat. Yuk, kita jadi anak bersih dan sehat bersama-sama!"
- 3) Guru memanggil murid per kelompok kecil (2 s.d. 3 anak) ke pemeriksaan. Dua bagian tubuh yang paling sering diperiksa adalah kuku dan gigi.
Kuku: Apakah sudah dipotong dan bersih?
Gigi: Apakah sudah sikat gigi? Apakah gigi tampak bersih dari sisa makanan?
Guru memberikan komentar positif singkat, misalnya: "Wah, kukunya rapi sekali, hebat!" atau "Besok sikat giginya lebih bersih lagi, ya."
- 4) Sambil menunggu giliran, murid lain mewarnai atau menggambar bertema Bersih dan Sehat.

- 5) Guru memberi stiker bintang atau cap jempol atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid yang telah selesai diperiksa.
- 6) Guru menekankan kepada murid bahwa menjaga kebersihan adalah hal baik yang bisa dilakukan setiap hari. Guru bertanya seputar kebiasaan bersih, misalnya "Siapa yang suka mandi sore? Dan "Potong kuku setiap hari apa, ya?"
- 7) Guru mengajak anak menyimpulkan, misalnya dengan mengatakan "Ternyata semua anak di sini bersih dan hebat, ya! Kita lanjut ke kegiatan seru selanjutnya, yuk!"
- 8) Guru mengajak murid untuk merapikan alat mewarnai dan kembali duduk dengan tenang untuk bersiap ke kegiatan berikutnya.

7. Pengenalan Pelindungan Fisik

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan kesadaran murid tentang pentingnya lingkungan sekolah yang minim risiko pelanggaran keamanan atau kenyamanan, serta tersedia sistem keamanan sekolah yang mampu mencegah gangguan dari dalam maupun luar sekolah termasuk risiko bencana

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Lagu "Menjaga Diri" (tautan: <https://s.id/lagu-menjagadiri>)
- 2) Teks Lagu "Ku Jaga Diriku" yang dinyanyikan dengan nada lagu "Lingkaran Besar Lingkaran Kecil"

<p>Sentuhan boleh Sentuhan boleh Kepala tangan kaki Karena sayang Karena sayang Karena sayang</p> <p>Sentuhan tidak boleh Sentuhan tidak boleh Yang tertutup baju dalam Hanya diriku hanya diriku Yang boleh menyentuh</p>

- 3) Gambar utuh manusia dan bagian yang tidak boleh disentuh orang lain diberi warna berbeda (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menjelaskan kepada murid mengenai anggota tubuh yang harus dijaga, seperti bagian yang boleh disentuh dan tidak boleh disentuh oleh orang lain.
- 2) Guru menyanyikan Lagu "Menjaga Diri" sambil memperagakannya menggunakan gerakan tangan.
- 3) Guru mengajak murid untuk bernyanyi bersama dengan menggunakan gerak tangan.
- 4) Guru menjelaskan makna lagu tersebut.

8. Keadaban Digital: Batasi Main Gim

a. Tujuan Kegiatan

Menanamkan pesan bahwa memanfaatkan ponsel untuk belajar lebih seru dan bermanfaat daripada bermain gim

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Teks cerita pendek
- 2) Papan tulis dan spidol (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyapa dan mengajak murid menebak isi cerita pendek yang akan dibacakan.
- 2) Guru membacakan cerita pendek "Belajar Seru, Jangan Main Gim Terus!" (naskah tersedia).
- 3) Guru mengajak murid untuk menyebutkan manfaat ponsel selain bermain gim.
- 4) Guru mengajak murid untuk bersama-sama mengucapkan "*Belajar seru, Jangan Main Gim Terus!*"

e. Naskah Cerita Pendek

Belajar Seru, Jangan Main Gim Terus!

Hari libur sekolah, Rani ingin bermain dengan sahabatnya, Bagas. Ia bosan di rumah karena belum diperbolehkan menggunakan HP oleh orang tuanya.

Saat datang ke rumah Bagas, Rani melihat Bagas bersama Kak Nana sedang membuat botol hias dari botol plastik bekas minum, tali warna-warni, dan kertas. "Lihat, Rani, kami membuat tempat pensil dan vas bunga." kata Bagas dengan gembira.

Rani kagum, "Wah, bagus sekali! Bagaimana belajar membuatnya?"

Bagas menjawab, "Kak Nana melihat caranya dari HP, lalu kami membuatnya bersama."

Kak Nana tersenyum lalu berkata, "Banyak hal bermanfaat yang bisa dipelajari dengan pendampingan orang tua atau kakak."

Rani lalu bercerita bahwa di rumah ia belum boleh menggunakan HP sendiri. Jika ia ingin melihat video atau mencari informasi, ia harus bersama orang tuanya.

"Aku juga tidak boleh main HP sembarangan." kata Bagas. "Kerajinan ini kami buat setelah Kak Nana mencari caranya di HP, lalu kami membuatnya bersama."

Kak Nana berkata, "Itu bagus. Anak-anak sebaiknya meminta bantuan orang tua atau kakak saat ingin mencari informasi dari internet agar tetap aman dan mendapatkan hal-hal yang bermanfaat."

Rani pun mengangguk. Ia memahami bahwa jika ingin mencari informasi atau belajar hal baru, ia dapat meminta bantuan orang tua atau kakaknya. Dengan begitu, ia tetap aman dan memperoleh manfaat yang baik.

9. Kegiatan Pilihan

Pilih salah satu :

A. Ciri Khas dan Kebutuhan Sekolah

a. Tujuan Kegiatan

Memperkenalkan ciri khas sekolah kepada murid baru, sehingga mereka memahami nilai, tradisi, dan keunggulan sekolah serta dapat beradaptasi dengan lingkungan belajar yang aman dan nyaman

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

Sesuai kebutuhan sekolah, misalnya papan tulis, poster, proyektor, lingkungan sekolah, dan alat tulis.

d. Alur Kegiatan

Sesuai kebutuhan sekolah, misalnya guru dapat menjelaskan tujuan kegiatan, menjelaskan ciri khas sekolah, dan mengajak berdiskusi dengan murid.

B. Bahaya NAPZA, “Permen dari Orang Tak Dikenal”

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan kesadaran murid untuk menjauhi NAPZA dengan memahami dampak buruknya bagi kesehatan, masa depan, dan lingkungan sosial

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Naskah cerita pendek berjudul “Permen dari Orang Tak Dikenal”
- 2) Media visual sederhana, seperti gambar permen warna-warni dan gerobak jajanan
- 3) Papan tulis atau kertas karton untuk menuliskan pesan utama
- 4) Spidol atau kapur tulis
- 5) Boneka tangan atau kartu bergambar untuk membuat cerita lebih hidup (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru membacakan atau menceritakan kisah “Permen dari Orang Tak Dikenal” dengan ekspresi dan intonasi menarik.
- 2) Guru menggunakan gambar permen warna-warni dan gerobak untuk membantu imajinasi murid.
- 3) Guru dapat bertanya singkat, misalnya “Kalau kamu jadi Asri, apa yang kamu lakukan?”
- 4) Guru mengajak murid menyebutkan pesan penting dari cerita, yaitu jangan jajan sembarangan, dengarkan nasihat orang tua dan guru.
- 5) Guru mengajak murid berbagi pengalaman tentang jajanan yang mereka suka dan bagaimana memilih jajanan yang sehat.
- 6) Guru menulis di papan kalimat “*Jajanan sehat, tubuh kuat, belajar semangat*”.
- 7) Guru mengajak murid mengulang kalimat tersebut secara bersama sebagai yel-yel singkat.
- 8) Guru menyimpulkan bahwa cerita ini mengajarkan pentingnya menjaga diri dari jajanan berbahaya.
- 9) Guru mengingatkan murid untuk selalu berhati-hati saat membeli makanan.

e. Naskah Cerita Pendek

Permen dari Orang Tak Dikenal

Raka dan Asri adalah sahabat yang bersekolah di kelas yang sama. Mereka sering bermain dan pulang bersama.

Suatu hari, bel pulang sekolah berbunyi. Setelah pelajaran selesai, Raka berkata, "Ayo, pulang, Asri." Mereka pun berjalan pulang seperti biasa.

Tiba-tiba terdengar suara penjual, "Permen baru, manis, lezat, warna-warni, harganya murah!"

Asri penasaran, "*Wah, lucu sekali! Aku mau beli.*" Ia berlari mendekati ke gerobak permen. Raka terkejut, "*Asri, jangan jajan sembarangan!*"

Penjual berkata, "*Gratis, boleh dicoba dulu, Adik!*" Asri hampir mengambil, tapi Raka segera mengingatkan Asri. "*Ingat pesan Bu Guru, Ayah, dan Ibu, jangan mau ditawari makanan sembarangan. Bisa berbahaya!*"

Sesampainya di rumah, Asri menceritakan kejadian itu kepada ibunya.

Ibu berkata, "Raka sudah mengingatkanmu. Jangan menerima makanan atau minuman dari orang yang tidak dikenal. Jika ingin jajan, tanyakan dulu kepada orang tua atau guru."

Asri mengangguk. Kini ia mengerti bahwa berhati-hati itu penting. Ia berjanji akan selalu mengingat pesan orang tua dan gurunya sebelum menerima makanan atau membeli jajanan.

10. Giat Bersih "Operasi Semut"

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan murid menjaga kebersihan dan kerapian kelas serta memastikan barang pribadi tidak tertinggal

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Tempat/kantong sampah
- 2) Perlengkapan sekolah

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid untuk menjaga kebersihan sebelum pulang.
- 2) Guru mengajak murid untuk mengecek area sekitar meja masing-masing, apakah ada sampah atau barang yang berserakan.
- 3) Guru mengajak murid untuk mengumpulkan sampah kecil, seperti kertas dan plastik, serta membuang sampah tersebut ke tempat sampah yang tersedia.
- 4) Guru mengajak murid untuk memastikan bahwa semua perlengkapan sekolah, seperti tas, buku, alat tulis, dan bekal, sudah dibawa dan tidak tertinggal.

- 5) Guru mengajak murid untuk merapikan meja dan kursi agar kembali rapi seperti semula.
- 6) Guru memastikan kebersihan sudah terjaga.

11. Refleksi

a. Tujuan Kegiatan

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

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Gambar ekspresi wajah, seperti ekspresi senang, sedih, dan biasa saja
- 2) Stiker atau penghargaan kecil

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau tetap duduk di tempat masing-masing dengan santai.
- 2) Guru meminta murid untuk mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukan hari ini dengan mengajukan pertanyaan, seperti
 - a) "Bagaimana perasaanmu hari ini?"
 - b) "Apa hal yang paling kamu sukai hari ini?"
- 3) Guru dapat menggunakan kartu ekspresi sebagai alat bantu agar murid lebih mudah mengungkapkan perasaan dan pendapatnya.
- 4) Murid menyampaikan jawaban secara sukarela. Guru mendengarkan dengan antusias dan memberikan apresiasi terhadap setiap jawaban, misalnya "Wah, keren, ya, kamu sudah bisa bermain bersama teman baru!"
- 5) Guru memberikan penguatan dan motivasi kepada murid, misalnya, "Hari ini luar biasa, kalian hebat. Besok kita akan belajar dan bermain bersama-sama lagi."
- 6) Guru dapat memberikan stiker, atau pujian sebagai bentuk apresiasi kepada murid. Selanjutnya, guru mengajak murid berpamitan dengan mengatakan "Sampai jumpa besok, ya, teman-teman hebat! Jangan lupa datang dengan semangat!"

12. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

—

d. Alur Kegiatan

- 1) Persiapan, guru mengajak murid duduk rapi dan tenang.
- 2) Doa bersama, guru memimpin doa sesuai keyakinan murid. Doa dilakukan dengan penuh khidmat.
- 3) Ucapan terima kasih dan pengingat, guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid dan mengingatkan mereka untuk datang tepat waktu esok hari.
- 4) Pulang tertib, gur mengarahkan murid keluar kelas dengan tertib dan rapi.

Hari Kelima

Tabel 3.7 Rujukan Kegiatan MPLS Hari Kelima

NO.	JENIS MATERI	KEGIATAN	DURASI
1	Materi Utama	Salam Sapa Murid Baru	15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai
2	Materi Utama	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa	10 menit
3	Materi Utama	Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria	10 menit
4	Materi Utama	Makan Sehat dan Bergizi	30 menit
5	Materi Utama	Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler	40 menit
6	Materi Utama	Kesepakatan Bersama "Sekolahku Aman dan Nyaman"	20 menit
7	Materi Utama	Unjuk Minat dan Bakat	30 menit
8	Materi Utama	Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS	15 menit
9	Materi Utama	Doa dan Penutup	5 menit

DESKRIPSI KEGIATAN MPLS HARI KELIMA

1. Salam Sapa Murid Baru

a. Tujuan Kegiatan

Membantu sekolah mengenal identitas murid baru sejak awal, sekaligus membangun suasana penyambutan yang hangat bersama orang tua/wali

b. Durasi

15 menit sebelum kegiatan pembelajaran dimulai

c. Alat dan bahan

- 1) pengeras suara (opsional)
- 2) Lagu jinggel MPLS Ramah dan Lagu Rukun Sama Teman

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar lagu jinggel MPLS Ramah yang berjudul "Hari Baru" (tautan: <https://s.id/laguharibaru>) dan "Rukun Sama Teman" untuk membangun suasana positif (tautan: <http://s.id/lagurukunsamateman>).
- 2) Guru berdiri di pintu gerbang atau di depan kelas untuk menyambut murid dan orang tua/wali dengan budaya 5-S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun).
- 3) Guru mengarahkan murid untuk memasuki lingkungan sekolah dengan tertib dan penuh semangat.

2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Berdoa

a. Tujuan Kegiatan

Menyanyikan lagu Indonesia Raya dengan penuh hormat dilanjutkan dengan berdoa bersama untuk membentuk sikap disiplin, religius, dan nasionalis pada murid

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Pengeras suara (opsional)
- 2) Bendera Merah Putih
- 3) Lagu Indonesia Raya (tautan: <https://s.id/laguindonesiaraya2026>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Persiapan, guru membimbing murid untuk berbaris dengan tertib dan penuh semangat.
- 2) Senam pagi anak indonesia hebat: guru memandu murid melakukan senam pagi anak indonesia hebat. Gerakan senam dapat mengikuti video yang telah disediakan.
- 3) Menyanyikan lagu Indonesia Raya, guru memandu murid menyanyikan lagu Indonesia Raya bersama-sama. Seluruh murid berdiri dengan sikap yang tertib dan penuh hormat.

- 4) Doa bersama: guru memimpin doa pagi sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing murid.

3. Pengondisian Kelas dan Jeda Ceria

a. Tujuan Kegiatan

Membangun suasana kelas yang nyaman, inklusif, dan positif melalui sapaan pagi, berbagi perasaan, penguatan nilai, serta saling berkenalan, yang diselingi dengan jeda ceria untuk menyegarkan fokus, membangkitkan energi, serta menumbuhkan kedekatan, kebersamaan, dan rasa saling menghargai antara murid dan guru.

b. Durasi

10 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik lembut atau lagu sapaan pagi, seperti lagu Hari Baru (tautan: <http://s.id/laguharibaru>) (opsional)
- 2) Yel-yel penyemangat, misalnya, tepuk semangat
- 3) Video Jeda Ceria (tautan: <https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru memutar musik lembut, lagu sapaan pagi, atau lagu "Hari Baru". Murid diajak duduk rapi dan tenang di tempat masing-masing.
- 2) Guru menyapa murid dengan ceria. Beberapa kalimat sapaan yang dapat digunakan seperti berikut.
"Selamat pagi, Murid-Murid!"
"Selamat pagi, Bu Guru!"
"Pagi ini siapa yang bangun pagi?"
"Siapa yang sudah sarapan?"
- 3) Guru memutar video "Jeda Ceria", kemudian murid mengikuti gerakan yang ditampilkan secara bersama-sama.
- 4) Guru memimpin yel-yel penyemangat untuk membangkitkan semangat murid.
- 5) Guru memberikan semangat kepada murid dan mengajak mereka melanjutkan kegiatan berikutnya.

4. Makan Sehat dan Bergizi

a. Tujuan Kegiatan

Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melatih adab makan, serta menumbuhkan kemandirian dalam menjaga kebersihan

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Meja makan dan kursi untuk makan murid
- 2) Makanan sehat dan bergizi

- 3) Tisu basah/kering dan tempat sampah
- 4) Poster “Isi Piringku” (tautan: <http://s.id/isipiringkusehat>)
- 5) Musik latar lagu, misalnya “Makan Sehat, Kita Hebat” (tautan: <http://s.id/makansehat7kaih>)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyiapkan area makan bersama yang bersih, nyaman, dan aman, baik di dalam kelas maupun di area terbuka. Makanan diletakkan di atas meja atau alas yang bersih, tidak langsung di lantai.
- 2) Guru menyapa murid dan menjelaskan pentingnya mengomsumsi makanan sehat dan bergizi serta menanamkan nilai kebersamaan melalui kegiatan makan bersama.
- 3) Guru memperkenalkan makanan sehat dan bergizi. Guru dapat menunjukkan contoh makanan yang sesuai dengan konsep Isi Piringku (jika tersedia) atau mengajak murid menunjukkan bekal yang mereka bawa. Selanjutnya, guru mengajak murid mengenali kandungan gizi dan manfaat makanan tersebut dengan bantuan orang tua/wali.
- 4) Guru mengarahkan murid untuk mencuci tangan sebelum makan sebagai bagian dari pembiasaan hidup bersih dan sehat.
- 5) Guru meminta murid duduk rapi dan melaksanakan makan bersama dengan tertib.
- 6) Guru meminta salah satu murid memimpin doa sebelum makan. Selama kegiatan berlangsung, guru mengingatkan murid untuk menerapkan adab makan yang baik, seperti tidak berbicara saat mengunyah makanan, menggunakan tangan kanan saat makan, dan menjaga kebersihan selama makan.
- 7) Setelah selesai makan, murid merapikan peralatan makan dan berdoa setelah makan.
- 8) Guru mengajak murid bertanggung jawab membersihkan area makan dan membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.
- 9) Setelah makan, guru mengajak murid berbagi cerita tentang makanan favorit mereka dan alasan menyukainya.
- 10) Guru memberikan tanggapan terhadap cerita murid dan mengingatkan pentingnya memilih memilih makanan yang sehat dan bergizi. Guru juga menjelaskan bahwa murid perlu menghindari makanan yang mengandung 4-P (pewarna, pengawet, perasa, dan pemanis buatan) secara berlebihan.

5. Pengenalan Kepanduan dan Ekstrakurikuler

a. Tujuan Kegiatan

Mengenalkan murid pada kegiatan kepanduan dan ekstrakurikuler melalui melalui demonstrasi menarik dari kakak kelas serta penjelasan guru

sehingga murid termotivasi untuk berpartisipasi aktif dan menemukan minat serta bakatnya

b. Durasi

40 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Seragam atau atribut khas kegiatan ekstrakurikuler, misalnya pramuka, *marching band*, tari, dan pencak silat
- 2) Peralatan demonstrasi sederhana sesuai dengan jenis kegiatan ekstrakurikuler, misalnya alat musik, perlengkapan olahraga, atau perlengkapan pendukung lainnya
- 3) Pengeras suara (opsional)
- 4) Ruang/lapangan untuk kegiatan unjuk aksi
- 5) Foto atau video dokumentasi kegiatan dan prestasi ekstrakurikuler (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru menyapa murid dan menjelaskan bahwa mereka akan menyaksikan penampilan kakak kelas yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kepanduan.
- 2) Guru memberikan pengantar singkat mengenai pentingnya kegiatan ekstrakurikuler serta karakter positif yang dapat dikembangkan melalui kegiatan tersebut, seperti tanggung jawab, kerja sama, disiplin, dan percaya diri.
- 3) *Demonstrasi Kakak Kelas*, Perwakilan setiap kegiatan ekstrakurikuler tampil secara singkat (3–5 menit per kelompok) untuk memperkenalkan kegiatan atau prestasi yang telah dicapai.

Contoh

- a) Pramuka memperagakan yel-yel atau baris-berbaris sederhana
 - b) Tim tari menampilkan cuplikan tari daerah
 - c) Klub musik memainkan lagu pendek
 - d) Klub silat memperagakan jurus dasar
 - e) Klub sepak bola menunjukkan teknik dasar permainan bola
- 4) Setelah setiap penampilan, guru atau pembina memberikan penjelasan singkat kegiatan tersebut, termasuk jadwal pelaksanaan, manfaat yang diperoleh, serta nilai karakter yang dikembangkan.
 - 5) Guru dapat mengajak murid berinteraksi melalui kegiatan tanya-jawab, misalnya menebak nama ekstrakurikuler yang ditampilkan atau menyebutkan kegiatan yang mereka sukai.
 - 6) Jika memungkinkan, guru memberikan kesempatan kepada satu atau dua murid untuk mencoba gerakan sederhana dari salah satu kegiatan ekstrakurikuler, misalnya gerakan tari, aba-aba pramuka, atau tepuk semangat.

- 7) Guru menyampaikan bahwa setiap murid akan mendapat kesempatan memilih kegiatan ekstrakurikuler yang diminati, mengembangkan potensi diri, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.

6. Kesepakatan Bersama: "Sekolahku Aman dan Nyaman"

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kebersamaan antara murid dengan guru melalui penyusunan janji bersama untuk menjaga sekolah sebagai tempat yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi semua warga sekolah

b. Durasi

20 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Kertas karton kosong yang memuat judul "Kesepakatan Bersama Murid". Media tersebut dapat menggunakan bahan yang masih layak pakai atau bahan daur ulang
- 2) Cat yang aman untuk kulit, mudah dibersihkan, dan tidak beracun, atau pewarna alami yang tersedia di lingkungan sekitar
- 3) Wadah cat dan kain lap basah atau kering
- 4) Spidol untuk menuliskan nama dan pesan pada media yang digunakan
- 5) Kertas koran atau kertas bekas sebagai alternatif pengganti cat atau pewarna jika tidak tersedia, bisa cetak telapak tangan dengan kertas (jika cat atau pewarna tidak tersedia, telapak tangan dapat dicetak menggunakan potongan kertas)
- 6) Gunting dan lem

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk melingkar atau dalam posisi yang nyaman. Selanjutnya, guru menyampaikan pengantar, misalnya "Hari ini kita akan membuat janji bersama. Kita semua ingin sekolah ini menjadi tempat yang aman dan nyaman. Sekolah bukan hanya tempat belajar, tetapi juga tempat kita bertemu teman dan tumbuh bersama. Yuk, kita pikirkan bersama apa yang bisa kita lakukan supaya sekolah kita aman dan nyaman untuk semua."
- 2) Guru meminta murid untuk menyebutkan perilaku yang mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Misalnya, guru dapat mengajukan pertanyaan berikut.

"Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang aman?"

- a) Tidak mendorong
- b) Tidak mengejek
- c) Tidak memukul

- d) Tidak panik saat terjadi bencana
- e) Menyimak dan mengikuti arahan guru

"Apa yang membuat sekolah jadi tempat yang nyaman?"

- a) Tidak berteriak di lingkungan sekolah
 - b) Mengantre dengan tertib
 - c) Menjaga kebersihan lingkungan
 - d) Membuang sampah pada tempatnya
- 3) Guru bisa menuliskan poin-poin penting di papan atau kertas berukuran besar agar mudah dilihat dan diingat bersama.
- 4) Guru dan murid membacakan pernyataan kesepakatan bersama. Kegiatan ini dapat dilakukan sambil mengepalkan tangan atau meletakkan tangan di dada sebagai simbol komitmen dan kesungguhan.

"SEKOLAHKU AMAN DAN NYAMAN!"

Kami sepakat untuk

- a) bersikap baik dan saling menghormati;
- b) bertutur kata yang sopan dan ramah;
- c) membantu teman yang membutuhkan;
- d) menjaga kebersihan dan kerapian sekolah;
- e) menjadi murid yang jujur, ceria, dan bertanggung jawab; serta
- f) tidak panik, tidak berlari, tidak mendorong, dan mengikuti petunjuk guru saat terjadi bencana.

5) Cap Tangan Kesepakatan

Guru mengarahkan murid untuk mengantre dengan tertib.

- a) Secara bergiliran, murid mencelupkan telapak tangan ke dalam cat, kemudian menempelkan cap tangan pada media kesepakatan bersama. Apabila cat tidak tersedia, murid dapat menjiplak telapak tangan pada koran bekas atau kertas tidak terpakai, kemudian menggunting dan menempelkannya pada karton yang sudah disiapkan.
 - b) Setelah itu, murid menuliskan nama dan kelas di bawah cap tangan. Murid yang belum dapat menulis namanya sendiri dibantu guru sesuai dengan kebutuhan.
- ü Guru juga ikut membubuhkan cap tangannya pada media kesepakatan sebagai simbol pendamping, komitmen, dan keteladanan.
- 6) Setelah semua murid membubuhkan cap tangan, guru mengajak murid meneriakkan yel-yel penyemangat. Selanjutnya, guru memberi penguatan dengan mengatakan "Lihat, ini adalah bukti janji

(kesepakatan) kita! Cap tangan kalian menunjukkan tanda bahwa kalian siap membuat sekolah kita menjadi tempat terbaik bagi semua!"

7. Unjuk Minat dan Bakat

a. Tujuan Kegiatan

Membangun semangat kebersamaan dan memperkenalkan murid baru melalui penampilan bersama yang ceria dengan menyanyikan lagu "Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat"

b. Durasi

30 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Musik "Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat" (tautan: <https://s.id/lagu7kaih>)
- 2) Pakaian rapi/seragam sekolah

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru melatih murid menyanyikan lagu secara berkelompok, termasuk melatih ekspresi wajah dan gerakan sederhana yang mendukung penampilan.
- 2) Guru mengarahkan murid menuju lokasi tampil (aula, kelas, halaman sekolah) dan mengatur mereka berbaris dengan rapi sebagai paduan suara. Guru memberi semangat serta mengingatkan murid untuk tampil bernyanyi dengan percaya diri.
- 3) Murid menyanyikan lagu bersama-sama di hadapan guru, warga sekolah, dan teman-teman lainnya. Guru memastikan suasana tetap hangat, menyenangkan, dan mendukung keberanian murid untuk tampil.
- 4) Guru atau kepala sekolah memberikan apresiasi dan pujian atas penampilan murid serta mengucapkan terima kasih atas partisipasi mereka.

8. Kegiatan Penutup: Akhir yang Ramah dari MPLS

a. Tujuan Kegiatan

Mengajak murid mengingat kembali pengalaman menyenangkan selama MPLS dalam suasana yang aman dan nyaman

b. Durasi

15 menit

c. Alat dan Bahan

- 1) Stiker, stempel, atau bentuk apresiasi simbolik
- 2) Musik positif penutup (opsional)
- 3) Sertifikat partisipasi atau kartu kenangan kecil (opsional)

d. Alur Kegiatan

- 1) Guru mengajak murid duduk setelah sebelumnya tampil. Lalu memandu obrolan ringan, misalnya dengan mengatakan "Lima hari ini, kalian sudah belajar banyak hal baru. Mulai dari bertemu teman baru, mengenal guru, mengenal lingkungan sekolah, sampai menunjukkan kebiasaan-kebiasaan baik. Wah, hebat sekali!"
- 2) Guru dapat bertanya seperti berikut.
 - a) "Siapa teman baru yang kalian kenal minggu ini?"
 - b) "Apa hal paling seru selama kegiatan MPLS?"
 - c) "Apa kebiasaan baik yang sudah kalian lakukan?"
- 3) Guru memberikan penghargaan simbolik berupa sertifikat partisipasi MPLS atau kartu kenangan kecil untuk semua murid baru sebagai bentuk apresiasi keikutsertaan selama lima hari ini. Bentuk penghargaan simbolik dapat disesuaikan berdasarkan kesiapan guru, misalnya jika adanya stiker, stempel atau pujian tertulis.
- 4) Guru menyampaikan motivasi atau penyemangat dengan nada semangat dan penuh harapan: "Walaupun kegiatan pengenalan sekolah kita sudah selesai hari ini, perjalanan kalian di sekolah ini baru saja dimulai. Masih banyak hal seru dan menyenangkan yang akan kita lalui bersama. Ingat, setiap hari adalah kesempatan untuk menjadi lebih baik dan makin hebat!"
- 5) Ajak murid mengulang kesepakatan bersama dengan mengatakan "Yuk, kita ucapkan sekali lagi. Sekolahku aman, nyaman, dan menggembirakan!"
- 6) Guru mengantar murid ke luar kelas atau menunggu penjemputan sambil menyapa dan memberikan kalimat positif, "Terima kasih sudah ikut kegiatan sampai hari ini, ya. Sampai jumpa besok. Siap menjadi murid SD yang hebat dan mandiri!"

9. Doa dan Penutup

a. Tujuan Kegiatan

Menumbuhkan sikap spiritual, kebersamaan, disiplin, dan ketertiban murid melalui doa bersama, apresiasi, pengingat positif, serta pulang dengan rapi dan tertib

b. Durasi

5 menit

c. Alat dan Bahan

—

d. Alur Kegiatan

- 1) Persiapan, guru mengajak murid duduk rapi dan tenang untuk menutup kegiatan.

- 2) Doa bersama, guru memimpin doa sesuai keyakinan masing-masing murid, dilakukan dengan khidmat.
- 3) Ucapan terima kasih dan pengingat, guru menyampaikan apresiasi atas partisipasi murid.
- 4) Pulang tertib: guru mengarahkan murid keluar kelas dengan tertib dan rapi.

BAB IV

PASCA MPLS RAMAH

A. Evaluasi Pelaksanaan MPLS Ramah

1. Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Sekolah kepada Orang Tua/Wali Murid

Setelah MPLS Ramah hari kelima selesai, sekolah melakukan evaluasi minimal meliputi ketercapaian tujuan MPLS, identifikasi keberhasilan dan tantangan pelaksanaan MPLS. Penyampaian evaluasi disampaikan kepada orang tua/wali murid paling lambat 30 hari kerja setelah pelaksanaan MPLS.

2. Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Sekolah kepada Kementerian atau Dinas Pendidikan

Selain orang tua/wali, kepala sekolah juga menyampaikan laporan penyelenggaraan MPLS kepada kementerian atau dinas pendidikan sesuai dengan kewenangannya. Penyampaian laporan disampaikan paling lambat 30 hari kerja setelah pelaksanaan MPLS. Laporan tersebut paling sedikit memuat rincian pelaksanaan MPLS dan hasil evaluasi.

3. Evaluasi Pelaksanaan MPLS oleh Kementerian

Selain evaluasi yang dilaksanakan oleh sekolah, Kemendikdasmen juga melaksanakan evaluasi pelaksanaan MPLS Ramah yang diisi oleh sekolah melalui instrumen yang disiapkan oleh Kemendikdasmen. Pengisian evaluasi ini juga menjadi syarat sekolah mendapatkan laporan hasil Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Identifikasi Bakat dan Minat, serta Identifikasi Massa Tubuh dan Tes Fleksibilitas. Evaluasi akan dibuka pada hari kelima pelaksanaan MPLS hingga 31 Juli 2026.

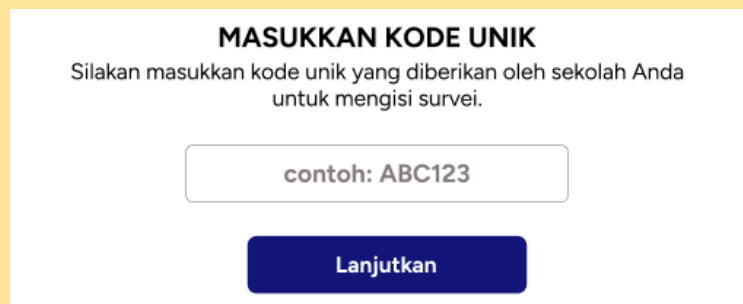
Evaluasi pelaksanaan MPLS Ramah dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai pelaksanaan program di satuan pendidikan. Oleh karena itu, evaluasi melibatkan responden kepala sekolah serta orang tua/wali murid.

a. Evaluasi Kepala Sekolah

Evaluasi kepala sekolah bertujuan untuk memperoleh gambaran terhadap pelaksanaan MPLS Ramah di sekolah guna memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan ketentuan Kepmendikdasmen dan

panduan pelaksanaan MPLS. Evaluasi ini juga mencakup penilaian terhadap kemudahan dan kebermanfaatan panduan MPLS yang dirasakan oleh kepala sekolah dan murid. Hasil evaluasi menjadi dasar bagi sekolah dalam membangun kesepakatan bersama dengan orang tua/wali murid dan murid terkait tata tertib, pelaksanaan program, serta komitmen bersama dalam mewujudkan budaya sekolah yang aman dan nyaman.

Kepala sekolah wajib mengisi formulir evaluasi daring dengan memasukkan kode evaluasi kepala sekolah di menu "Kerjakan Tes" pada tautan <https://karakter.data.kemendikdasmen.go.id/>.



MASUKKAN KODE UNIK

Silakan masukkan kode unik yang diberikan oleh sekolah Anda untuk mengisi survei.

contoh: ABC123

Lanjutkan

b. Evaluasi melalui Orang Tua/Wali Murid

Evaluasi melalui orang tua/wali murid bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman murid selama mengikuti MPLS Ramah, terutama terkait rasa aman dan nyaman secara fisik maupun emosional. Evaluasi ini melihat sejauh mana murid menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan, mampu berinteraksi secara positif, serta berasimilasi secara sosial dengan warga dan lingkungan sekolah.

Evaluasi ini juga mencakup kemampuan murid dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, seperti mengenal guru dan tenaga kependidikan, memahami aturan dan tata tertib, serta mengenali fasilitas yang tersedia di sekolah. Selain itu, evaluasi digunakan untuk mengetahui dampak pelaksanaan MPLS Ramah yang dirasakan, khususnya dalam membangun budaya sekolah yang aman dan nyaman yang mendukung proses adaptasi murid baru.

Sekolah mengoordinasikan 30 s.d. 45 orang tua/wali murid secara acak untuk mengisi evaluasi dengan memasukkan kode unik yang digunakan orang tua/wali murid saat mengisi tes.

MASUKKAN KODE UNIK

Silakan masukkan kode unik yang diberikan oleh sekolah Anda untuk mengisi survei.

contoh: ABC123

Lanjutkan

Kemudian masukkan NISN murid yang orang tuanya dipilih oleh kepala sekolah

MASUKKAN NISN

Silakan masukkan Nomor Induk Siswa Nasional, silakan bertanya kepada guru bila belum tahu. Bila belum memiliki NISN, silakan mengisi angka 1234567890

contoh: ABC123

Lanjutkan

4. Laporan Hasil Tes

Mulai tahun 2026, laporan hasil tes Identifikasi Awal Kondisi Sosial-Emosional dan Konsentrasi Belajar Murid, Identifikasi Bakat dan Minat serta Identifikasi Massa Tubuh dan Tes Fleksibilitas yang dilakukan selama MPLS Ramah oleh murid dan orang tua/wali murid dapat dilihat dan diunduh oleh sekolah. Laporan hasil tes ini merupakan bagian dari ketercapaian MPLS Ramah dan dapat digunakan oleh guru untuk menyesuaikan pembelajaran berdasarkan karakteristik dan kebutuhan perkembangan murid, sedangkan orang tua/wali murid dapat memberikan perhatian pada kekuatan dan kelemahan murid.

Laporan hasil tes tersedia dalam bentuk 1) laporan setiap murid dan 2) laporan rekapitulasi di tingkat sekolah. Laporan ini dapat diakses melalui sistem MPLS Ramah 2026 dengan ketentuan sebagai berikut.

1. Orang tua/wali murid dan murid berpartisipasi dalam tes sesuai dengan jadwal yang ditentukan.
2. Kepala sekolah dan perwakilan orang tua/wali murid mengisi evaluasi pelaksanaan sebelum 31 Juli 2026.

B. Bagikan di Media Sosial

Kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) dapat dibagikan melalui media sosial Instagram, TikTok, atau media sosial lainnya.

Jangan lupa gunakan tagar #MPLSRamah #GembiradiSekolah #PendidikanBermutuuntukSemua dan tag serta ikuti Instagram @kemendikdasmen, @cerdasberkarakter.kemdikdasmen, @ditpsd atau TikTok @cerdasberkarakter.

Kunjungi laman <https://cerdasberkarakter.kemdikdasmen.go.id/> untuk berbagai informasi dan materi tentang penguatan karakter.

C. Skrining Murid Berkebutuhan Khusus

Skrining murid berkebutuhan khusus bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi dasar fungsi sensorik, fisik, komunikasi, kognitif, dan mental/emosional. Skrining ini bukan merupakan alat diagnosis medis, psikologis, maupun penetapan status disabilitas murid. Hasil skrining ini adalah dasar untuk merujuk murid agar mendapatkan layanan profesional, sembari digunakan guru untuk menyiapkan kebutuhan dukungan murid seperti kebutuhan alat bantu, pendampingan, dan penyesuaian pembelajaran.

Skrining ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kemungkinan hambatan atau kesulitan yang dialami murid, seperti gangguan penglihatan, pendengaran, intelektual, fisik motorik, mental (emosi dan perilaku), komunikasi, interaksi dan perilaku (autisme), gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), kesulitan belajar spesifik, *Down syndrome*, hambatan intelektual kategori lamban belajar (*Slow learner*), dan cerdas istimewa bakat istimewa (CIBI). Cakupan skrining ini lebih luas dari disabilitas karena mencakup kesulitan belajar spesifik dan CIBI.

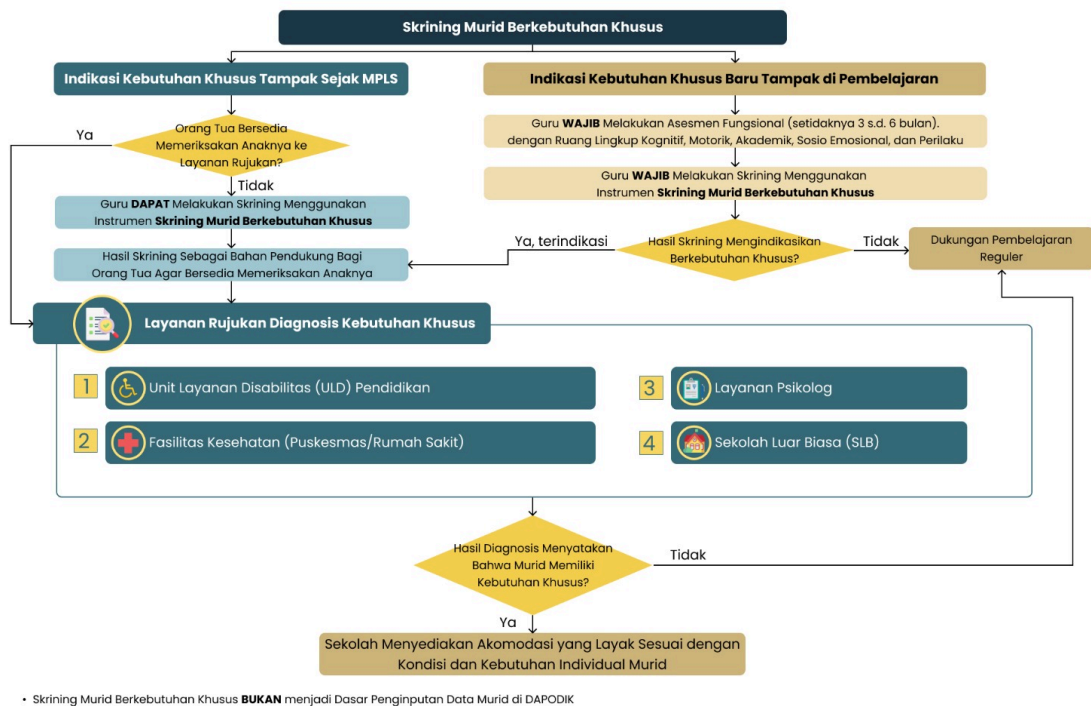
Jika sejak MPLS murid telah menampakkan potensi berkebutuhan khusus, guru dapat mendorong orang tua untuk merujuk layanan bantuan dengan urutan sesuai prioritas, antara lain, sebagai berikut.

1. Layanan profesional utama yang dianjurkan
 - a. Unit Layanan Disabilitas (ULD) Dinas Pendidikan
 - b. Fasilitas Kesehatan (Faskes): Puskesmas/Rumah Sakit
 - c. Layanan Psikolog
2. Jika layanan pada poin 1 tidak tersedia di daerah sekitar sekolah, identifikasi dapat dilakukan dengan bantuan Sekolah Luar Biasa (SLB) terdekat.

3. Jika layanan pada poin 1 dan 2 tidak tersedia/sulit untuk diakses, sekolah dapat menggunakan instrumen skrining potensi murid berkebutuhan khusus.

Jika potensi berkebutuhan khusus baru tampak selama proses pembelajaran, guru wajib melakukan asesmen fungsional terlebih dulu. Asesmen fungsional bertujuan untuk mengetahui kemampuan, kekuatan/potensi, dan hambatan yang dialami murid dalam kehidupan sehari-hari dengan ruang lingkup kognitif, motorik, akademik, sosio emosional, dan perilaku. Terkait akademik (potensi belajar) dapat mengacu hasil tes MPLS Ramah, capaian belajar/KKTP, dan hasil pengamatan. Asesmen fungsional dilakukan setidaknya 3 bulan. Jika hasil asesmen mengindikasikan adanya kebutuhan khusus, guru dapat merujuk layanan bantuan sesuai urutan.

Instrumen skrining murid berkebutuhan khusus dapat digunakan oleh guru jenjang PAUD, SD, SMP, SMA/SMK, dengan penyesuaian bahasa, pendampingan, dan teknis pengisian sesuai usia murid.



Gambar 4.1 Alur Skrining Murid Berkebutuhan Khusus

Untuk alur pelaksanaan skrining murid berkebutuhan khusus lebih detail dapat dilihat pada laman Cerdas Berkarakter:

<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/deteksidini>

BAB V

PENUTUP

MPLS Ramah merupakan gerbang awal bagi murid baru untuk memasuki kehidupan sekolah secara lebih bermakna. Melalui MPLS Ramah, murid tidak hanya diperkenalkan pada lingkungan fisik sekolah, warga sekolah, kurikulum, tata tertib, dan berbagai kegiatan pembelajaran, tetapi juga diajak untuk merasakan bahwa sekolah adalah ruang yang aman, nyaman, inklusif, menggembirakan, dan mendukung tumbuh kembang mereka secara utuh.

Buku rujukan ini disusun untuk memberikan arah pelaksanaan MPLS Ramah jenjang TK, SD, SMP, SMA, SMK, dan SLB pada jalur pendidikan formal agar sekolah memiliki panduan yang jelas, terstruktur, dan mudah diimplementasikan. Seluruh rangkaian kegiatan di dalam buku ini dirancang untuk membantu murid baru mengenali potensi diri, membangun relasi positif dengan sesama murid dan warga sekolah, memahami budaya sekolah, menumbuhkan kedisiplinan, serta memperkuat karakter sebagai bagian dari profil lulusan yang diharapkan.

Semoga buku rujukan ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi satuan pendidikan jenjang TK, SD, SMP, SMA, SMK dan SLB pada jalur pendidikan formal dalam menyelenggarakan MPLS Ramah secara efektif, kreatif, dan bertanggung jawab. Lebih dari itu, semoga MPLS Ramah menjadi momentum bersama untuk menyambut setiap murid baru dengan penuh penghormatan, kasih sayang, dan optimisme, sehingga mereka merasa diterima, dihargai, dan siap tumbuh menjadi generasi Indonesia yang sehat, cerdas, berkarakter, serta berkontribusi bagi kemajuan bangsa.

Referensi Materi dan Daftar Unduh

1. Poster Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, unduh poster sesuai jenjang sekolah pada laman:
<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan7kebiasaan>
2. Poster Budaya Sekolah Aman dan Nyaman pada laman:
<https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/budayasekolahamannyaman>
3. Inspirasi dan Panduan Pemecah Kebekuan/Ice Breaking selama MPLS Ramah:
https://bit.ly/mplsramah_icebreaking, Tautan Jeda Ceria v.1:
<https://s.id/jedaceriav1> dan Jeda Ceria v.2:
<https://s.id/jedaceriav2-PAUD-SD>
4. Buku Kumpulan Aktivitas Kreatif Bersama Cintai Keragaman melalui tautan:
cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/jenjang-sma/
5. Album Lagu Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat melalui tautan:
<https://bit.ly/album7kaih>
6. Buku Kiat Jitu Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru melalui tautan: <https://s.id/kiatjitu7KAIH-guru>
7. Buku Kiat Jitu Implementasi Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Orang Tua melalui tautan: <https://s.id/kiatjitu7KAIH-ortu>
8. Modul Penguatan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Kegiatan Kepramukaan melalui tautan: <https://s.id/penguatankarakter-Pramuka>
9. Pedoman Pendidikan Karakter dalam Makanan Bergizi Gratis melalui tautan:
<https://s.id/penguatankarakter-makansehatbergizi>

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah
Republik Indonesia

2026



www.kemendikdasmen.go.id