

LEMBAR PRAKTEK 1

PENYADARAN NAPAS METODE “STOP”

Stop/ Berhenti

Hentikan apapun yang sedang Anda lakukan. Silahkan ambil posisi duduk secara nyaman atau posisi berdiri jika tidak memungkinkan. Rilekskan tubuh Anda, mulai dari otot-otot wajah, bahu kiri dan bahu kanan, lengan atas, pergelangan dan jari-jari. Luruskan lengan di atas paha. Lepaskan sepatu. Luruskan kaki dan sentuh lantai dengan telapak kaki langsung. Rasakan kontak antara kaki dan tempat Anda duduk atau berpijak.

Take a Deep Breath/ Tarik Nafas Dalam

Sadari napas masuk, sadari napas keluar. Rasakan udara masuk dan udara keluar. Dengan bernapas melalui hidung, bernafaslah 4 detik dan buang napas 4 detik. Katakan inhale (bernapas), lalu exhale (buang napas). Lakukan sebanyak 5 kali.

Observe/ Amati

Sekarang, sambil tetap bernapas secara sadar, amati pikiran. Amati pikiran: Apa yang Anda pikirkan? Amati perasaan; Apa yang Anda rasakan? Apa yang sebetulnya sedang terjadi saat ini? Ingat untuk tetap menyadari napas ya. Amati sekali lagi, pilihan-pilihan yang ada. Pilihlah tindakan yang dirasa paling tepat saat ini. Tanyakan pada diri: Sudahkah saya mengasihi diri sendiri? Amati diri sendiri.

Sekarang, sambil bernapas secara sadar, sebutkan kekuatan yang Anda miliki. Sebutkan satu kekuatan sambil bernapas satu kali. Lalu, sebutkan kekuatan lain sambil bernapas satu kali. Lakukan sebanyak 5 kali. “*Tarik nafas, saya ... (sebutkan kekuatan diri), buang nafas.*”

Proceed/ Lanjutkan

Buka mata Anda perlahan jika merasa sudah siap. Senyum pada diri sendiri. Mari kita lanjutkan kembali kegiatan dengan perasaan yang lebih tenang dan pikiran yang lebih jernih.

LEMBAR PRAKTEK 2 (untuk observer)

NO	LANGKAH DALAM MODEL TIRTA	HASIL OBSERVASI		
		Sangat Baik	Baik	Perlu Peningkatan
1.	Tujuan : Menyepakati dan menyebutkan kembali tujuan coaching tentang menyusun strategi untuk pengajaran yang berpihak pada murid			
2.	Identifikasi : Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang efektif dan umpan balik yang mengarah pada identifikasi potensi dan kelemahan berdasarkan pengalaman coachee			
3.	Rencana Aksi : Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang efektif dan umpan balik mengenai rencana aksi yang mampu coachee lakukan untuk mencapai tujuan			
4.	Tanggung Jawab : Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang efektif dan umpan balik mengenai komitmen <i>coachee</i> dalam menjalankan rencana aksinya			
Penjelasan dari Observer :				

LEMBAR PRAKTEK 3 (untuk coach)

Sebagai Coach, Bapak/Ibu diminta untuk menggali potensi yang dimiliki oleh coachee dan membantunya menentukan strategi dalam melaksanakan pengajaran yang berpihak pada murid.	
Tujuan	: Mendampingi coachee agar mampu melaksanakan pengajaran yang berpihak pada murid
Rencana	: Coach bertanya dan mendengarkan cerita pengalaman coachee yang dikembangkan dari lembar pemetaan diri dan aspek pengajaran lain seperti: (1) cara mengatur lingkungan kelas, (2) cara memandu murid di kelas, dan (3) cara pelibatan murid dan orangtua dalam pembelajaran. Cek posisi coachee saat ini dan harapan tentang kemajuan berikutnya.
Ukuran Keberhasilan	: Coachee dapat menyebutkan strategi pengajaran yang akan dilaksanakan

LEMBAR REFLEKSI COACHING (untuk coach dan coachee)

NO	LANGKAH DALAM MODEL TIRTA	PENGAMATAN TENTANG COACH	
		Hal yang Sudah Baik	Hal yang Perlu Diperbaiki
1.	Tujuan : Menyepakati dan menyebutkan kembali tujuan coaching tentang menyusun strategi untuk pengajaran yang berpihak pada murid	• ... • ... • ... • ...	• ... • ... • ... • ...
2.	Identifikasi : Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang efektif dan umpan balik yang mengarah pada identifikasi potensi dan kelemahan berdasarkan pengalaman coachee	• ... • ... • ... • ...	• ... • ... • ... • ...
3.	Rencana Aksi : Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang efektif dan umpan balik mengenai rencana aksi yang mampu coachee lakukan untuk mencapai tujuan	• ... • ... • ... • ...	• ... • ... • ... • ...

4.	Tanggung Jawab : Mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang efektif dan umpan balik mengenai komitmen coachee dalam menjalankan rencana aksinya	• ... • ... • ... • ...	• ... • ... • ... • ...
----	--	--	--

Ciri khas saya atau kebiasaan saya dalam mengajar : 1. 2. 3. 4.	Umpan balik, komentar, atau saran yang sering diperoleh dari murid dan rekan sejawat kepada saya : 1. 2. 3. 4.
Cara saya meredakan emosi negatif dan pikiran negatif dalam mengajar murid : 1. 2. 3. 4.	SAYA Strategi agar kemampuan mengajar dengan mengutamakan kondisi murid semakin meningkat :

**LK 4 LEMBAR IDENTIFIKASI
RPP Berpihak pada Murid**

NO	KOMPONEN	MUNCUL	TIDAK
1	DIFERENSIASI KONTEN Pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari murid		
	a. Materi disajikan dalam bentuk beragam (contoh: video, bacaan, gambar)		
	b. Terdapat keterampilan atau pengetahuan yang bisa dipelajari secara mandiri oleh setiap murid		
	c. Pengetahuan yang disajikan memungkinkan murid menyampaikannya pada teman sebaya		
	d. Pengetahuan disajikan dalam berbagai tingkat kesulitan untuk satu tema besar		
	e. Adanya sumber belajar yang kaya sehingga setiap murid dapat memilih salah satu sub materi yang disukai		
2	DIFERENSIASI PROSES Aktivitas belajar murid		
	a. Cara penyampaian materi dilakukan secara beragam sesuai kemampuan memahami murid (contoh: diskusi, studi kasus, dongeng, video, permainan)		
	b. Terdapat variasi aktivitas untuk memahami materi berdasarkan wadah (luring/ daring)		
	c. Terdapat variasi aktivitas untuk memahami materi berdasarkan lokasi (dalam/ luar kelas)		
	d. Terdapat variasi aktivitas untuk memahami materi berdasarkan jumlah murid (klasikal/ kelompok/ individu)		
	e. Ada aktivitas yang melibatkan murid secara aktif untuk menemukan pengetahuan tambahan		
3	DIFERENSIASI PRODUK Hasil belajar atas pemahaman murid		
	a. Terdapat variasi produk pengetahuan untuk setiap murid (contoh: pertunjukan, poster, cerpen)		
	b. Penilaian terhadap pemahaman murid dibuat beragam (mencakup sikap, pengetahuan, keterampilan, minat)		
	c. Adanya variasi aktivitas dalam pengerjaan tugas (tugas individu dan tugas kelompok)		
	d. Adanya pemberian kesempatan untuk murid menciptakan produk atau karya mandiri		

	e. Adanya variasi penilaian berdasarkan tingkat kesulitan dan kemampuan murid (mudah, sedang, dan sulit)		
Penjelasan Tambahan :			