Inspirasi contoh aktivitas 2
Kebiasaan Bangun Pagi dan Tidur Cepat

Dari hasil identifikasi awal di kelas, ternyata banyak murid yang tidak fokus mengikuti pelajaran di kelas. Setelah dilakukan identifikasi, salah satu penyebabnya anak yang tidur larut malam sehingga bangun pagi terlambat menyebabkan mereka melakukan persiapan yang terburu-buru ke satuan pendidikan dan masih
mengantuk ketika di kelas pelajaran pagi. Oleh karena itu, diputuskan pada kelas itu, murid untuk melakukan kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat.

PERENCANAAN KOKURIKULER G7KAIH

Nama satuan pendidikan	: SMP Cerdas Berkarakter
Kelas	: VII
Tema	: Generasi Sehat dan Bugar
Alokasi Waktu	: 60 JP
Lokasi Kegiatan	: di lingkungan satuan pendidikan dan rumah

A. Dimensi Profil Lulusan

Kesehatan dan Penalaran Kritis

B. Tujuan Pembelajaran

1. menumbuhkan kebiasaan tidur cepat dan bangun pagi
2. memahami manfaat dari tidur cepat dan bangun pagi

C. Praktik Pedagogis

Pembelajaran pada kegiatan kokurikuler ini menggunakan prinsip pembelajaran saintifik.

D. Lingkungan pembelajaran

Penguatan karakter melalui kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat dengan mengedepankan pendekatan yang memuliakan melalui pembiasaan yang dilakukan secara berkesadaran, bermakna, dan menggembirakan pada ekosistem yang mendukung.

E. Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran tentang pengaruh kebiasaan tidur terhadap kesehatan, pengumpulan data dari sumber digital tentang pentingnya tidur cukup dan bangun pagi oleh murid

F. Kemitraan Pembelajaran

1. satuan pendidikan, kolaborasi antara Guru IPA, Guru Bahasa Indonesia dan Komite satuan pendidikan
2. Keluarga, menggiatkan anak untuk pembiasaan bangun pagi dan tidur cepat.
3. Masyarakat: tokoh masyarakat dan tokoh agama, memberikan inspirasi pentingnya kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat bagi anak-anak.

G. Kegiatan

1. Pendidik mengajak murid mendiskusikan kebiasaan jam tidurnya dan membandingkan dengan teman, murid menceritakan pengalaman dan perbedaan apa yang dirasakan di esok hari ketika tidur lebih cepat dan tidur larut malam
2. Murid melakukan pengumpulan data dan referensi terkait urgensi dan manfaat tidur cukup dan bangun pagi dari berbagai sumber (termasuk misalnya wawancara dengan ahli kesehatan/ tokoh masyarakat/ tokoh agama) dan

mendiskusikan temuannya

3. Murid menyimpulkan hasil pengumpulan data
4. Penyusunan rencana kegiatan kokurikuler melalui kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat
5. Pembuatan catatan harian atau jurnal
6. Pembiasaan bangun pagi dan tidur cepat

a. Guru membangun kesepakatan dengan murid untuk melaksanakan kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat di rumah
b. Murid mengeksplorasi strategi-strategi yang dapat mendukung pelaksanaan tidur cepat dan bangun pagi
c. Murid mengisi jurnal pelaksanaan bangun pagi dan tidur cepat.

7. Murid membahas hasil evaluasi catatan harian atau jurnal yang mereka isi, tantangan yang dialami dalam pelaksanaan tidur cepat dan bangun pagi serta solusinya
8. Murid mempresentasikan proses pengalamannya berupaya tidur cepat dan bangun pagi serta perubahan yang dirasakan oleh tubuh dan pikiran.

H. Asesmen

Formatif: Teknik observasi dengan instrumen catatan anekdotal

Nama Murid	Kebiasaan Bangun Pagi dan Tidur Cepat		Catatan Guru
	Belum Terbiasa	Terbiasa	

Sumatif: Penilaian kinerja dengan instrumen rubrik

Dimensi Profil Lulusan	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Kesehatan	menumbuhkan kebiasaan bangun pagi dan tidur cepat	Setiap hari melakukan bangun pagi dan tidur cepat	5 hari dalam seminggu melakukan bangun pagi dan tidur cepat	3 hari dalam seminggu melakukan bangun pagi dan tidur cepat	amat jarang melakukan bangun pagi dan tidur cepat
Penalaran Kritis	memahami manfaat dari bangun pagi dan tidur cepat	mampu menjelaskan manfaat dari bangun pagi dan tidur cepat bagi kesehatan tubuh dengan jelas dan lengkap	mampu menjelaskan manfaat dari bangun pagi dan tidur cepat bagi kesehatan tubuh dengan jelas dan sebagian besar saja	mampu menjelaskan manfaat dari bangun pagi dan tidur cepat bagi kesehatan tubuh secara besaran umum saja jelas dan lengkap	hanya mampu menjelaskan manfaat dari bangun pagi dan tidur cepat bagi kesehatan tubuh secara tidak jelas dan kurang lengkap