

PROPOSAL KEGIATAN 3F (FIT,FUN,AND FRIENDSHIP)



TAHUN AJARAN 2023/2024



SMK PARIWISATA METLAND SCHOOL

Jl. Kota Taman Metropolitan, Cileungsi Kidul, Kec. Cileungsi, Kabupaten
Bogor, Jawa Barat 16820

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji dan Syukur kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala berkat dan karunia-Nya, akhirnya kami dapat menyusun proposal ini untuk menyelenggarakan 3F (Fit, Fun, and Friendship) Tahun Ajaran 2023/2024 dalam rangka pengenalan akademika SMK Pariwisata Metland pada siswa/i baru.

Pelaksanaan 3F tahun ini berbeda dengan pengenalan lingkungan sekolah tahun kemarin. Kami harap kegiatan 3F tahun Ajaran 2023/2024 dapat memberikan kualitas yang lebih baik dari 3F sebelumnya.

Kegiatan 3F yang akan diselenggarakan ini merupakan strategi kami dalam pembinaan disiplin, mental, skill personal, dan penuh rasa tanggung jawab bagikalangan siswa/i Tahun Ajaran 2023/2024.

Kami harapkan kegiatan 3F Ini dapat memberikan kontribusi atau dampak positif dalam pengembangan potensi dan bakat-bakat di internal akademika SMK Pariwisata Metland dan menjadikan wadah/ jembatan kreatifitas atau prestasi dibidangnnya masing-masing guna membentuk para siswa/i baru yang penuh dedikasi, loyalitas, disiplin, bertaqwa dan bertanggung jawab. Kami harapkan agar momentum ini dijadikan sebagai langkah awal menuju sebuah dinamisasi dalam sebuah institusi Pendidikan, khususnya SMK Pariwisata Metland.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunia-Nya kepada kita semua,
Amin.

Bogor, 15 Juni 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. TUJUAN KEGIATAN.....	1
BAB II.....	2
ISI PROPOSAL	2
A. TEMA KEGIATAN	2
B. MACAM-MACAM KEGIATAN.....	2
C. PESERTA	2
D. RUANGAN YANG DIBUTUHKAN	2
E. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN.....	2
F. PERALATAN YANG DIBUTUHKAN	3
BAB III	4
SUSUNAN.....	4
A. SUSUNAN PANITIA.....	4
B. KAKAK GUGUS.....	6
C. SUSUNAN ACARA.....	7
D. RINCIAN ANGGARAN 3F.....	13
BAB IV	iv
PENUTUP	iv



LEMBAR PENGESAHAN

Pada hari ini, Senin tanggal Sembilan Belas Juni Dua Ribu Dua Puluh Tiga telah disahkan Program Kerja Kegiatan Fit, Fun, and Friendship (3F) secara tatap muka di SMK Pariwisata Metland Kabupaten Bogor Tahun Pelajaran 2023/2024.

Laporan ini telah di setuju dan disahkan oleh :

Bogor, 19 Juli 2023

Ketua MPK



Asher Levi Justine

Ketua Pelaksana

Muhammad Farel Zaghlul Arifli

Mengetahui,

**Kepala Bidang Pengembangan
Akademik, Potensi, dan
Karakter Profil Pelajar
Pancasila**

Pembina OSIS,

Ony Dina Maharani M.Pd

Winda Sulistio Ningsih S.S

**The Beauty OF Indonesia's Diversity
Kepala Sekolah SMK Pariwisata
Metland**

Drs. Darmawan Sunarja, MM.Par

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Fit, Fun, and Friendship (3F) merupakan sebuah kegiatan yang dilaksanakan di sekolah guna menyambut kedatangan para peserta didik baru.

Orientasi Siswa/i baru penting dilaksanakan karena merupakan kegiatan yang sangat strategis dalam pembinaan kesiswaan yang bertujuan untuk mengantarkan siswa/i untuk beradaptasi di lingkungan sekolahnya. 3F ini dijadikan untuk pembinaan disiplin, mental, skill personal, dan rasa tanggung jawab bagi kalangan siswa/i. 3F juga sering dipakai sebagai sarana perkenalan dengan sesama siswa/i baru, kakak kelas, guru, budaya belajar, tata tertib sekolah, dll. Juga sebagai media pengenalan berbagai macam kegiatan yang ada dan rutin dilaksanakan di lingkungan sekolah.

Yang perlu dan harus diperhatikan, orientasi siswa/i baru bukan merupakan perpeloncoan siswa/i baru. Panitia dan pembina orientasi siswa baru dilarang melakukan tindakan yang bersifat perpeloncoan, baik secara fisik maupun psikis. Perpeloncoan fisik antara lain pemberian hukuman atau perlakuan yang mengarah pada penganiayaan, sedangkan perpeloncoan psikis antara lain tindakan atau perintah yang dapat memperlakukan atau mempersulit peserta orientasi Siswa/i baru.

Semoga dengan terlaksanakannya kegiatan 3F tahun 2023/2024 dengan tema yang saat ini kami gunakan, dapat bermanfaat bagi pihak sekolah dan siswa/i SMK Pariwisata Metland School.

B. TUJUAN KEGIATAN

Adapun tujuan kegiatan dilaksanakannya acara ini adalah :

1. Memperkenalkan situasi dan kondisi lingkungan sekolah kepada Siswa/i baru.
2. Memperkenalkan dan mengetahui tentang kurikulum yang diterapkan.
3. Membentuk attitude, kedisiplinan, mental, rasa percaya diri, dan rasa tanggung jawab Siswa/i.

BAB II

ISI PROPOSAL

A. TEMA KEGIATAN

Dalam kegiatan ini, tema yang diangkat adalah “The Beauty of Indonesia’s Diversity”

B. MACAM-MACAM KEGIATAN

Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu :

1. Pengenalan Lingkungan Sekolah
2. Pengarahan Jurusan
3. Kegiatan Keagamaan
4. Games
5. Pemaparan Materi

C. PESERTA

Peserta kegiatan 3F adalah seluruh siswa/i baru SMK Pariwisata Metland School Tahun Ajaran 2023/2024

D. RUANGAN YANG DIBUTUHKAN

Ruangan yang akan digunakan yaitu :

1. Lapangan Upacara
2. Aula
3. Ruang Kelas
4. Ruang Tangkuban Perahu

E. WAKTU DAN TEMPAT PELAKSANAAN

1. PRA-3F

Hari/Tanggal : Jumat, 14 Juli 2023
Waktu : 08.00 – 10.30
Tempat : SMK Pariwisata Metland
Ruangan : Lapangan Upacara dan Ruang Kelas

2. Hari Pertama 3F

Hari / Tanggal : Senin, 17 Juli 2023
Waktu : 08.00 – 15.40

Tempat : SMK Pariwisata Metland
Ruangan : Lapangan Upacara, Ruang Kelas, dan Aula

3. Hari Kedua 3F

Hari/ Tanggal : Selasa, 18 Juli 2023
Waktu : 07.40 – 15.25
Tempat : SMK Pariwisata Metland School
Ruangan : Lapangan Upacara dan Ruang Kelas

4. Hari Ketiga 3F

Hari/ Tanggal : Kamis, 20 Juli 2023
Waktu : 07.40 – 15.50
Tempat : SMK Pariwisata Metland School
Ruangan : Lapangan Upacara, Ruang Kelas, Ruang Tangkuban Perahu dan Aula

5. Hari Keempat 3F

Hari/ Tanggal : Kamis, 21 Juli 2023
Waktu : 08.00 – 16.00
Tempat : SMK Pariwisata Metland School
Ruangan : Lapangan Upacara dan Ruang Kelas

F. PERALATAN YANG DIBUTUHKAN

1. Mic dan soundsystem
2. Banner
3. Infocus / Proyektor
4. Kursi 7
5. Meja 7
6. Bola Futsal
7. Gawang
8. ATK
9. Papan Mading

BAB III

SUSUNAN

A. SUSUNAN PANITIA

PANITIA GURU

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Penanggung Jawab Utama | : Drs. Darmawan Sunarja, MM.Par |
| 2. Penanggung Jawab Pelaksana | : Winda Sulistio Ningsih S.S |
| 3. Koor. Dokumentasi | : Emir Aziz |
| 4. Koor. Peralatan | : Ade Nurcholik, S. Sn
Novrizal Ubaidilah |
| 5. Sie. Peralatan | : Roni Rodinsyah |
| 6. Koor. Kesehatan | : Susi Astiyani, A.Md.Kep |
| 7. Koor. Konsumsi | : Eliana Prisilia, S. Pd |
| 8. Koor. Keamanan | : Irmansyah |

PANITIA SISWA

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Penanggung Jawab OSIS | : Rayhaan Yasir Muhammad Balaswad
Charlotte Amabelle
Naufal Abi Ramadhan |
| 2. Ketua Pelaksana | : Muhammad Farel Zaghlul Arifli |
| 3. Wakil Ketua Pelaksana | : Alfatah Radya Tirtana |
| 4. Sekretaris | : Khaalisa Fatin Fadillah
Kirana Larasati |
| 5. Bendahara | : Marsha Nurudzati Azalea |
| 6. Koor. Lap & Sie. Acara | : Okta Resti Marlina
Aira Anaya Hanif |
| 7. Sie. Peralatan | : Devano Kefanya Reihano Alvaro
Danish Ghaisan Prakoso
Naomy Kana Zandit |
| 8. Sie. Kesehatan | : Maria Bernadeth Bunga Kilapong |
| 9. Sie. Konsumsi | : Wirda Ningsih
Khalifah Maulana Widjoyo W |
| 10. PIC. Design | : Syaira Shareta Pratama (design)
Adi Candra Rahardian (dokumentasi)
Namara Kyrana Wiby.P (vidiografi) |
| 11. PIC Lomba Bola Corong | : Satria Trisula
Afifah Khairunnisa Dzullandya |
| 12. PIC Lomba Kucing Tikus | : Mario Jons
Nadia Khairunnisa Adila |
| 13. PIC Lomba Fly Ball | : Alif Nizar Zulkarnain
Zefanya Kyla |
| 14. PIC Lomba Oper Sarung | : Muhammad Rayhan Althaf
Franciska Josephin |

- | | |
|--------------------------------|---|
| 15. PIC Lomba Tarik Tambang | : Mikhail Aqsha
Carlene Elysia Budiman |
| 16. PIC Lomba Pecahkan Balon | : Giga Felicia
Angelica Maria |
| 17. PIC Lomba Estafet bola Air | : Fabianka Ariella
Keyla Eleanor |



B. KAKAK GUGUS

Gugus 1 (Gorontalo)	: Satria Trisula Afifah Khairunnisa Dzullandya
Gugus 2 (Kalimantan Selatan)	: Mario Jons Nadia Khairunnisa Adila
Gugus 3 (Sulawesi Tenggara)	: Alif Nizar Zulkarnain Zefanya Kyla
Gugus 4 (Papua)	: Muhammad Rayhan Althaf Franciska Josephin
Gugus 5 (Sulawesi Barat)	: Mikhail Aqsha Carlene Elysia Budiman
Gugus 6 (Sulawesi Tengah)	: Giga Felicia Angelica Maria
Gugus 7 (Bangka Belitung)	: Fabianka Ariella Keyla Eleanor



C. SUSUNAN ACARA

PRA-3F

PRA 3F				
JUMAT 14 JULI 2023				
Waktu	Durasi	Keterangan	Pengisi	Tempat Pelaksanaan
08.00-08.20	20 mnt	Registrasi	Kagus	Depan Laundry
08.20-08.30	10 mnt	Opening(sambutan)	Carteker(Ka rayhan)	Lapangan
08.30-08.40	10 mnt	Opening(pengenalan Kagus)	Zaghlul	
08.40-09.10	30 mnt	Opening(pengenalan Walas)		
09.10-09.20	10 mnt	Opening(penyampaian kegiatan hari ini)		
09.20-10.20	60 mnt	Penampilan dari IAM	IAM	Lapangan
10.20-10.30	10 mnt	Penutupan	Zaghlul	Lapangan

Pengumuman untuk Senin, 17 Juli 2023

1. Peserta memakai baju putih biru lengkap dengan dasi, sabuk, dan topi sekolah asal
2. Menggunakan sepatu kets hitam dengan kaos kaki putih diatas mata kaki,
3. Masing-masing peserta wajib membawa 1 balon gas helium
4. Masing-masing gugus wajib mengumpulkan 7 balon gas helium
5. Membawa 5 snack sandi yang sudah ditentukan pada TTS
 - Coklat artis = superstar
 - Minuman band = teh kotak
 - Chiki pesawat tempur = jetz
 - Air kehidupan = nestle pure life
 - Batu bata italy = tango
6. Peserta memakai Nametag
7. Membawa Alat tulis
8. Membawa Bekal dan air minum (tidak wajib)
9. Membawa Alat solat

3F Day 1

3F DAY 1				
SENIN 17 JULI 2023				
Waktu	Duras i	Keterangan	Pengisi	Tempat Pelaksanaan
08.00-08.10	10 mnt	Pengumpulan balon ke kagus dan persiapan opening	Kagus	Kelas
08.10-08.15	5 mnt	Pembukaan 3f	Fatin, Jons	Lapangan
08.15-09.00	45 mnt	Flashmob	Panitia, Guru dan Staff, Ekskul, dan Organisasi	
09.00-09.15	15 mnt	Pengesahan 3f dan penerbangan balon	Kepala Sekolah	
09.15-09.20	5 mnt	Tari tradisional	Widia Dkk	
09.20-09.30	10 mnt	Catwalk modelling	Tim modelling	
09.30-09.40	10 mnt	Catwalk maheswara/i	Maheswara/i	
09.40-09.45	5 mnt	Pengarahen kegiatan selanjutnya	Fatin, Jons	
09.45-09.55	10 mnt	Ice breaking & pengumpulan snack	Kagus	Kelas
09.55-10.40	45 mnt	Pengenalan Organisasi	Perwakilan organisasi	Semua kelas
10.40-11.20	40 mnt	Peminatan bahasa (AKT&PPLG)	Guru bahasa	Aula
		Pembuatan yel- yel	Kagus	Semua kelas kecuali AKT&PPLG
11.20-12.00	40 mnt	Peminatan bahasa(DKV1&2)	Guru bahasa	Aula
		Pembuatan yel- yel	Kagus	Semua kelas kecuali DKV 1&2
12.00-13.00	60 mnt	ISTIRAHAT		
13.00-13.40	40 mnt	Peminatan bahasa (TB1&2,Perhotelan)	Guru bahasa	Aula
		Pembuatan yel- yel	Kagus	Semua kelas TB1&2,Perh otelan
13.40-14.20	40 mnt	Materi kaprodi perhotelan	Walas	Kelas
		Materi kaprodi PPLG		
		Materi kaprodi AKT		
		Materi kaprodi DKV		
		Materi kaprodi TB		
14.20-14.50	30 mnt	Bincang santai membahas 3f day 2	Kagus	Lapangan
14.50-15.10	20 mnt	Materi kepolisian	Pemateri	
15.10-15.30	20 mnt	Materi KKR		
15.30-15.40	10 mnt	Penutupan	Fatah	

Pengumuman untuk Selasa, 18 Juli 2023

1. Peserta memakai baju olahraga sekolah asal
2. Memakai sepatu olahraga
3. Membawa 5 snack sandi yang sudah ditentukan pada TTS
 - Biskuit berdarah = Slai olai
 - Buah teh macintosh = Fruit tea apel
 - Air ga loyo = Air vit
 - Snack bola anak ayam = Chiki balls
 - Snack tiga saudara = Tini wini biti
4. Peserta memakai Nametag
5. Membawa Alat tulis
6. Membawa Bekal dan air minum (tidak wajib)
7. Membawa Alat solat
8. Masing-masing gugus membawa 1 sarung



3F Day 2

3F DAY 2				
SELASA 18 JULI 2023				
Waktu	Durasi	Keterangan	Pengisi	Tempat pelaksanaan
07.40-07.50	10 mnt	Pengumpulan snack dan absensi	Kagus	Kelas
07.50-08.00	10 mnt	Apel pagi	Zaghlul & Khalifah	Lapangan
08.00-08.15	15 mnt	Cek ombak		
08.15-08.30	15 mnt	Senam	Panitia	
08.30-08.40	10 mnt	BREAK		
08.40-09.40	60 mnt	Bola corong	Panitia	Lapangan
09.40-10.00	20 mnt	Kucing tikus		
10.00-10.15	15 mnt	BREAK		
10.15-10.35	20 mnt	Fly ball	Panitia	Lapangan
10.35-11.00	25 mnt	Oper sarung		
11.00-11.40	40 mnt	Tarik tambang		
11.40-13.00	80 mnt	ISTIRAHAT		
13.00-13.30	30 mnt	Pecahkan balon	Panitia	Lapangan
13.30-13.55	25 mnt	Estafet bola air		
13.55-14.40	45 mnt	Bincang santai membahas 3f day 3	Kagus	Kelas
14.40-15.15	35 mnt	GCP, Golden rules, Tata tertib	Pemateri	Lapangan
15.15-15.25	10 mnt	Penutupan	Fatah & Zaghlul	

Pengumuman untuk Kamis, 20 Juli 2023

1. Peserta memakai baju sporty casual
2. Peserta memakai sepatu olahraga
3. Membawa 5 snack sandi yang sudah ditentukan pada TTS
 - Biskuit lebih baik = Better
 - Susu pahlawan = Ultramilk
 - Biskuit ribet = Oreo
 - Triplek berlapis = Nabati
4. Membawa Alat tulis
5. Peserta memakai Nametag
6. Membawa Alat sholat
7. Peserta membawa Bekal dan air minum (tidak wajib)

3F Day 3

3F DAY 3				
KAMIS 20 JULI 2023				
Waktu	Durasi	Keterangan	Pengisi	Tempat Pelaksanaan
07.40-08.00	20 mnt	Pengumpulan snack dan Absensi	Kagus	Kelas
08.00-09.00	60 mnt	Tes vierra	Kagus & Walas	Kelas
09.00-10.00	60 mnt	Materi p5	Pemateri	Aula(gugus 1-3)
09.00-09.25	25 mnt	Building character	Pemateri	Tangkuban perahu (gugus 4-7)
09.25-10.00	35 mnt	Mengenal warga sekolah	Kagus	Kelas (gugus 4-7)
10.00-11.00	60 mnt	Materi p5	Pemateri	Aula (gugus 4-7)
10.00-10.25	25 mnt	Building character	Pemateri	Tangkuban perahu (gugus 1-3)
10.25-11.00	35 mnt	Mengenal warga sekolah	Kagus	Kelas (gugus 1-3)
11.00-12.00	60 mnt	Bincang santai membahas p5	Kagus	Kelas (semua gugus)
12.00-13.00	60 mnt	ISHOMA		
13.00-13.45	45 mnt	Materi Tata upacara dan Praktik Tata upacara	Pemateri	Lapangan (gugus 1-3)
		Bincang santai membahas p5	Kagus	Kelas (gugus 4-7)
13.45-14.30	45 mnt	Materi Tata upacara dan Lomba Tata upacara	Pemateri	Lapangan (gugus 4-7)
		Bincang santai membahas p5	Kagus	Kelas (gugus 1-3)
14.30-15.40	70 mnt	Lomba Tata Upacara	Pemateri	Lapangan
15.40-15.50	10 mnt	Penutupan	Panitia	

Pengumuman untuk Jumat, 21 Juli 2023

1. Peserta memakai pakaian bebas rapih (rok/celana dibawah lutut)
2. Peserta membawa baju/perlengkapan untuk tampil P5
3. Membawa Alat tulis
4. Peserta memakai Nametag
5. Membawa Alat sholat
6. Peserta membawa Bekal dan air minum (tidak wajib)

3F Day 4

3F DAY 4				
JUMAT 21 JULI 2023				
Waktu	Durasi	Keterangan	Pengisi	Tempat Pelaksanaan
08.00-08.10	10 mnt	Absensi	Kagus	Kelas
08.00-08.40	30 mnt	Bincang santai dengan Walas	Walas	
08.40-11.20	160 mnt	Latihan Performance P5	Kagus	
11.20-13.00	100 mnt	ISHOMA		
13.00-13.30	30 mnt	Latihan Performance P5	Kagus	Kelas
13.30-13.40	10 mnt	Penampilan Gugus 4	Juri	Lapangan
13.40-13.50		Penampilan Gugus 5		
13.50-14.00		Penampilan Gugus 2		
14.00-14.10		Penampilan Gugus 7		
14.10-14.20		Penampilan Gugus 1		
14.20-14.30		Penampilan Gugus 6		
14.30-14.40		Penampilan Gugus 3		
14.40-15.25	45 mnt	Pembagian Hadiah	Panitia	
15.25-15.40	15 mnt	Penutupan	Kepala Sekolah	
15.40-16.00	20 mnt		Panitia	

NOTED

Rundown sewaktu-waktu bisa berubah menyesuaikan keadaan.



D. RINCIAN ANGGARAN 3F

Biaya Kegiatan ini dibebankan pada anggaran Yayasan Pendidikan Metland

No	Rencana Anggaran	QTY		Vol	Harga/Pcs	Total
Konsumsi						
1	Konsumsi Panitia Day 1	33	org	1	15.000	495.000
2	Konsumsi Panitia Day 2	33	org	1	15.000	495.000
3	Konsumsi Panitia Day 3	33	org	1	15.000	495.000
4	Konsumsi Panitia Day 4	33	org	1	15.000	495.000
5	Air Mineral	2	dus	2	25.000	100.000
6	Pemateri Polisi	2	org	1	400.000	800.000
7	Konsumsi polisi	2	org	1	15.000	30.000
8	Tim Trainer	1	Tim	1	2.000.000	2.000.000
9	Konsumsi + Snack Trainer	2	org	1	50.000	100.000
10	Penginapan Pillo Hotel	1	kmr	1	400.000	400.000
11	Konsumsi Trainer PBB (Paskib)	3	org	4	50.000	600.000
12	Snack	1	pack	1	250.000	250.000
TOTAL						6.260.000
Peralatan						
1	33 Kaos Panitia	35	org	1	65.000	2.275.000
	1 Kaos Kepala Sekolah					
	1 Kaos Pembina Sekolah					
2	Banner Balon (50 cm x 120 cm)	1	pcs	1	30.000	30.000
3	Banner Sanbutan (3.3m x 4.4m)	1	pcs	1	363.000	363.000
4	Name Tag	33	orng	1	5.000	165.000
5	Confetti Party Popper	4	pcs	1	22.000	88.000
6	Trash Bag	1	pack	4	10.000	40.000
7	Obat-obatan	1		1	220.000	220.000
8	Lakban Hitam	1	pcs	1	15.000	15.000
9	Kertas TIK	1	pack	1	57.000	57.000
10	Corong	2	pcs	1	6.000	12.000
11	Sticky Notes	3	pack	1	17.000	51.000
12	Tali Rapih	1	gulng	1	16.000	16.000
13	Karton	18	lmbr	1	5.000	90.000
14	Goodie Bag	2	pcs	1	25.000	50.000
15	Karung	2	pcs	1	5.000	10.000
16	Smoke Bomb	5	pcs	1	20.000	100.000
TOTAL						3.582.000
GRAND TOTAL						9.842.000

BAB IV

PENUTUP

Demikian proposal kegiatan Fit, Fun, and Friendship (3F) ini kami sampaikan untuk dijadikan acuan bersama dalam penyelenggaraan acara ini. Semoga kegiatan 3F ini dapat memberikan dampak positif, juga mendapat respon dan dukungan yang baik dari warga sekolah, peserta didik, juga dari orang tua / wali murid yang bersangkutan.

Atas dukungan dan kerjasama yang diberikan kami ucapkan terimakasih.

