

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Aku dan Teman Baru	3.1 4.1	Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani	- Siswa diminta melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga. Seluruh siswa berjalan dengan rapi mengelilingi lapangan. - Setelah pemanasan selesai, siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama banyaknya. Seluruh siswa di setiap kelompok diminta berbaris berjajar yang rapi saling berhadapan. Satu kelompok di sisi sebelah kiri, kelompok yang lain di sisi sebelah kanan guru. - Seluruh siswa diminta berjalan lurus ke satu arah menuju siswa yang berjajar di hadapan masing-masing. Kedua kelompok siswa saling bertukar posisi.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Tubuhku	3.8 4.8	■ Membaca Nama-nama Anggota Tubuh	- Setelah siswa paham aturan permainannya, maka guru bisa langsung memulai permainan “Guru berkata”. - Guru bisa mengamati siswa yang dapat mengikuti dan tidak dapat mengikuti permainan tersebut. Ada dua kemungkinan. Pertama konsentrasi siswa belum sepenuhnya ke guru atau siswa belum dapat menunjukkan bagian-bagian tubuh yang dimaksud. - Guru mengamati kegiatan tersebut untuk mencari tahu seberapa banyak yang bisa diketahui siswa tentang bagian-bagian tubuh serta kegunaannya	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Aku Merawat Tubuhku	3.4 3.8 4.4 4.8	menjaga sikap berdiri	• Guru menceritakan kegiatan upacara bendera • Berikan kesempatan pada siswa untuk mengajukan pertanyaan atau bercerita yang berkaitan dengan upacara bendera. • Tanyakan pada siswa bagaimana sikap yang baik saat sedang melakukan upacara bendera. • Setelah berdiskusi dengan siswa mengenai sikap berdiri saat upacara, sampaikan pada siswa bahwa pada pertemuan hari ini akan dilakukan latihan baris berbaris. • Peragakan sikap tubuh berdiri yang baik agar dapat diikuti oleh siswa. • Minta siswa untuk saling mengamati sikap berdiri yang dilakukan dengan teman yang posisinya berdekatan.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Aku Istimewa	3.4 4.4	Membandingkan Tinggi Badan bersama Teman	• Siswa menyimak penjelasan guru mengenai sikap berjalan yang lentur dan seimbang • Sebelum memulai latihan siswa melakukan gerakan pemanasan mengikuti instruksi guru. • Setelah pemanasan, guru mencontohkan bagaimana melakukan gerakan berjalan meniti balok keseimbangan. • Guru meminta siswa mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan. • Guru memandu siswa melakukan gerakan tersebut satu per satu, sambil mengamati gerakan-gerakan siswa.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegemaran	Gemar Berolahraga	3.2 4.2	Memeragakan Gerakan Senam	■ Di depan barisan, guru memberi contoh gerakan dan memberikan instruksi dengan bunyi peluit setiap ganti gerakan. ■ Setiap set gerakan dapat diulangi 4 kali. ■ Guru memandu siswa melakukan gerakan tersebut satu per satu, sambil mengamati gerakan-gerakan siswa. ■ Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. ■ Guru meminta siswa mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan.	Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegemaranku	Gemar Bernyanyi dan Menari	3.2 4.2	Gerakan meliukkan tubuh	■ Siswa menyimak cerita tentang gerakan meliukkan tubuh yang dibacakan oleh guru. ■ Siswa mengamati gambar yang menyertai teks. ■ Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar. ■ Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan teks yang dibacakan dan gambar yang diamati. ■ Setelah menyimak penjelasan guru dan mengamati gambar gerakan meliukkan tubuh, siswa mempraktikkan gerakan bersama-sama. Guru mengamati gerakan siswa.	Penilaian sikap Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegemaran	Gemar Menggambar	3.2 4.2	Gerakan menarik tanpa berpindah tempat Menenal Profesi yang Berhubungan dengan Menggambar	▪ Siswa mengamati gambar gerakan menarik tanpa berpindah tempat yang akan dipelajari hari ini ▪ Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan gambar yang sudah ditampilkan. ▪ Siswa menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan menarik tanpa berpindah tempat. ▪ Sebelum memulai latihan siswa melakukan gerakan pemanasan mengikuti instruksi guru.	Tes lisan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegemaran	Gemar Membaca	3.2 4.2	Latihan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat.	■ Siswa menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat. ■ Sebelum memulai latihan siswa melakukan gerakan pemanasan mengikuti instruksi guru. ■ Setelah pemanasan, guru menjelaskan apa manfaat melakukan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat. Kekuatan tungkai kaki sebagai tumpuan menjadi hal yang penting. • Guru dapat meminta salah satu siswa maju ke depan untuk menjadi pasangan dalam mempraktikkan. • Guru dan siswa yang bersedia maju ke depan mengambil aba-aba untuk mulai melakukan gerak mendorong tanpa berpindah tempat.	Tes lisan Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Pagi Hari	3.3 4.3	Teknik-teknik melempar	- Siswa memperhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang teknik-teknik melempar sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. Dimulai dari gerakan melempar dengan tangan kanan dan kiri. Guru menjelaskan bagaimana posisi tangan saat melempar serta bagaimana jari-jari memegang bola. Di lanjutkan dengan gerakan melempar ke berbagai arah. Guru juga menjelaskan prinsip melakukan gerakan melempar secara benar sesuai dengan konsep tubuh. - Siswa melakukan latihan melempar seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 15 menit. - Kemudian guru memberikan permainan sederhana yaitu permainan melempar bola ke arah sasaran dan melempar bola ke dalam keranjang.	Tes lisan Penilaian keterampilan

Mengetahui

Guru PJOK

Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Siang Hari	3.3 4.3	Teknik-teknik menendang	■ Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik menendang sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. Mulai dari cara menendang dengan kaki bagian dalam, kemudian menendang dengan kaki bagian luar, dilanjutkan dengan gerakan menendang dengan punggung kaki. ■ Selama guru menjelaskan, beberapa siswa diminta mencoba melakukan gerakan tersebut bergantian. ■ Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah bola yang ada.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Sore Hari	3.2 3.3 4.3	Teknik-teknik menangkap	■ Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik menangkap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. ■ Siswa melakukan latihan seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 10 menit. ■ Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah bola yang ada. ■ Masing-masing kelompok membentuk lingkaran. Guru menyerahkan bola kepada setiap kelompok.	Tes lisan Penilaian keterampilan

					■ Lalu siswa mempraktikkan gerakan menangkap yang baru saja diajarkan. Bola dilempar dan ditangkap bergantian oleh setiap anggota kelompok dengan beberapa teknik yang sudah diajarkan.	
--	--	--	--	--	---	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Malam Hari	3.3 4.3	Teknik-teknik gerakan memantul	■ Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik gerakan memantulkan sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. ■ Siswa melakukan latihan seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 10 menit.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

					■ Lalu siswa mempraktikkan gerakan memantulkan bola yang baru saja diajarkan. Siswa mulai memantulkan bola secara dengan teknik yang sudah diajarkan.	
--	--	--	--	--	---	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Keluargaku	Anggota Keluargaku	3.1 4.1	Prosedur gerakan berjalan lurus satu arah	• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas melakukan prosedur gerakan berjalan lurus satu arah. • Siswa mengamati contoh yang diberikan guru dalam melakukan prosedur bergerak satu arah, yaitu:	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

					~~Posisi badan tegak. ~~Pandangan mata ke depan. ~~Melangkah biasa dengan koordinasi gerakan tangan dan kaki sesuai. ~~Arah berjalan lurus (tidak menyamping) menuju satu arah. ● Siswa menyimak informasi Guru bahwa orangtua kita memiliki pekerjaan yang beragam. Sebagai contoh adalah Ibu dan Ayah Beni. ~~Ibu Beni bekerja sebagai pelatih paduan suara. ~~Ayah Beni bekerja sebagai pelatih senam.	
--	--	--	--	--	---	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
-----------------	---------------	-------------------	------------------------	---------------------	------------------------------	-------------------------------

	Keluargaku	Kegiatan Keluargaku	3.1 4.1	Berolahraga Sambil Menenal PeranKeluarga	• Siswa menyimak penjelasan guru, tentang gerakan lari yang bukan satu arah, misalnya dengan zig-zag dan memutar. • Siswa menyimak cerita guru tentang ketika Siti dan Dayu bermain menirukan gerakan kupukupu. • Siswa menyimak penjelasan dan contoh gerakan kupu-kupu. • Siswa melakukan gerakan menari menirukan gerakan kupu-kupu.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan
--	-------------------	--------------------------------	------------	---	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Keluargaku	Keluarga Besarku	3.1 4.1	Permainan lompat tali	Siswa menyimak penjelasan guru bagaimana permainan lompat tali. Sebelum memulai latihan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Masing masing kelompok memiliki satu tali karet. Dalam satu kelompok ada dua orang siswa memegang tali karet. Jika ada siswa yang loncat terkena tali karet, maka yang bersangkutan akan gantian jaga memegang karet	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : I / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Keluargaku	Kebersamaan Dalam Keluarga	3.1 4.1	Permainan lompat balap engklek	Siswa menyimak penjelasan guru mencontohkan cara permainan lompat balap engklek (lompat dengan satu kaki). Siswa diminta melakukan lomba lompat engklek.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001