

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.1 Menyebutkan cara melakukan berbagai keterampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka dan mengoper ke teman. 4.1.1 Menggunakan berbagai keterampilan untuk mengambil posisi, mencetak angka dan mengoper ke teman.	 Mengenal Permainan Bola Besar	• Teori dalam menggunakan bola besar. • Mempraktikkan keterampilan-keterampilan dalam menggunakan bola besar	▪ Mempraktikkan keterampilan-keterampilan dalam menggunakan bola besar

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.2 Memperagakan gerak lokomotor dalam permainan bola 4.1.2 Menentukan informasi baru terkait gerak lokomotor dalam permainan sepak bola	 Variasi gerak lokomotor pada permainan sepak bola	• Mengamati permainan sepak bola • Memperhatikan setiap gerak lokomotor pada permainan sepak bola • Memperagakan gerak lokomotor pada permainan sepak bola.	Memperagakan gerak lokomotor

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.3 Menjelaskan variasi gerak dasar melalui permainan bola voli 4.1.3 Melakukan variasi gerak dasar melalui permainan bola voli	 Permainan bola voli	▪ Mempelajari berbagai variasi dasar melalui permainan bola voli ▪ Bermain bola voli secara beregu	▪ Permainan bola voli beregu

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.4 Menjelaskan gerak memantulkan bola dengan lengan bawah dan atas 4.1.4 Melakukan gerak memantulkan bola dari atas dari bawah.	 Permainan Bola voli	▪ Mempelajari gerak memantul bola dengan lengan dari bawah ke atas ▪ Bermain bola voli secara beregu	Permainan Bola voli beregu

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.2 4.2	3.2.1 Menjelaskan macam-macam gerak dasar melalui permainan kasti. 4.2.1 Memperagakan macam-macam gerak dasar melalui permainan kasti.	▪ Permainan Kasti	▪ Mempelajari macam-macam gerak dasar permainan kasti ▪ Memperagakan permainan bola kasti bersama kelompok.	Bermain Permainan Bola Kasti

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 : V/ 1****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.2 4.2	3.2.2 Menjelaskan variasi gerak dasar melalui permainan kasti 4.2.2 Menunjukkan contoh variasi gerak dasar melalui permainan kasti	▪ Permainan Kasti	▪ Memperhatikan video tentang permainan bola kasti ▪ Bermain bola kasti beregu	Permainan bola kasti beregu

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.2 4.2	3.2.3 Mendiskripsikan variasi gerak dasar melalui permainan tenis meja 4.2.3 Memperagakan variasi gerak dasar melalui permainan tenis meja	Permainan Tenis Meja	▪ mempraktikkan gerak lokomotor permainan tenis meja. ▪ Bermain tenis meja	Permainan tenis meja

Mengetahui
Kepala Sekolah

Beatriks Pia, S.Ag

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 197607292007012021

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.1 Menjelaskan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional. 4.3.1 Melakukan gerak berjalan, berlari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional.	Variasi gerak dasar olahraga	▪ Memahami gerakan berjalan dan berlari ▪ Memperagakan gerakan berjalan dan berlari pada olahraga tradisional	Permainan halang rintang

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.2 Menyelesaikan variasi gerak melompat melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional. 4.3.2 mempraktikkan kombinasi gerak dasar melompat melalui permainan olahraga yang di modifikasi dengan olahraga tradisional.	Variasi gerak dasar olahraga	▪ Memahami variasi gerak melompat ▪ Memperagakan variasi gerak melompat pada olahraga tradisional	Permainan melompat dengan melewati rintangan bersama kelompok

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.3 Menyelesaikan variasi gerak melempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dengan olahraga tradisional. 4.3.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar melalui permainan olahraga yang di modifikasi dengan olahraga tradisional.	Variasi gerak dasar olahraga	▪ Memahami variasi gerak melempar ▪ Memperagakan cara melempar bola berekor tinggi ▪ Memperagakan cara melempar ke sasaran	Lempar bola berekor

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Ulangan Harian	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
		☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.4 4.4	3.4.1 Menjelaskan sikap dasar pencak silat yaitu sikap berdiri, jongkok, duduk dan pasang. 4.4.1 Memperagakan sikap dasar pencak silat yaitu sikap berdiri, jongkok, duduk dan pasang	Pencak Silat	▪ Mempelajari sikap dasar pencak silat ▪ Memperagakan sikap dasar pencak silat	Sikap dasar pencak silat

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 : V/ 1****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.4 4.4	3.4.2 Mendiskripsikan sikap dasar pencak silat berdasarkan cara, arah dan pola langkah. 4.4.2 mempraktikkan sikap dasar pencak silat berdasarkan cara, arah dan pola langkah.	Pencak Silat	▪ Mempelajari cara, arah dan pola langkah pada pencak silat ▪ Mempraktikkan sikap dasar cara, arah dan pola langkah	Praktik sikap dasar

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 : V/ 1****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.4 4.4	3.4.3 Menjelaskan gerak dasar pencak silat yaitu gerak langkah, serangan dasar dan belaan dasar. 4.4.3 mempraktikan gerak dasar pencak silat yaitu gerak langkah, serangan dasar dan belaan dasar.	Pencak Silat	▪ Mempelajari gerak langkah, serangan dan belaan ▪ Mempraktikkan berpasangan	Praktik berpasangan

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 : V/ 1****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.4 4.4	3.4.4 Mengidentifikasi variasi gerak pencak silat sikap berdiri, gerakan langkah dan gerak serangan. 4.4.4 Melaporkan kajian variasi gerak pencak silat sikap berdiri, gerakan langkah dan gerak serangan.	Pencak Silat	▪ Mempelajari variasi gerak pencak silat gerak serangan ▪ Membuat laporan tentang kajian variasi gerak pada pencak silat	Laporan Kajian

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.5 4.5	3.5.1 Menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani. 4.5.1 Melakukan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani.	Kebugaran Jasmani	▪ Memahami pengertian kebugaran jasmani ▪ Melakukan kebugaran jasmani dan aktivitas kebugaran jasmani	▪ push up, sit up dll

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.5 4.5	3.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar. 4.5.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan benar.	Kebugaran Jasmani	▪ Mempelajari bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. ▪ Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.	Lari 50 m

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.5 4.5	3.5.3 Mengenal berbagai variasi gerak kebugaran jasmani. 4.5.3 Memperagakan berbagai gerka kebugaran jasmani.	Kebugaran Jasmani	▪ Mengenal berbagai variasi gerak kebugaran jasmani ▪ Memperagakan berbagai gerak kebugaran jasmani	Renang

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 : V/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Ulangan Harian	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
		☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001