

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Menuju Masyarakat Sehat	Lingkungan Sehat Masyarakat Sehat	3.6 3.9 4.6 4.9	 Mempraktikkan tiga gerak dasar senam  Mempraktikkan gerakan guling belakang	 Mempraktikkan gerakan guling ke depan.  Mempraktikkan gerakan guling ke belakang.  Mempraktikkan gerakan meroda.  Melakukan senam lantai  Melakukan gerakan guling belakang	Penilaian sikap dan keterampilan

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Menuju Masyarakat Sehat	Masyarakat Sehat, Negara Kuat	3.6 4.6	- Mempraktikkan tiga gerakan dasar senam - Mempraktikkan gerakan guling belakang dan guling ke belakang	- Mengamati langkah-langkah dalam melakukan gerak dasar teknik meroda, yaitu mulai sikap awal hingga sikap akhir. - Mempraktikkan gerak dasar meroda tersebut dengan panduan guru. - Mempraktikkan senam lantai dengan menggabungkan tiga keterampilan dasar, yaitu gerakan guling ke depan gerakan guling ke belakang, dan gerakan meroda	Penilaian unjuk kerja 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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Menuju Masyarakat Sehat	Membangun Masyarakat Sehat	3.9 4.9 3.6 4.6	🏠 Menguraikan cara merawat diri dari penyakit menular 🏠 Melakukan percobaan membuat larutan anti nyamuk 🏠 mempraktikkan keterampilan dasar senam lantai	🏠 Mengamati gambar keluarga Amir yang tinggal di Kampung Sehat Melati. 🏠 Membaca teks tentang langkah-langkah membuat ekstrak bawang putih pengusir nyamuk kemudian mempraktikkan secara berkelompok. 🏠 Menjelaskan dalam laporan campuran yang terdapat dalam larutan anti nyamuk yang telah mereka buat. 🏠 Menulis teks laporan berdasarkan pengamatan ketika melaksanakan praktik senam lantai.	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 : VI / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 6	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Menuju Masyarakat Sehat	1, 2, 3	☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kepemimpinan	Kepemimpinan di Sekitarku	3.1 4.1	🏀 Melakukan permainan melempar bola 🏀 Melakukan permainan memasukkan bola	🏀 mempraktikkan permainan melempar bola 🏀 Menyiapkan bola basket sesuai dengan kebutuhan. Guru memastikan setiap kelompok memiliki 1 bola basket. Sebelum kegiatan dimulai, ember dan penanda posisi berdiri siswa perlu disiapkan. Guru harus memahami aturan main, daftar kebutuhan serta pengaturan lapangan. 🏀 Setelah kegiatan melompat selesai, siswa melakukan hal yang sama untuk kegiatan teknik melempar bola. Siswa kemudian melakukan permainan setelah guru memberi aba-aba.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kepemimpinan	Pemimpin Idolaku	3.1 4.1	🏆 Melakukan permainan mengoper bola	🏆 Sebelum beraktivitas, guru membaca langkah kegiatan dan petunjuk cara mengoper bola. 🏆 Setelah selesai berdiskusi tentang cara mengoper bola, siswa kemudian diajak untuk mendiskusikan aturan permainannya. 🏆 Siswa diberi informasi bahwa mereka akan berlatih mengoper bola (passing) terlebih dahulu. Setiap kelompok kemudian membuat lingkaran dan mempraktikkan mengoper bola. 🏆 Mempraktikkan permainan mengoper bola	Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kepemimpinan	Ayo Memimpin	3.1 4.1	 Bermain dengan mengoper bola lewat pantulan  Bermain ‘Kalahkan Sang Raja!’ pada saat berolahraga	 Mempelajari lagi tentang teknik mengoper bola dengan pantulan (bouncing pass). Teknik ini merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket.  Mendiskusikan cara mengoper bola dengan pantulan dan mendiskusikan aturan permainannya di dalam kelas, lalu mempraktikkan teknik tersebut di luar kelas.	Penilaian sikap Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 7	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Kepemimpinan	1, 2, 3	☐ 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 : VI / 2****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Bumiku	Perbedaan Waktu Dan Pengaruhnya	3.9 4.9	📖 Menjelaskan pentingnya membawa perlengkapan khusus saat kegiatan olahraga yang dihubungkan dengan kebersihan tubuh 📖 Jenis penyakit menular dan tidak menular. 📖 Melindungi diri dari penyakit menular dan tidak menular	📖 Membaca teks yang ada dalam buku siswa. 📖 Mencari beberapa jenis penyakit lain (penyakit menular dan tidak menular) melalui kegiatan kunjungan ke perpustakaan, membaca buku-buku kesehatan, atau bertanya kepada orang-orang lain di sekolah yang mengetahuinya.	Tes lisan 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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Bumiku	Bumiku dan Musimnya	3.9 4.9	📖 Jenis-jenis penyakit 📖 Pencegahan penyakit 📖 Jenis Penyakit menular dan tidak menular dan pencegahannya	📖 Menemukan jenis penyakit yang biasa timbul di musim hujan dan meprediksi tentang jenis dan apakah penyakit tersebut termasuk jenis penyakit menular/tidak disertai alasan pendapatnya tersebut 📖 Menjelaskan tentang penyakit, gejala, penyebab, dan pencegahan penyakit serta ajakan untuk menghindarinya saat melakukan kampanye.	Tes lisan Penilaian keterampilan Penilaian praktik

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Bumiku	Bumi, Matahari, dan Bulan	3.9 4.9	☞ Mencari informasi tentang kebersihan diri.	☞ Mencari informasi tentang kesehatan gigi yang mencakup perawatan gigi dan pencegahan penyakit pada gigi. ☞ Menuliskan apa yang telah diketahui tentang kebersihan gigi. ☞ Menjawab arti slogan “Kebersihan Pangkal Kesehatan” dan “Kebersihan Sebagian dari Iman” jika dikaitkan dengan kegiatan menjaga kebersihan diri sehari-hari dan ajaran agama.	Tes lisan Penilaian keterampilan Penilaian praktik

**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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 8	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Bumiku	1, 2, 3	☐ 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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 9	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Menjelajahi Angkasa Luar	Keteraturan Yang Menakjubkan	3.1 4.1	🏊 Mengenal gerakan dan aturan permainan bola 4 kotak. 🏊 mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola 4 kotak.	🏊 Melakukan pemanasan sebelum memulai kegiatan. Siswa mengenal permainan bola 4 kotak. 🏊 Mencoba membuat pertanyaan tentang hal-hal yang ingin diketahui tentang permainan bola 4 kotak. 🏊 mempraktikkan permainan bola 4 kotak 🏊 Melakukan pendinginan setelah memulai kegiatan.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian praktik

**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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 9	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Menjelajahi Angkasa Luar	Benda Angkasa Luar dan Rahasiannya	3.1 4.1	🏀 Bermain permainan bola basket. 🏀 Mempraktikkan permainan bola basket.	🏀 Berlatih memasukkan bola basket ke ring. 🏀 Berlatih memantul-mantulkan bola (dribbling) di tempat, dribbling sambil berjalan, dan dribbling sambil berlari. 🏀 Keterampilan yang dipelajari adalah mengoper bola basket (passing) ke dinding, mengoper bola secara berpasangan, dan mengoper bola secara berpasangan sambil bergerak (berjalan dan berlari).	Penilaian keterampilan Penilaian praktik

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 9	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Menjelajahi Angkasa Luar	Tokoh Penjelajah Angkasa Luar	3.1 4.1	 Mempraktikkan teknik permainan bola basket.  Bertanding bola basket	 Mempraktikkan teknik memegang dan menangkap bola.  Mempraktikkan teknik passing dan dribbling.  Melakukan pertandingan bola basket. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok.  Siswa bertanding dengan menerapkan aturan. Guru juga mengatur jalannya pertandingan agar setiap siswa mempunyai kesempatan yang sama.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

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 : VI / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 9	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Menjelajahi Angkasa Luar	1, 2, 3	☐ Pilihan ganda ☐ Isian ☐ Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001