

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Selamatkan Makhluk Hidup	Tumbuhan Sumber Kehidupan	3.2 4.2	- Permainan tradisional Boy-boy dan Rounders - Teknik memukul dalam permainan Rounders	- Melakukan pemanasan dengan melakukan permainan tradisional Boy-Boyan. - Mengenal jenis permainan bola kecil yang baru, yaitu Rounders yang mirip dengan Kasti. - Bermain Rounders sesuai aturan dengan menerapkan sikap jujur dan sportif. - Melakukan permainan lempar bola kedalam keranjang/ kardus. - Berlatih memukul dan menangkap bola dengan tehknik yang benar, kemudian bermain rounders.	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 / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Selamatkan Makhluk Hidup	Hewan Sahabatku	3.2 4.2	🏹 Permainan tradisional bola kecil Boy-boyan dan Rounders.	🏹 Menjelaskan gerakan lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan dan tata cara dalam permainan rounders. 🏹 Ternyata gerakan lokomotor dan nonlokomotor tersebut juga terdapat dalam permainan tradisional Boy-boyan dan rounders yang akan dipraktikkan. »»» Melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan mempraktikkan permainan tradisional Boy-boyan yang telah dipelajari di minggu pertama. 🏹 Memperagakan ketangkasan dalam bermain rounders. 🏹 Mempraktikkan ketangkasan tersebut secara berpasangan.	Penilaian unjuk kerja Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Beatriks Pia, S.Ag

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Selamatkan Makhluk Hidup	Lestarkan Hewan Dan Tumbuhan	3.2 4.2	 Permainan kasti.  Mempraktikkan permainan kasti.	 Melakukan tanya jawab bersama teman untuk mengingat kembali peraturan dalam bermain Kasti.  Melakukan pemanasan dengan melakukan permainan tradisional  Siswa akan bermain kasti.  Satu orang siswa akan memimpin doa sebelum bermain.  Ingatkan siswa untuk bermain dengan jujur dan sportif.	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 : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Selamatkan Makhluk Hidup	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

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Persatuan Dalam Perbedaan	Rukun dalam Perbedaan	3.3 4.3	 Permainan tradisional Rangku Alu.  Mempraktikkan lompatan melalui permainan tradisional Rangku Alu	 Mengamati gambar dan membaca teks tentang cara bermain RangkuAlu yang terdapat dalam buku siswa.  Mempraktikkan lompatan melalui permainan tradisional Rangku Alu - Setiap kelompok akan menampilkan permainan tradisional Rangku Alu yang akan diiringi lagu hasil karya kelompok masing-masing tentang Rukun dalam perbedaan sebagai landasan terciptanya persatuan. - Sebelumnya setiap kelompok telah berlatih memainkan permainan tradisional Rangku Alu. Selain itu, setiap kelompok juga telah mengarang lagu dengan tema Rukun dalam Perbedaan.	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 / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Persatuan Dalam Perbedaan	Bekerjasama Mencapai Tujuan	3.3 4.3	- Mempraktikkan jalan dan lari sehat. - Mempraktikkan jalan dan lari melalui beberapa permainan tradisional.	- Melakukan jalan dan lari sehat mengelilingi sekolah dengan semangat gerilya Jenderal Sudirman. - Siswa mengawali kegiatan dengan doa bersama untuk mengenang Perang Gerilya Jenderal Sudirman dan supaya kegiatan olahraga bermanfaat bagi kesehatan tubuh. - Posisi tubuh saat jalan dan lari: - Mempraktikkan beberapa permainan yang melibatkan keterampilan lari, jalan, dan lompat.	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 : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Persatuan Dalam Perbedaan	Bersatu Kita Teguh	3.3 4.3	Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak dasar atletik dalam permainan Pindah Bintang.	- Mengamati gambar dan membaca teks dengan nyaring secara bergantian tentang permainan Pindah Bintang. - Mempraktikkan permainan Pindah Bintang. - Permainan Pindah Bintang dapat memberikan kebugaran dan sekaligus kesenangan bagi pemain. - Mendengarkan penjelasan guru tentang aturan permainan - Menulis laporan yang berisikan penjelasan tentang permainan Pindah Bintang berdasarkan pengamatan yang mereka lakukan dan catatan yang dibuat.	Penilaian sikap Penilaian pengetahuan 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 : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

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

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 : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Tokoh dan Penemuan	Penemu yang Mengubah Dunia	3.5 4.5	 Olahraga push up, sit up, gerobak dorong.  Olahraga lari zig-zag.	 Komunikasikan pada siswa bahwa bentuk roda juga digunakan pada mesin stopwatch dan mesin jam, Gerobak dorong  Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan. Cara melakukannya adalah: Siswa mencari pasangan yang seimbang.  Kegiatan Inti : Push up  Praktikkan dengan teknik yang benar dan ingat untuk selalu bermain dengan sportif dan jujur. (Mengeksplorasi)  Buatlah beberapa kelompok yang terdiri dari 5-10 teman, semua anggota tim berdiri di belakang garis start, buatlah beberapa kelompok yang terdiri dari 5-10 teman.	Tes lisan Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

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 : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Tokoh dan Penemuan	Penemuan dan Manfaatnya	3.11 4.11	 Praktik cara mengukur kebugaran jasmani.	 Berdiskusi tentang manfaat stopwatch dalam olahraga  Mendapat penjelasan bahwa mereka akan menggunakan langsung stopwatch dalam kegiatan tes kebugaran jasmani.  Sekarang mereka akan mengenal 3 jenis Tes Kebugaran Jasmani lainnya, yaitu: Gantung Siku Tekuk (Pull-Up), Baring Duduk (Sit-Up), atau loncat tegak (Vertical Jump).  Mempraktikkan ketiga jenis Tes Kebugaran Jasmani tersebut.	Tes lisan Penilaian keterampilan Penilaian praktik

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 : VI / I
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Tokoh dan Penemuan	Ayo, Menjadi Penemu	3.5 4.5	 Praktik push up-sit up dan mengukur status kebugaran jasmani.  Melatih kebugaran jasmani dengan lari dan lompat.	 Siswa berlatih kebugaran jasmani: (Mengekplorasi) 1. Lari melewati rintangan kardus 2. Lomba melompati ban: 3. Loncat tegak (vertical jump)	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 / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Tokoh dan Penemuan	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

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

Kelas / semester : VI / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Globalisasi	Globalisasi Di Sekitarku	3.4 4.4	 Praktik keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat	 Mempelajari teknik dasar dalam gerakan pencak silat. Teknik dasar tersebut meliputi: langkah, pasang, serangan, dan belaan.  Siswa mengamati gambar yang terdapat dalam buku siswa seperti di bawah ini.  Mempraktikkan teknik dasar langkah. Sebelumnya, siswa memperhatikan peragaan yang dilakukan oleh guru dengan teliti.  Mengamati teknik melakukan keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian praktik

					 Mempraktikkan keterampilan dasar kuda-kuda dalam pencak silat.	
--	--	--	--	--	--	--

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 / I
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Globalisasi	Globalisasi dan Manfaatnya	3.4 4.4	 Praktik teknik gerak dasar pencak silat.	 Melakukan diskusi tentang manfaat ilmu bela diri, salah satunya yaitu pencak silat yang merupakan ilmu bela diri tradisional.  Mengamati gambar tentang berbagai keterampilan pukulan dalam pencak silat di buku siswa.  Mengamati guru memperagakan berbagai teknik pukulan dalam pencak silat.  Melakukan latihan keterampilan dasar pukulan dalam pencak silat.  Mengamati gambar berbagai variasi tangkisan dalam pencak silat di buku guru.	Penilaian keterampilan Penilaian praktik

					 Mempraktikkan gerakan dasar tangkisan dalam pencak silat dengan teknik yang benar.	
--	--	--	--	--	--	--

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 / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Globalisasi	Globalisasi dan Cinta Tanah Air	3.4 4.4	 Mempraktikkan gerak dasar bela diri pencak silat.	 Berlatih gerak tendangan dalam pencak silat.  Berlatih bersama-sama dengan mempraktikkan nilai kerjasama.  Ingatkan siswa untuk memiliki rasa bangga terhadap kebudayaan Indonesia.  Menuliskan tiga gerakan dasar dalam pencak silat yang paling dikuasai berikut penjelasannya.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

					 Mengerjakan latihan sebagai penguatan materi yang telah dipelajari.	
--	--	--	--	--	---	--

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

: VI / I

Tahun Pelajaran

: 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Globalisasi	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

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

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

Hari/Tgl	Tema 5	Sub Tema 1	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Wirausaha	Kerja Keras Berbuah Kesuksesan	3.7 4.7	 Mempraktikan senam irama.	 Berlatih gerakan dasar senam irama untuk menambah kesehatan badan, selain minum cukup air putih dan minum jamu untuk menjaga kesehatan.  Ingatkan siswa tentang gerakan kaki pada senam irama di pembelajaran sebelumnya.  Mengulang latihan gerakan tersebut.  Motivasi siswa untuk berlatih dengan penuh semangat.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian praktik

					 Diskusi bersama untuk mengetahui manfaat senam dalam kehidupan sehari-hari.	
--	--	--	--	--	---	--

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 / I
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 5	Sub Tema 2	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Wirausaha	Usaha Di Sekitarku	3.7 4.7	 Mempraktikkan gerak dasar senam irama.	 Guru menyiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk olahraga senam. Tugaskan siswa mengamati perlengkapan tersebut, mulai dari seragam senam, sepatu, atau peralatan lain yang diperlukan untuk senam.  Mempraktikkan senam irama, latihan gerakan langkah kaki.  Guru memandu siswa dalam melaksanakan senam irama. Tugaskan siswa mengamati gambar tentang berbagai peralatan olahraga. Guru menyampaikan bahwa olahraga	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian praktik

					banyak jenis dan peralatannya. Peralatan tersebut dijual oleh berbagai toko olahraga, mulai dari yang kecil sampai yang besar. 🎧 Mengulang latihan senam irama gerakan langkah kaki dengan panduan guru.	
--	--	--	--	--	--	--

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 / I

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 5	Sub Tema 3	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Wirausaha	Ayo, Belajar Berwirausaha	3.7 4.7	🎧 Mempraktikan senam irama.	🎧 Berlatih senam irama Gerakan Ayunan Lengan. 🎧 Guru diharapkan menyiapkan musik tradisional yang ada di daerah masingmasing dengan tempo yang sesuai dengan senam yang dilakukan. 🎧 Melakukan senam bersama.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian praktik

					📌 Mengulang latihan gerakan ayunan lengan senam irama. 📌 Guru mengamati gerakan siswa untuk memastikan gerakan siswa sesuai dengan teknik yang benar.	
--	--	--	--	--	---	--

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 / I
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	Wirausaha	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