

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.6 4.6	3.6.1 Menjelaskan pengertian senam lantai. 4.6.1 Mempraktikkan senam lantai.	Pengertian senam senam lantai.	• Guru memfasilitasi peserta didik untuk bertanya kepada guru mengenai gerakan senam lantai pada Gambar 6.2. Communication • Guru memotivasi peserta didik dalam bertanya dengan santun untuk meningkatkan wawasan. Mandiri • Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan senam lantai. Mandiri • Guru menginstruksikan peserta didik untuk menirukan gerak senam. Creativity and Innovation • Guru mendampingi dan mengawasi peserta didik dalam melakukan senam lantai.	Keterampilan Melakukan Gerak Senam Lantai

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.6 4.6	3.6.2 Menerapkan pola gerak dominan senam lantai. 4.6.2 mempraktikkan pola gerak dominan senam lantai.	Gerak dominan senam lantai.	- Guru menginstruksikan peserta didik bertanya kepada guru untuk memenuhi rasa ingin tahunya tentang pola gerak dominan tersebut. Mandiri - Guru memotivasi peserta didik dalam bertanya dengan sopan. Communication - Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh. Collaboration - Guru menginstruksikan peserta didik untuk mempraktikkan salah satu pola gerak dominan senam lantai yang dikuasai di depan kelas. Gotong Royong - Guru mengawasi peserta didik melakukan praktik di atas matras	Ketetapan Penguasaan Gerak Pola Gerak Dominan

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.6 4.6	3.6.3 Menerapkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan menjadi gerak senam lantai yang utuh. 4.6.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan menjadi gerak senam lantai yang utuh.	Memperagakan Senam Lantai	▪ Guru menginstruksikan peserta didik untuk melakukan praktik seperti yang telah dicontohkan bapak atau ibu guru. <i>Creativity and Innovation</i> ▪ Guru mengarahkan peserta didik agar berhati-hati dalam memperagakan kombinasi gerakan dalam senam lantai. ▪ Guru mengawasi peragaan peserta didik dalam melakukan setiap peragaan. ▪ Guru memfasilitasi peserta didik untuk menceritakan pengalamannya dalam memperagakan kombinasi gerakan dalam senam lantai. <i>Mandiri</i> ▪ Guru menginstruksikan peserta didik untuk menceritakan di depan kelas dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.	Instrumen Penilaian Kegiatan 6.4 tentang peragaan senam lantai

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 : IV/ 2

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.1 Menerapkan gerakan langkah kaki. 4.7.1 mempraktikkan gerakan langkah kaki.	 Memahami Gerakan Langkah Kaki	- Guru membimbing peserta didik untuk mengamati gerak langkah kaki pada Gambar 7.2 (Buku Siswa <i>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV tahun 2016</i> halaman 81). - Guru mengajak peserta didik untuk melakukan aktivitas pengamatan dengan cermat. <i>Gotong Royong</i> - Guru membimbing peserta didik untuk menirukan gerakan langkah kaki seperti ditunjukkan dalam Gambar 7.2. <i>Creativity and Innovation</i> - Guru mengarahkan peserta didik agar dapat menirukan gerakan dengan baik dan benar. <i>Mandiri</i> - Guru memfasilitasi peserta didik untuk kemudian memperagakan hasil kerjanya di depan kelas dengan kompak dan percaya diri. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i>	Kegiatan 7.1 Untuk menilai proses pembelajaran tentang gerakan langkah kaki

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.2 Menerapkan gerakan ayunan lengan. 4.7.2 mempraktikkan gerakan ayunan lengan.	 Gerakan Ayunan Lengan	- Guru melakukan peragaan gerak ayunan satu lengan depan belakang, ayunan satu lengan dari depan ke samping, dan ayunan satu lengan ke samping dengan memindahkan berat badan di hadapan peserta didik.. <i>Communication</i> - Guru menginstruksikan peserta didik untuk memperhatikan dengan seksama peragaan gerak ayunan lengan yang diperagakan oleh guru. - Guru mendampingi peserta didik dalam melakukan latihan bersama teman kelompoknya mengenai gerakan yang telah diperagakan oleh guru. <i>Collaboration</i> - Guru mengarahkan peserta didik untuk memperagakan gerak ayunan lengan bersama teman kelompoknya di depan kelas <i>Critical Thinking and Problem Solving</i>	Ketepatan Melakukan Latihan Ayunan Lengan

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.3 Menerapkan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan. 4.7.3 Mempraktikkan variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan.	 Variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan	- Guru membimbing peserta didik untuk mencoba dan berlatih melakukan gerakan seperti Gambar 7.8. Critical Thinking and Problem Solving - Guru membimbing peserta didik untuk melakukan gerakan dengan menggunakan hitungan 1 sampai 8. - Guru mengarahkan peserta didik untuk senantiasa menjaga interaksi yang baik dengan teman kelompoknya dalam melakukan percobaan. Integritas - Guru mengarahkan peserta didik untuk memperagakan hasil latihannya di depan kelas dengan percaya diri. Creativity and Innovation - Setelah melakukan peragaan, guru mempersilakan peserta didik untuk menceritakan kegiatannya kepada guru dan teman-temannya dengan percaya diri.	Instrumen Penilaian Kegiatan 7.3 tentang variasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan

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 : IV/ 2

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

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag
NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.8 4.8	3.8.1 Memahami latihan renang gaya dada. 4.8.1 Mempraktikkan latihan renang gaya dada.	Latihan Renang Gaya Dada	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk mengamati Gambar yang memperhatikan latihan meluncur dalam renang. Gambar tersebut tercermin pada Gambar 8.2 terdapat pada buku siswa <i>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV tahun 2016</i> halaman 93. - Guru menginstruksikan peserta didik untuk menambah pengetahuan tentang latihan yang telah diamati dengan bertanya kepada bapak atau ibu guru. Gotong Royong - Guru mengintruksi peserta didik untuk menirukan gerak latihan yang telah diamati bersama teman kelompoknya. Integritas - Guru mengajak peserta didik untuk melakukan percobaan di kolam dangkal dalam pengawasan bapak atau ibu guru.	Kegiatan 8.1 Untuk menilai proses pembelajaran tentang renang gaya dada

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.8 4.8	3.8.1 Memahami latihan renang gaya dada. 4.8.1 mempraktikkan latihan renang gaya dada.	Latihan Renang Gaya Dada	- Guru membimbing peserta didik untuk mengikuti dalam berlatih menahan napas di dalam air seperti ditunjukkan dalam <i>Buku Siswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV tahun 2016</i> penerbit CV Mediatama halaman 96. - Guru mengarahkan peserta didik untuk mencoba berlatih menahan napas dengan baik dan melakukannya di bawah pengawasan bapak atau ibu guru. <i>Creativity and Innovation</i> - Guru mendampingi peserta didik dalam melakukan percobaan.	Kegiatan 8.1 Untuk menilai proses pembelajaran tentang renang gaya dada

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.8 4.8	3.8.2 Memahami gerakan renang gaya dada. 4.8.2 mempraktikkan gerakan renang gaya dada.	Gerakan Renang Gaya Dada	- Guru melakukan peragaan gerak kombinasi renang gaya dada di hadapan peserta didik. Collaboration - Guru mendampingi peserta didik dalam memperagakan latihan gerak tungkai, lengan, dan pernapasan yang telah dikuasai. - Guru mengintruksi peserta didik untuk mempraktikkan pula gerak kombinasi seperti yang dilakukan guru. Gotong Royong - Guru menginstruksikan peserta didik untuk membantu teman kelompoknya yang mengalami kesulitan. Critical Thinking and Problem Solving	Terampil Mempraktikkan Gerak Kombinasi Renang Gaya Dada

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.9 4.9	3.9.1 Memahami tentang pengertian cedera. 4.9.1 Menyampaikan pengertian cedera.	 Pengertian Cedera	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk menemukan tentang pengertian dan penyebab cedera dari aktikel yang terdapat dalam Kegiatan 9.1 <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru mengajak peserta didik senantiasa kedisiplinan dalam melakukan percobaan. - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan pengertian dan penyebab terjadinya cedera di depan kelas dengan percaya diri. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru mengamati, membuat catatan evaluasi dan merespon kegiatan presentasi peserta didik.	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 9.1 Untuk menilai proses pembelajaran tentang pengertian cedera

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.9 4.9	3.9.2 Memahami tentang jenis-jenis cedera. 4.9.2 Menyampaikan jenis-jenis cedera.	 Jenis-jenis Cedera	- Guru memfasilitasi peserta didik untuk bertanya kepada bapak atau ibu guru untuk mengembangkan pengetahuannya tentang jenis cedera. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru mendampingi peserta didik dalam menuliskan peristiwa atau pengalamannya terkait peristiwa cedera dalam buku catatannya. - Guru membimbing peserta didik untuk menyimpulkan tentang jenis cedera di bagian akhir catatannya. <i>Creativity and Innovation</i> - Guru bersama peserta didik menyimpulkan dengan kritis.	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 9.2 tentang jenis-jenis cedera

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.9 4.9	3.9.3 Memahami cara penanggulangan jenis-jenis cedera. 4.9.3 Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis-jenis cedera.	 Cara Penanggulangan Cedera	▪ Guru membimbing peserta didik untuk menolong teman yang sedang cedera bersama-sama dalam kerja kelompok. <i>Gotong Royong</i> ▪ Guru mengajak peserta didik untuk senantiasa bersungguh-sungguh dalam melakukan percobaan. <i>Creativity and Innovation</i> ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk mempergakan pertolongan kepada teman yang cedera dengan baik di depan kelas. <i>Mandiri</i> ▪ Setelah melakukan peragaan, guru mempersilakan peserta didik untuk melakukan evaluasi pembelajaran.	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 9.3 tentang cara penanggulangan cedera

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 : IV/ 2

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

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.10 4.10	3.10.1 Menganalisis perilaku terpuji terhadap orang yang lebih muda. 4.10.1 Mendemonstrasikan perilaku terpuji terhadap orang yang lebih muda.	 Perilaku Terpuji Terhadap Orang yang Lebih Muda	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk menuliskan pendapatnya mengenai sikap terpuji kepada orang yang lebih muda. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru mengajak peserta didik menuliskan pendapatnya dengan penuh kejujuran. <i>Mandiri</i> - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan pendapatnya di depan kelas dengan santun dan berani. <i>Mandiri</i> - Guru mengamati, membuat catatan evaluasi dan merespons kegiatan presentasi peserta didik. <i>Creativity and Innovation</i>	Kegiatan 10.1 Untuk menilai proses pembelajaran tentang perilaku terpuji terhadap orang yang lebih muda

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.10 4.10	3.10.2 Menganalisis perilaku terpuji antarteman sebaya. 4.10.2 Mendemonstrasikan perilaku terpuji antarteman sebaya.	 Perilaku Terpuji Antarteman Sebaya	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk memperhatikan Gambar 10.4 yang terdapat dalam kegiatan 10.2 buku <i>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV tahun 2016</i> halaman 115 Communication - Guru mengajak peserta didik berpikir kritis dalam mengamati aktivitas dalam gambar. Mandiri - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan hasilnya di depan kelas dengan percaya diri dan penuh keberanian. Mandiri - Guru mengamati, membuat catatan evaluasi dan merespons kegiatan presentasi peserta didik. Creativity and Innovation	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 10.2 tentang perilaku terpuji antarteman sebaya

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 : IV/ 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.10 4.10	3.10.3 Menganalisis perilaku terpuji terhadap orang yang lebih tua. 4.10.3 Mendemonstrasikan perilaku terpuji terhadap orang yang lebih tua.	 Perilaku Terpuji terhadap Orang yang Lebih Tua	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk berdiskusi bersama teman kelompoknya mengenai perilaku terpuji terhadap orang yang lebih tua. <i>Collaboration</i> - Guru senantiasa aktif membimbing peserta didik dalam melakukan diskusi. - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan hasil diskusinya di depan kelas dengan menunjukkan semangat yang dimiliki. <i>Mandiri</i> - Guru mengamati, membuat catatan evaluasi dan merespons kegiatan presentasi peserta didik. <i>Integritas</i>	Instrumen Penilaian Kegiatan 10.3 tentang perilaku terpuji terhadap orang yang lebih tua

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 : IV/ 2

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

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 197607292007012021

NIP. 198911222017081001