

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : IV/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.1 Menjelaskan macam-macam permainan bola besar. 4.1.1 Menunjukkan contoh macam-macam permainan bola besar dengan cara memainkannya.	Mengenal Permainan Bola Besar	• Guru mengarahkan peserta didik untuk memperhatikan bola besar yang ada di lingkungannya masing-masing. Communication • Guru membimbing peserta didik melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan permainan bola besar. Communication • Guru mengarahkan peserta didik untuk menuliskan hasil praktik memainkan permainan bola besar di buku tugasnya. Critical Thinking and Problem Solving	▪ Instrumen Penilaian Kegiatan 1.1 ▪ Instrumen Penilaian Tugas Rumah

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.2 Mengidentifikasi variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola besar 4.1.2 Memperagakan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola besar dengan terampil.	Variasi gerak lokomotor pada permainan sepak bola	• Guru mendampingi peserta didik memperhatikan setiap gerak lokomotor pada permainan sepak bola. Critical Thinking and Problem Solving • Guru mengarahkan peserta didik mengajukan pertanyaan kepada guru untuk memperluas wawasannya. Mandiri • Guru membimbing peserta didik untuk memperagakan gerak lokomotor dalam permainan sepak bola bersama teman sekelasnya. Collaboration • Guru mendampingi peserta didik untuk menyimpulkan hasil analisis, sehingga menemukan informasi baru terkait variasi gerak lokomotor pada permainan sepak bola. Integritas	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 1.2 2) Instrumen Penilaian Unjuk Kerja

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.3 Menelaah variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola besar. 4.1.3 Memperagakan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola besar bersama teman sekelasnya.	Variasi gerak nonlokomotor pada permainan bola besar	- Guru membimbing peserta didik untuk memperhatikan gerak nonlokomotor yang diperagakan oleh temannya. Communication - Guru membimbing peserta didik mengeksplorasi bersama kelompoknya untuk menemukan informasi yang berkaitan dengan gerak nonlokomotor pada permainan sepak bola. Gotong Royong - Guru mempersilakan peserta didik untuk memperagakan gerak nonlokomotor pada suatu permainan sepak bola di bawah bimbingan guru. Mandiri - Guru mendampingi peserta didik dalam menyimpulkan hasil peragaan dengan menuliskannya pada buku tugas dengan rapi. Integritas	- Instrumen Penilaian Kegiatan 1.3 - Instrumen Penilaian Tugas Portofolio

Mengetahui
Kepala Sekolah

Beatriks Pia, S.Ag

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr
NIP. 198911222017081001

NIP. 197607292007012021

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : IV/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.1 4.1	3.1.4 Menganalisis variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola besar. 4.1.4 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola besar di bawah bimbingan guru.	Variasi gerak manipulatif pada permainan bola besar	- Guru mengarahkan peserta didik untuk membaca referensi yang membahas tentang gerak manipulatif. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru menjembatani peserta didik untuk memperagakan gerak mengumpan, mengontrol, menendang, melempar, dan merebut bola. <i>Communication</i> - Guru memberi arahan peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai macam gerak manipulatif dengan semangat <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menemukan cara melakukan gerak manipulatif tersebut. <i>Communication</i>	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 1.4

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/ 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 permainan bola kecil. 4.2.1 Memperagakan berbagai macam permainan bola kecil dalam suatu permainan sederhana.	▪ Mengetahui permainan bola kecil	▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk membaca referensi tentang permainan bola kecil yang dapat diperoleh melalui perpustakaan sekolah. Literasi ▪ Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan berkaitan dengan cara atau teknik permainan bola kasti. Mandiri ▪ Guru mengintruksikan peserta didik untuk memperagakan permainan bola kasti bersama kelompoknya. Mandiri ▪ Guru mendampingi peserta didik dalam membuat catatan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukannya. Critical Thinking and Problem Solving	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 2.1 2) Instrumen Penilaian Tugas Rumah

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.2 4.2	3.2.2 Menguraikan variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil dengan benar. 4.2.2 Menunjukkan contoh gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil dengan cekatan.	▪ Variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola kecil	▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk mengamati gerak lokomotor permainan bola kasti yang diperagakan oleh guru. Communication ▪ Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan kepada guru atau petugas perpustakaan mengenai buku-buku yang memuat materi gerak lokomotor permainan bola kasti. Communication ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan gerak dasar lokomotor seperti berlari, berjalan, melompat, dan meloncat pada permainan bola kasti. Critical Thinking and Problem Solving	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 2.2 2) Instrumen Penilaian Unjuk Kerja

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.2 4.2	3.2.3 Mendeskripsikan variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil dengan benar. 4.2.3 Memperagakan gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil dengan terampil.	Variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil.	- Guru mendampingi peserta didik memperhatikan gerak permainan bola kasti yang diperagakan oleh guru atau teman sekelompoknya. Gotong Royong - Guru memfasilitasi peserta didik untuk bertanya mengenai macam-macam gerakan nonlokomotor pada permainan bola kasti. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan peserta didik. Communication - Guru membimbing peserta didik mempraktikkan gerak nonlokomotor permainan bola kasti. Critical Thinking and Problem Solving	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 2.3 Menilai proses pembelajaran tentang variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola kecil

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.2 4.2	3.2.4 Mengidentifikasi variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola kecil. 4.2.4 mempraktikkan gerak dasar manipulatif pada permainan bola kecil pada permainan yang disederhanakan.	Variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola kecil.	- Guru membimbing peserta didik untuk memperhatikan dengan cermat penjelasan guru mengenai gerak manipulatif dalam permainan bola kasti. Communication - Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan dengan jujur tentang gerak manipulatif. Mandiri - Guru memberi arahan peserta didik mengumpulkan informasi berkaitan gerak manipulatif pada permainan bola kasti. Critical Thinking and Problem Solving - Guru mendampingi peserta didik melakukan praktik gerak manipulatif dalam suatu permainan bola kasti. Creativity and Innovation	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 2.4 2) Instrumen Penilaian Tugas Proyek

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.1 Menjelaskan variasi gerak dasar jalan yang benar. 4.3.1 Memperagakan variasi gerak dasar jalan bersama teman sekelasnya dengan benar.	Variasi gerak dasar jalan	- Guru mendampingi peserta didik membaca referensi gerak dasar berjalan. - Guru membimbing peserta didik untuk melakukan perlombaan jalan cepat dengan kelompok lain di lintasan yang telah disiapkan guru. <i>Gotong Royong</i> - Guru mendampingi peserta didik dalam menyimpulkan hasil perlombaan yang telah dilakukan bersama kelompoknya. <i>Collaboration</i> - Guru mendampingi peserta didik dalam menyusun langkah-langkah penyelesaian permasalahan dengan rapi. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i>	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.1 2) Instrumen Penilaian Tugas Rumah

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.2 Menganalisis variasi gerak dasar lari yang tepat. 4.3.2 mempraktikkan variasi gerak dasar lari di bawah bimbingan guru dengan terampil.	Variasi gerak dasar lari	- Guru mengarahkan peserta didik untuk memperhatikan gerak lari yang dijelaskan oleh guru dengan cermat. Mandiri - Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan kepada guru tentang cara gerak lari yang benar. Communication - Guru mendampingi peserta didik membuat garis start dan finish dengan jarak 15-20 meter, menyediakan tiang yang terbuat dari tongkat, dan ditancapkan pada garis finish untuk peserta bolak balik. Gotong Royong - Guru menjelaskan teknik pelaksanaan lomba lari yaitu berdiri di belakang garis start, setelah mendengar aba-aba larilah menuju garis finish. Putari tongkat dan kembali ke garis finish. Communication	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.2 Untuk menilai proses pembelajaran tentang variasi gerak dasar lari

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.3 Mengidentifikasi variasi gerak dasar lompat dengan tepat. 4.3.3 Melakukan variasi gerak dasar lompat dengan semangat.	Variasi Gerak Dasar Lompat	- Guru memberi arahan peserta didik untuk membaca buku-buku yang membahas tentang atletik lompat jauh.. <i>Literasi</i> - Guru menginformasikan peserta didik memilih salah satu gaya lompat jauh yang akan diperagakan. <i>Communication</i> - Guru menginstruksikan peserta didik dapat memperagakan gaya lompat jauh tersebut bersama teman sekelasmu. <i>Collaboration</i> - Guru membimbing peserta didik untuk membuat deskripsi mengenai hasil praktik yang dilakukannya. <i>Communication</i>	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.3 2) Instrumen Penilaian Tugas Portofolio

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.3 4.3	3.3.4 Menguraikan variasi gerak dasar lempar dengan benar. 4.3.4 Memperagakan variasi gerak dasar lempar dengan cekatan.	Variasi Gerak Dasar Lempar	- Guru mengarahkan peserta didik untuk mempersiapkan bola kecil atau bola besar. <i>Communication</i> - Guru memfasilitasi peserta didik mengamati keterampilan gerak lempar yang diperagakan oleh teman atau guru. - Guru menjembatani peserta didik melakukan gerak melempar dengan beberapa cara berikut. - Dilempar ke arah pasangan sejajar dada atau perut. - Dilempar ke arah pasangan dengan memantulkan ke lantai terlebih dahulu. - Dilempar ke arah pasangan secara melambung tinggi.	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.4

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.4 4.4	3.4.1 Menjelaskan gerak lokomotor pencak silat dengan benar. 3.4.2 Menguraikan langka-langkah gerak pencak silat dengan tepat. 4.4.1 Memperagakan gerak lokomotor pencak silat dengan terampil. 4.4.2 Memperagakan langkah-langkah gerak pencak silat dengan semangat.	Gerak lokomotor pencak silat	- Guru membimbing peserta didik mencari dan mengamati gerakan lokomotor pencak silat yang diperagakan oleh guru. Communication - Guru memfasilitasi peserta didik untuk membangun kreativitasnya dengan beberapa pertanyaan dan mengajukannya dengan sopan kaitannya gerak lokomotor pencak silat. Mandiri - Guru mendampingi peserta didik saat memperagakan gerak lokomotor pencak silat bersama kelompoknya. Integritas	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 4.1 Untuk menilai proses pembelajaran tentang gerak lokomotor pencak silat 2) Instrumen Penilaian Tugas Rumah

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.4 4.4	3.4.3 Mendeskripsikan gerak nonlokomotor pencak silat dengan benar. 3.4.4 Mengidentifikasi langkah-langkah gerak nonlokomotor pencak silat dengan tepat. 3.4.5 Menganalisis fungsi dan kegunaan gerak lokomotor dan nonlokomotor pencak silat dengan benar, 4.4.3 Melakukan gerak nonlokomotor pencak silat. 4.4.4 mempraktikkan langkah-langkah gerak nonlokomotor pencak silat dengan runtut. 4.4.5 Melaporkan kajian fungsi dan kegunaan gerak lokomotor dan nonlokomotor pencak silat.	Gerak nonlokomotor pencak silat	- Guru memberikan contoh gerak nonlokomotor pencak silat di hadapan peserta didik. Communication - Guru memfasilitasi peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memperagakan gerak pencak silat. Communication - Guru mengarahkan peserta didik memperagakan gerak nonlokomotor pencak silat di bawah bimbingan guru. Critical Thinking and Problem Solving - Guru memfasilitasi peserta didik dalam menelaah peranan hasil praktik yang dilakukannya. Communication	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 4.2 2) Instrumen Penilaian Tugas Potofolio

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.5 4.5	3.5.1 Menjelaskan upaya meningkatkan daya tahan tubuh. 3.5.2 Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tubuh dengan benar. 4.5.1 Melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. 4.5.2 Menunjukkan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan tubuh.	▪ Daya Tahan dan Kekuatan	▪ Guru mengarahkan peserta didik mengamati berbagai aktivitas sehari-hari temanmu yang dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> ▪ Guru memberi contoh latihan yang dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan. <i>Communication</i> ▪ Guru mendampingi peserta didik bertanya kepada teman kelompoknya untuk meningkatkan pemahamannya mengenai aktivitas latihan daya tahan dan kekuatan. <i>Collaboration</i> ▪ Guru memberi arahan peserta didik untuk melakukan gerakan pemanasan bersama kelompoknya, seperti jalan ditempat, peregangan pinggang, tangan, dan kaki. <i>Gotong Royong</i> ▪ Guru memfasilitasi peserta didik memahami daya tahan dan kekuatan dengan melakukan berbagai latihan seperti lompat jauh tanpa awalan, berjalan menggendong teman, gerakan jongkok berdiri, dan lompat katak. <i>Communication</i>	▪ Instrumen Penilaian Kegiatan 5.1 ▪ Instrumen Penilaian Tugas Rumah

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/ 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.5 4.5	3.5.3 Menguraikan cara meningkatkan kecepatan tubuh yang benar. 3.5.4 Mendeskripsikan latihan kelincahan untuk menjaga kebugaran tubuh. 4.5.3 Memperagakan gerak untuk melatih kecepatan tubuh dengan cekatan. 4.5.4 mempraktikkan latihan kelincahan untuk menjaga kebugaran tubuh dengan terampil.	Kecepatan dan Kelincahan	- Guru membimbing peserta didik untuk memperhatikan dengan cermat gambar perombaan lari. <i>Communication</i> - Guru mengarahkan peserta didik meningkatkan pemahamannya dengan bertanya kepada guru atau teman dengan santun kaitannya cara meningkatkan kecepatan dan kelincahan. <i>Communication</i> - Guru memberi arahan peserta didik mengumpulkan informasi berkaitan cara meningkatkan kecepatan dan kelincahan dengan cara memperagakannya. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru mendampingi peserta didik memimpin dan mendampingi peserta didik melakukan perlombaan lari jarak pendek. <i>Integritas</i>	1) Instrumen Penilaian Kegiatan 5.2

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 198911222017081001