

**JURNAL HARIAN PJOK****SD INPRES RATA**

Kelas / semester : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perkembangbiakan Hewan dan Tumbuhan</b>	Perkembangbiakan dan Daur Hidup Hewan	3.5 4.5 3.2 4.2	<ul style="list-style-type: none"><li>🐾 Memperagakan gerak hewan.</li><li>🐾 Gerak perkembangbiakan hewan.</li><li>🐾 Bermain menirukan gerak hewan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🐾 Mengamati gambar dan mengidentifikasi gerakan kucing.</li><li>🐾 Mempraktikkan gerakan daur hidup kupu-kupu seperti pada buku siswa.</li><li>🐾 Berdiskusi untuk berbagi pengalaman menirukan gerakan tahapan daur hidup kupu-kupu.</li><li>🐾 Melakukan gerakan pendinginan setelah bermain.</li><li>🐾 Perwakilan siswa menyampaikan perasaan tentang pengalaman melakukan gerakan menirukan daur hidup hewan.</li><li>🐾 Menyampaikan gerakan yang paling mudah atau sulit dilakukannya.</li></ul>	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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perkembangbiakan Hewan dan Tumbuhan</b>	Perkembangbiakan Tumbuhan	3.1 4.1	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Teks tentang perkembangbiakan tumbuhan dari biji.</li><li>📌 Teks tentang daur hidup tanaman yang berkembangbiak dengan biji.</li><li>📌 Permainan cabut ubi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Berlatih mengidentifikasi biji-bijian melalui sebuah permainan.</li><li>📌 Berdiskusi tentang jenis biji-bijian yang digunakan dalam permainan tersebut. Selain itu, siswa juga berdiskusi tentang persamaan dan perbedaan biji-bijian tersebut. 📌</li><li>📌 Berlatih memainkan permainan tradisional, yaitu Cabut Ubi.</li><li>📌 Mengamati berbagai makanan olahan dari umbi-umbian.</li></ul>	Penilaian unjuk kerja 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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perkembangan Hewan dan Tumbuhan</b>	Pelestarian Hewan dan Tumbuhan Langka	3.1 4.1	<ul style="list-style-type: none"><li>🐘 Menirukan gerak gajah.</li><li>🐘 Menirukan gerak komodo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🐘 Mengamati gerak gajah saat berjalan beriringan. Gerakan ini akan membantu memperkuat otot tangan dan kaki kita.</li><li>🐘 Setelah melakukan gerakan gajah, siswa melakukan pendinginan dan berdiskusi tentang pengalaman menirukan gerak tersebut.</li><li>🐘 Berlatih menirukan gerak komodo sebagai latihan menguatkan otot tangan dan kaki.</li><li>🐘 mempraktikkan gerak merayap seperti komodo atau cicak. Posisi siswa tengkurap, lalu gerakkan tangan dan kaki secara berlawanan. Jika kaki kiri yang akan bergerak maju, maka tangan kanan yang maju, jika kaki kanan yang akan bergerak maju, maka tangan kiri yang akan maju.</li><li>🐘 Mencoba mempraktikkan gerak merayap seperti komodo secara berkelompok dan bergantian.</li></ul>	Penilaian sikap 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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

<b>Hari/Tgl</b>	<b>Tema</b>	<b>Sub Tema</b>	<b>Bentuk soal</b>	<b>Soal ulangan harian</b>	<b>Hasil Penilaian</b>	<b>Keterangan</b>
	<b>Perkembang biakan Hewan dan Tumbuhan</b>	1, 2, 3	<input type="checkbox"/> Pilihan ganda <input type="checkbox"/> Isian <input type="checkbox"/> 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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perkembangan Teknologi</b>	Perkembangan Teknologi Pangan	3.1 3.9 4.1 4.9 3.6 4.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>📌 Atribut-atribut aktivitas.</li> <li>📌 Gerakan lokomotor dalam senam si Buyung.</li> <li>📌 Memakai atribut yang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📌 Melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga, yaitu berlari keliling lapangan sebanyak 5 putaran</li> <li>📌 Melakukan pemanasan siswa berbaris untuk memperhatikan guru memeragakan senam.</li> <li>📌 Gambar gerakan-gerakan senam ada pada buku siswa.</li> <li>📌 Melakukan gerakan senam. Setelah semua siswa dapat menghafal dan melakukan gerakan senam, guru meminta salah satu siswa memimpin senam di depan. Guru mengamati gerakan-gerakan siswa.</li> <li>📌 Siswa bersiap-siap melakukan kegiatan melompat. Guru berdiri di lapangan sambil memegang tongkat. Tongkat diangkat tinggi-tinggi. Anak-anak berlari pelan-pelan. Sambil berlari kemudian melompat untuk meraih ujung tongkat. Lanjutkan sampai setiap anak mendapat giliran melompat serta meraih ujung tongkat</li> </ul>	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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

<b>Hari/Tgl</b>	<b>Tema 2</b>	<b>Sub Tema 2</b>	<b>Kopetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Penilaian Pembelajaran</b>
	<b>Perkembangan Teknologi</b>	Perkembangan Teknologi Komuniasi	3.1 41	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Mempraktikkan permainan telegram-telegraf.</li><li>📌 Mempraktikkan permainan pesan berantai.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Mengidentifikasi permainan telegramtelegraf yang ada pada buku siswa.</li><li>📌 Memperhatikan penjelasan guru cara bermain telegram-telegraf. Langkah-langkah permainan ada pada buku siswa. (Mengamati)</li><li>📌 Siswa melakukan permainan telegram-telegraf dengan pengawasan guru.</li><li>📌 Menjelaskan kegiatan pesan berantai yang akan dilakukan. Permainan ini akan dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 siswa.</li></ul>	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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perkembangan Teknologi</b>	Perkembangan Teknologi Transportasi	3.1 4.1	<ul style="list-style-type: none"><li>🐾 Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dalam permainan kereta api.</li><li>🐾 Gerak statis sikap kapal terbang dan berdiri dengan salah satu kaki.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🐾 Guru menjelaskan permainan balapan kuda</li><li>🐾 Permainan ini dilakukan secara berpasangan. Satu siswa berperan sebagai kuda dan siswa lainnya berperan sebagai penunggang kuda. Permainan ini membutuhkan seutas tali untuk tiap pasangan. Tali dikaitkan pada tubuh siswa yang berperan sebagai kuda. Siswa yang berperan sebagai penunggang kuda menarik tali tersebut. Setiap pasangan berlari mulai dari garis “start” hingga ke garis “finish”.</li><li>🐾 Mengidentifikasi gerakan-gerakan lokomotor yang ada pada permainan balapan kuda. (Mengeksplorasi)</li><li>🐾 Siswa dan guru menuju lapangan olahraga. Pertama-tama semua siswa melakukan gerakan pemanasan berupa lari mengelilingi lapangan sebanyak 5 putaran. (Mengkomunikasikan)</li><li>🐾 Siswa melakukan permainan balapan kuda.</li></ul>	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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

<b>Hari/Tgl</b>	<b>Tema</b>	<b>Sub Tema</b>	<b>Bentuk soal</b>	<b>Soal ulangan harian</b>	<b>Hasil Penilaian</b>	<b>Keterangan</b>
	<b>Perkembangan Teknologi</b>	1, 2, 3	<input type="checkbox"/> Pilihan ganda <input type="checkbox"/> Isian <input type="checkbox"/> 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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perubahan Alam</b>	Perkembangan Teknologi Pangan	3.1 4.1 3.8 4.8	<ul style="list-style-type: none"><li>🏠 Latihan dasar lempar dan tangkap bola</li><li>🏠 Mempraktikkan permainan bola tangan</li><li>🏠 Membaca wacana tentang pentingnya tidur untuk kesehatan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🏠 Memperhatikan cara melempar dan menangkap bola dengan benar.</li><li>🏠 Berbaris berhadap–hadapan mempraktikkan lempar dan tangkap bola.</li><li>🏠 Mendengarkan pengarahannya tentang permainan lempar dan tangkap bola.</li><li>🏠 Mendiskusikan pentingnya tidur bagi kesehatan.</li><li>🏠 Menceritakan hal-hal yang dapat menunjangnya tidur dengan nyenyak.</li><li>🏠 Menceritakan hal yang dapat membuatnya tidur dengan nyenyak</li></ul>	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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

<b>Hari/Tgl</b>	<b>Tema 3</b>	<b>Sub Tema 2</b>	<b>Kopetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Penilaian Pembelajaran</b>
	<b>Perubahan Alam</b>	Perubahan Iklim dan Cuaca	3.8 4.8 3.1 4.1	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Memilih cara bijak mengisi waktu luang setelah beraktifitas</li><li>📌 Gerakan non lokomotif oper bola</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Berlatih gerakan sesuai instruksi guru.</li><li>📌 Mengerjakan soal di buku siswa mengenai aktifitas yang tepat untuk istirahat.</li><li>📌 Mempersiapkan bola plastik yang telah dijadwalkan pada pertemuan sebelumnya.</li><li>📌 Menjelaskan gerakan yang harus dilakukan pada kegiatan 2 dan melaksanakan kegiatan seperti pada kegiatan 1.</li><li>📌 Membahas mengenai perbedaan gerak lokomotor dan non lokomotor.</li></ul>	Tes lisan 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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Perubahan Alam</b>	Perubahan Musim	3.8 4.8	<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Mengisi waktu luang di musim kemarau dan musim hujan</li><li>☞ Mempraktikan kegiatan mengisi waktu luang saat musim kemarau dan musim hujan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🎯 Mengamati beberapa gambar mengenai kegiatan mengisi waktu luang.</li><li>🎯 Menentukan kegiatan yang tepat dilakukan untuk mengisi waktu luang.</li><li>🎯 Menuliskan cerita singkat mengenai kegiatan mengisi waktu luang</li><li>🎯 Membaca teks laporan mengenai kegiatan di musim kemarau dan musim hujan.</li><li>🎯 Menentukan gagasan pokok pada teks laporan tersebut. Siswa menuliskan gagasan pokok pada setiap paragraf dan menuliskan gagasan pokok di kertas karton.</li></ul>	Tes lisan 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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	<b>Perubahan Alam</b>	1, 2, 3	<input type="checkbox"/> Pilihan ganda <input type="checkbox"/> Isian <input type="checkbox"/> 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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Peduli Lingkungan Sosial</b>	Perkembangan Teknologi Pangan	3.4 4.4	<ul style="list-style-type: none"><li>👤 Melakukan gerakan yang dapat melatih kekuatan otot tangan.</li><li>👤 Mengenal kegiatan untuk menguatkan otot tangan.</li><li>👤 Melakukan kegiatan melatih kekuatan otot tangan melalui permainan sederhana.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>👤 Mengamati gambar dan menyebutkan kegiatan apa saja yang dapat dilakukan untuk melatih kekuat otot tangan.</li><li>👤 Mengamati gambar yang ada pada buku teks pelajaran tentang cara melakukan kegiatan tersebut.</li><li>👤 Mencoba mempraktikkannya dalam sebuah permainan.</li><li>👤 Secara bergiliran siswa mencoba mempraktikkan permainan gerobak jalan.</li></ul>	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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

<b>Hari/Tgl</b>	<b>Tema 4</b>	<b>Sub Tema 2</b>	<b>Kopetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Penilaian Pembelajaran</b>
	<b>Peduli Lingkungan Sosial</b>	Permasalahan di Lingkungan Sosial	3.4 4.4	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Melatih kekuatan otot kaki</li><li>📌 Bermain bakiak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>📌 Mengamati gambar tentang gerakan yang melibatkan kaki pada buku siswa.</li><li>📌 Siswa membentuk barisan untuk berlatih gerakan yang dapat menguatkan otot kaki secara berulang.</li><li>📌 Membaca teks tentang bermain bakiak.</li><li>📌 Menyebutkan apa saja yang dilatih dalam permainan bakiak.</li><li>📌 Membaca prosedur bermain bakiak dan mempelajarinya.</li></ul>	Penilaian keterampilan Penilaian praktik

**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 : III / 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	<b>Peduli Lingkungan Sosial</b>	Kepedulian Terhadap Lingkungan Sosial	3.4 4.4	<ul style="list-style-type: none"><li>🏃 Berlatih kekuatan tangan dan kaki</li><li>🏃 Berlatih gerak jalan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>🏃 Membaca teks dan mengamati gambar tentang kegiatan melatih otot tangan dan kaki.</li><li>🏃 Berlatih melakukan kegiatan saling mendorong dengan tangan dan kaki, push up dan squad jump. Mereka melakukan secara berpasangan.</li><li>🏃 Mengamati contoh yang diberikan guru, contoh posisi siap, posisi jalan di tempat, posisi berjalan biasa, dan posisi berjalan tegap.</li><li>🏃 Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok berlatih berbaris dengan rapi, lalu berjalan dengan gerakan kaki dan tangan yang serempak antarsemua anggota. Siswa juga berlatih variasi gerakan saat berjalan.</li><li>🏃 Setelah selesai berlatih gerak jalan, siswa melakukan pendinginan lalu berganti baju.</li></ul>	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

**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 : III / 1**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

<b>Hari/Tgl</b>	<b>Tema</b>	<b>Sub Tema</b>	<b>Bentuk soal</b>	<b>Soal ulangan harian</b>	<b>Hasil Penilaian</b>	<b>Keterangan</b>
	<b>Peduli Lingkungan Sosial</b>	1, 2, 3	<input type="checkbox"/> Pilihan ganda <input type="checkbox"/> Isian <input type="checkbox"/> 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

