

JURNAL HARIAN PJOK
SD NEGERI 2 JATISABA

Kelas / semester : I / 1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Aku dan Teman Baru	3.1 4.1	Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani	- Siswa diminta melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga. Seluruh siswa berjalan dengan rapi mengelilingi lapangan. - Setelah pemanasan selesai, siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama banyaknya. Seluruh siswa di setiap kelompok diminta berbaris berjajar yang rapi saling berhadapan. Satu kelompok di sisi sebelah kiri, kelompok yang lain di sisi sebelah kanan guru. - Seluruh siswa diminta berjalan lurus ke satu arah menuju siswa yang berjajar di hadapan masing-masing. Kedua kelompok siswa saling bertukar posisi.	Penilaian sikap

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Tubuhku	3.8 4.8	Membaca Nama-nama Anggota Tubuh	- Setelah siswa paham aturan permainannya, maka guru bisa langsung memulai permainan “Guru berkata”. - Guru bisa mengamati siswa yang dapat mengikuti dan tidak dapat mengikuti permainan tersebut. Ada dua kemungkinan. Pertama konsentrasi siswa belum sepenuhnya ke guru atau siswa belum	Penilaian unjuk kerja Penilaian sikap

					dapat menunjukkan bagian-bagian tubuh yang dimaksud. Guru mengamati kegiatan tersebut untuk mencari tahu seberapa banyak yang bisa diketahui siswa tentang bagian-bagian tubuh serta kegunaannya	
--	--	--	--	--	---	--

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Aku Merawat Tubuhku	3.4 3.8 4.4 4.8	menjaga sikap berdiri	- Guru menceritakan kegiatan upacara bendera - Berikan kesempatan pada siswa untuk mengajukan pertanyaan atau bercerita yang berkaitan dengan upacara bendera. - Tanyakan pada siswa bagaimana sikap yang baik saat sedang melakukan upacara bendera. - Setelah berdiskusi dengan siswa mengenai sikap berdiri saat upacara, sampaikan pada siswa bahwa pada pertemuan hari ini akan dilakukan latihan baris berbaris. - Peragakan sikap tubuh berdiri yang baik agar dapat diikuti oleh siswa. - Minta siswa untuk saling mengamati sikap berdiri yang dilakukan dengan teman yang posisinya berdekatan.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan

Hari/Tgl	Tema 1	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Diriku	Aku Istimewa	3.4 4.4	Membandingkan Tinggi Badan bersama Teman	- Siswa menyimak penjelasan guru mengenai sikap berjalan yang lentur dan seimbang - Sebelum memulai latihan siswa melakukan gerakan pemanasan mengikuti instruksi guru.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

					• Setelah pemanasan, guru mencontohkan bagaimana melakukan gerakan berjalan meniti balok keseimbangan. • Guru meminta siswa mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan. • Guru memandu siswa melakukan gerakan tersebut satu per satu, sambil mengamati gerakan-gerakan siswa.	
--	--	--	--	--	--	--

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegemaran	Gemar Berolahraga	3.2 4.2	Memeragakan Gerakan Senam	■ Di depan barisan, guru memberi contoh gerakan dan memberikan instruksi dengan bunyi peluit setiap ganti gerakan. ■ Setiap set gerakan dapat diulangi 4 kali. ■ Guru memandu siswa melakukan gerakan tersebut satu per satu, sambil mengamati gerakan-gerakan siswa. ■ Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. ■ Guru meminta siswa mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan.	Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
----------	--------	------------	-----------------	--------------	-----------------------	------------------------

	Kegemaran	Gemar Bernyanyi dan Menari	3.2 4.2	Gerakan meliukkan tubuh	■ Siswa menyimak cerita tentang gerakan meliukkan tubuh yang dibacakan oleh guru. ■ Siswa mengamati gambar yang menyertai teks. ■ Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar. ■ Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan teks yang dibacakan dan gambar yang diamati. ■ Setelah menyimak penjelasan guru dan mengamati gambar gerakan meliukkan tubuh, siswa mempraktikkan gerakan bersama-sama. Guru mengamati gerakan siswa.	Penilaian sikap Penilaian pengetahuan Penilaian keterampilan
--	------------------	-----------------------------------	------------	-------------------------	--	--

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegemaran	Gemar Menggambar	3.2 4.2	Gerakan menarik tanpa berpindah tempat Menenal Profesi yang Berhubungan dengan Menggambar	▪ Siswa mengamati gambar gerakan menarik tanpa berpindah tempat yang akan dipelajari hari ini ▪ Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan gambar yang sudah ditampilkan. ▪ Siswa menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan menarik tanpa berpindah tempat. ▪ Sebelum memulai latihan siswa melakukan gerakan pemanasan mengikuti instruksi guru.	Tes lisan Penilaian keterampilan

Hari/Tgl	Tema 2	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
----------	--------	------------	-----------------	--------------	-----------------------	------------------------

	Kegemaran	Gemar Membaca	3.2 4.2	Latihan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat.	■ Siswa menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat. ■ Sebelum memulai latihan siswa melakukan gerakan pemanasan mengikuti instruksi guru. ■ Setelah pemanasan, guru menjelaskan apa manfaat melakukan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat. Kekuatan tungkai kaki sebagai tumpuan menjadi hal yang penting. • Guru dapat meminta salah satu siswa maju ke depan untuk menjadi pasangan dalam mempraktikkan. • Guru dan siswa yang bersedia maju ke depan mengambil aba-aba untuk mulai melakukan gerak mendorong tanpa berpindah tempat.	Tes lisan Penilaian keterampilan
Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Pagi Hari	3.3 4.3	Teknik-teknik melempar	● Siswa memperhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang teknik-teknik melempar sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. Dimulai dari gerakan melempar dengan tangan kanan dan kiri. Guru menjelaskan bagaimana posisi tangan saat melempar serta bagaimana jari-jari memegang bola. Di lanjutkan dengan gerakan melempar ke berbagai arah. Guru juga menjelaskan prinsip melakukan gerakan melempar secara benar sesuai dengan konsep tubuh. ● Siswa melakukan latihan melempar seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara	Tes lisan Penilaian keterampilan

					bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 15 menit. • Kemudian guru memberikan permainan sederhana yaitu permainan melempar bola ke arah sasaran dan melempar bola ke dalam keranjang.	
--	--	--	--	--	--	--

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Siang Hari	3.3 4.3	Teknik-teknik menendang	■ Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik menendang sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. Mulai dari cara menendang dengan kaki bagian dalam, kemudian menendang dengan kaki bagian luar, dilanjutkan dengan gerakan menendang dengan punggung kaki. ■ Selama guru menjelaskan, beberapa siswa diminta mencoba melakukan gerakan tersebut bergantian. ■ Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah bola yang ada.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Sore Hari	3.2 3.3 4.3	Teknik-teknik menangkap	■ Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik	Tes lisan Penilaian keterampilan

					menangkap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. ■ Siswa melakukan latihan seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 10 menit. ■ Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah bola yang ada. ■ Masing-masing kelompok membentuk lingkaran. Guru menyerahkan bola kepada setiap kelompok. ■ Lalu siswa mempraktikkan gerakan menangkap yang baru saja diajarkan. Bola dilempar dan ditangkap bergantian oleh setiap anggota kelompok dengan beberapa teknik yang sudah diajarkan.	
--	--	--	--	--	--	--

Hari/Tgl	Tema 3	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Kegiatanku	Kegiatan Malam Hari	3.3 4.3	Teknik-teknik gerakan memantul	■ Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik gerakan memantulkan sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. ■ Siswa melakukan latihan seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 10 menit. ■ Lalu siswa mempraktikkan gerakan memantulkan bola yang baru saja diajarkan.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

					Siswa mulai memantulkan bola secara dengan teknik yang sudah diajarkan.	
--	--	--	--	--	---	--

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 1	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Keluargaku	Anggota Keluargaku	3.1 4.1	Prosedur gerakan berjalan lurus satu arah	- Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas melakukan prosedur gerakan berjalan lurus satu arah. - Siswa mengamati contoh yang diberikan guru dalam melakukan prosedur bergerak satu arah, yaitu: ~~Posisi badan tegak. ~~Pandangan mata ke depan. ~~Melangkah biasa dengan koordinasi gerakan tangan dan kaki sesuai. ~~Arah berjalan lurus (tidak menyamping) menuju satu arah. - Siswa menyimak informasi Guru bahwa orangtua kita memiliki pekerjaan yang beragam. Sebagai contoh adalah Ibu dan Ayah Beni. ~~Ibu Beni bekerja sebagai pelatih paduan suara. ~~Ayah Beni bekerja sebagai pelatih senam.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 2	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
----------	--------	------------	-----------------	--------------	-----------------------	------------------------

	Keluargaku	Kegiatan Keluargaku	3.1 4.1	Berolahraga Sambil Menenal PeranKeluarga	● Siswa menyimak penjelasan guru, tentang gerakan lari yang bukan satu arah, misalnya dengan zig-zag dan memutar. ● Siswa menyimak cerita guru tentang ketika Siti dan Dayu bermain menirukan gerakan kupukupu. ● Siswa menyimak penjelasan dan contoh gerakan kupu-kupu. ● Siswa melakukan gerakan menari menirukan gerakan kupu-kupu.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan
--	-------------------	--------------------------------	------------	---	--	--

Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 3	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	Keluargaku	Keluarga Besarku	3.1 4.1	Permainan lompat tali	■ Siswa menyimak penjelasan guru bagaimana permainan lompat tali. Sebelum memulai latihan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Masing masing kelompok memiliki satu tali karet. Dalam satu kelompok ada dua orang siswa memegang tali karet. Jika ada siswa yang loncat terkena tali karet, maka yang bersangkutan akan gantian jaga memegang karet	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan
Hari/Tgl	Tema 4	Sub Tema 4	Kopetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran

	Keluargaku	Kebersamaan Dalam Keluarga	3.1 4.1	Permaiana lompat balap engklek	Siswa menyimak penjelasan guru mencontohkan cara permainan lompat balap engklek (lompat dengan satu kaki). Siswa diminta melakukan lomba lompat engklek.	Penilaian sikap Penilaian keterampilan Penilaian pengetahuan
--	-------------------	---	------------	--------------------------------------	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	I Pengalaman Masa Kecil	PJOK 3.5 4.5	- Mempraktikkan gerak saling mendorong dengan bertumpu pada tangan - Mempraktikkan gerak bergantung dalam senam lantai	- Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. - Setelah berlatih melakukan gerak senam dasar bertumpu pada tangan, catat kemampuan siswa dalam mencapai kompetensi yang dimaksud. - Akhiri kegiatan olahraga dengan melakukan pendinginan dan meminta siswa berganti pakaian. - melakukan proses olahraga dengan menggunakan ungkapan pujian.	Penilaian observasi (pengamatan) Penilaian Praktik

					 melakukan pengulangan materi mengenai gerak senam dasar untuk melatih kekuatan.  melakukan gerak bergantung.	
--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	II Pengalaman Bersama Teman	PJOK 3.5 4.5	 Pengalaman melakukan gerakan bertumpu  Pengalaman menirukan gerakan tumbuhan tersiram air hujan	 langkah-langkah gerakan bertumpu pada kursi.  mengamati gambar  mempraktikkan gerakan bertumpu pada kursi.  melihat pohon diterpa air hujan?  mendiskusikan gerakan tanaman diterpa air hujan.	Penilaian observasi (pengamatan) dan Pratik Penilaian Praktik dan pengetahuan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	III Pengalaman Di Sekolah	PJOK 3.5 4.5	 Melakukan gerak keseimbangan berjalan di papan titian  Melakukan gerak keseimbangan sikap kapal terbang	 melakukan senam lantai.  sikap berjalan di titian sebagai salah satu sikap keseimbangan dalam senam lantai.  melakukan gerak berjalan di titian bagi teman-temannya.  mengamati gerakan yang dilakukan.  memahami aturan dalam melakukan gerak minta siswa untuk melakukan secara bergantian.	Penilaian praktik Penilaian Praktik

					- memberikan contoh cara melakukan gerak sikap pesawat terbang melalui poster atau gambar. - melakukan gerak sikap pesawat terbang. - melakukan gerakan sikap pesawat terbang seperti yang telah dicontohkan dengan bantuan guru.	
--	--	--	--	--	---	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	V Pengalamanku	IV Pengalaman yang Berkesan	PJOK 3.5 4.5	- Pengalaman pertama kali melakukan gerakan keseimbangan - Pengalaman melakukan gerakan keseimbangan	- memahami petunjuk cara melakukan gerakan keseimbangan. - melakukan gerakan keseimbangan dengan supervisi guru. - melakukan pemanasan, siswa mencoba gerakan keseimbangan satu persatu secara bergantian. - menyimak teks tentang tempat dan sikap yang tepat untuk melakukan gerakan keseimbangan dengan aman.	Penilaian praktik

					 mempraktikkan gerakan keseimbangan. Guru mengoreksi dan mengapresiasi gerakan siswa.	
--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / semester : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	V Pengalamank u	1, 2, 3, 4	Pilihan ganda Isian Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	I Lingkungan Rumahku	PJOK 3.5 4.5	- Gerak berguling ke kanan/kiri - Melakukan gerak guling depan dalam senam lantai	- melakukan gerakan pemanasan dengan panduan guru. - menyiapkan matras dan meletakkannya di lantai. - memerhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang gerak berguling ke samping kanan dan kiri serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh. - berbaring di atas matras dengan posisi badan terlentang dan tangan diletakkan lurus sejajar badan. - memberikan contoh cara melakukan gerakan guling depan - berjongkok di depan matras, lalu menekuk kepala dengan posisi tangan bertumpu pada matras kemudian menggulingkan badan dengan punggung terlebih dahulu menyentuh matras. Lalu ke posisi duduk memegang lutut	Penilaian praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	II Lingkungan Sekitar Rumahku	PJOK 3.5 4.5	☞ Mengenal gerakan berayun ☞ Memeragakan gerakan berayun ☞ Menjelaskan berbagai gerakan ayunan ☞ Memeragakan gerakan ayunan ☞ Menjelaskan gerakan ayunan tangan	☞ mengamati gambar gerakan ayunan pada tubuh manusia. Secara bergantian siswa menyebutkan bentuk-bentuk gerakan ayunan yang dapat mereka lakukan. ☞ menirukan gerakan pada gambar secara berulang-ulang. ☞ menirukan gerakan berayun seperti pohon, ajaklah siswa berdiskusi manfaat melakukan gerakan berayun. Sampaikan bahwa tubuh manusia harus bergerak, tubuh yang banyak bergerak akan sehat dan kuat	Penilaian Praktik

					- melakukannya dengan riang gembira diiringi dengan musik pengiring yang tepat untuk senam lantai. - bagaimana bentukbentuk gerakannya, bagaimana cara mereka melakukannya, apa manfaat gerakan-gerakan tersebut, mengapa mereka harus menjaga kesehatan.	
--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	III Lingkungan Sekolahku	PJOK 3.5 4.5	- gerak dominan - Melakukan gerakan melompati rintangan berupa tali karet	- melakukan gerakan pemanasan dengan panduan guru. - memperhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang gerakan tolakan, melayang, dan mendarat dalam gerakan squat jump pada senam lantai - melakukan latihan gerakan squat jump pada senam lantai seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara individu dengan bimbingan guru. - menggantikan temannya yang memegang tali.	Penilaian Pengetahuan Penilaian Praktik dan keterampilan

					- menantang guru dapat mengubah ketinggian tali karet. Siswa diminta melompati tali tanpa menyentuh. - Selesai permainan guru mengumpulkan kembali siswa dan menyampaikan beberapa pertanyaan terkait permainan tadi.	
--	--	--	--	--	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd

NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd

NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	IV Bekerja Sama Menjaga Kebersihan dan Kesehatan Lingkungan	PJOK 3.5 4.5	- Mengamati gerakan ayam - Menirukan gerakan ayam - Mengamati gambar gerakan tolakan,melayang, mendarat - Mempraktikkan gerakan tolakan,melayang, mendarat	- menyampaikan gerakan ayam apa saja yang dilihat pada gambar. - mengamati gerakan ayam diberi kesempatan untuk menceritakan pengalamannya. - mengenakan baju olahraga dan dipimpin ketua kelas berjalan ke arah lapangan sekolah. Siswa berjalan dengan tertib dan rapi. - melakukan pemanasan dengan berlari mengitari lapangan dan melakukan gerakan ringan.	Penilaian Pengetahuan Penilaian praktik

					☞ mengamati gambar dan menyebutkan manfaat melakukan gerakan pada gambar. ☞ pemanasan dengan berlari mengelilingi lapangan. Lalu siswa melakukan beberapa gerakan pemanasan. ☞ memberi contoh melakukan gerakan tolakan, melayang, dan mendarat dengan benar.	
--	--	--	--	--	---	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / semester : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

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

	VI Lingkungan Bersih Sehat dan Asri	1, 2, 3, 4	Pilihan ganda Isian Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	
--	--	------------	--	--	---	--

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetens i Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
----------	------	----------	----------------------	--------------	-----------------------	---------------------------

	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	I Benda Hidup dan Benda Tak Hidup di Sekitar kita	PJOK 3.6 4.6	 Berlatih gerak berjalan dan berlari sesuai irama  Praktik gerak berjalan	 Manusia adalah benda hidup. Manusia bergerak dengan cara berjalan dan berlari.  Berlatih mempraktikkan gerak berlari dan berjalan.  Melakukan gerakan kombinasi berjalan dan berlari.  Berlatih mengamati hubungan antara perbedaan tinggi badan dengan panjang langkah.  Berlatih berjalan sesuai irama hitungan, lalu mengukur panjang langkah, dan membandingkan panjang langkah.	Penilaian Praktik
--	---	--	--------------------	--	--	-------------------

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	II Hewan di Sekitarku	PJOK 3.6 4.6	- Mengenal gerak hewan - Mempraktikkan gerak melompat dan berputar - Menirukan gerak melompat dan berputar	- Berdiskusi tentang berbagai cara gerak hewan. - Berlatih memeragakan gerak meloncat seperti katak. - Siswa berdiskusi dan berlatih menirukan gerak kucing sesuai teks lagu. - Setelah selesai siswa berdiskusi tentang hewan yang bergerak dengan cara meloncat. - Mempraktikkan gerak loncat hewan pilihannya.	Penilaian Praktik Penilaian pengetahuan dan sikap

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd

NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd

NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	III Tanaman di Sekitarku	PJOK 3.6 4.6	- Menirukan gerak pertumbuhan tanaman - Menirukan gerak tumbuhan	- Membuat dadu dengan cara menggunting dan menempel pola gambar dadu yang ada pada buku. Pola dadu dilengkapi dengan gambar dan nomor tahapan pertumbuhan tanaman. - Permainan bisa divariasikan dengan cara melempar dadu tersebut, lalu siswa harus menirukan gerak sesuai gambar bagian pertumbuhan yang Nampak. - Bermain menirukan gerak tanaman sesuai penjelasan yang ada pada buku.	Penilaian Praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd

NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd

NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	IV Bentuk, Warna, Ukuran, dan Permukaan Benda	PJOK 3.6 4.6	Mempraktikkan gerak meliukkan badan	- Berlatih memasang bola dengan jenis kegiatan olahraga. - Berlatih membuat kalimat sesuai gambar. - Melalui kegiatan membuat kalimat, siswa diharapkan dapat membandingkan ukuran pat menganl berbagai kosa kata benda. - Saat berolahraga, biasanya para pemain meliukkan badan ke kanan dan ke kiri untuk mengejar bola. - Berlatih meliukkan badan agar saat memainkan permainan olahraga tersebut, badan sudah tidak kaku. - Badan pun dapat dilatih agar menjadi lentur. - Siswa mempraktikkan gerak meliuk agar badan menjadi lentur.	Penilaian Praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	1, 2, 3, 4	Pilihan ganda Isian Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK
SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	PB Ke	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	I Peristiwa Siang dan Malam	2	PJOK 3.7 4.7	- Membaca teks tentang tamasya ke pantai saat hari cerah - Melakukan aktivitas air saat hari cerah - Membaca cerita bergambar tentang Indahnya Suasana Pantai - Membaca teks tentang aktivitas air saat pagi hari	- Melakukan aktivitas air secara perlahan. - Melakukan pemanasan terlebih dahulu dengan senam sederhana dengan menggerakkan kepala, tangan, dan pinggang. - Mulai masuk ke kolam yang dangkal sebagai pengenalan. - Mencontohkan gerakan berdiri dengan tangan direntangkan ke atas. - Menirukan gerakan tersebut beberapa kali hingga mereka benar-benar berani. - Menyiapkan siswa untuk kegiatan aktivitas air, dengan mengajak siswa berganti pakaian yang akan digunakan untuk beraktivitas dalam kolam renang/air. - Melakukan pemanasan terlebih dahulu. Dengan melakukan senam sederhana menggerakkan kepala, tangan, kaki, dan badan.	Penilaian praktik

Mengetahui

Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd

NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd

NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	II Kemarau	PJOK 3.7 4.7	☞ Beraktivitas air.	☞ Sebelum melakukan aktifitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit. ☞ Pilihlah kolam renang atau sumber air yang ketinggian airnya sebetis atau selutut siswa. Hal ini bertujuan agar siswa berani untuk beraktivitas air. ☞ Melakukan aktivitas air. “Ayo, anak-anak, kita melakukan kegiatan di dalam air. ☞ Sebelum melakukan aktivitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit.	Penilaian Praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru PJOK

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	III Musim Penghujan	PJOK 3.7 4.7	☞ Melakukan aktivitas air	☞ Melakukan aktivitas air saat siang hari ☞ Membaca cerita bergambar tentang Aktivitas Air saat siang hari ☞ Menyiapkan siswa untuk kegiatan, aktivitas air, dengan mengajak siswa berganti pakaian yang akan digunakan untuk beraktivitas dalam kolam renang/air. ☞ Melakukan pemanasan terlebih dahulu. Dengan berlari-lari kecil 2 keliling kolam yang dangkal. Melakukan senam sederhana menggerakkan kepala, tangan, kaki, dan badan.	Penilaian Praktik Penilaian Keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / Semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	PB Ke	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	VIII Peristiwa Alam	IV Bencana Alam	2	PJOK 3.7 4.7	🏊 Olahraga air. 🏊 Menjaga keselamatan di air.	🏊 Melakukan aktivitas air di kolam renang. 🏊 Sebelum melakukan aktivitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit 🏊 Meminta siswa untuk memakai perlengkapan keselamatan yang tersedia, seperti pelampung ban atau pelampung tangan. 🏊 Mengajak siswa melakukan aktivitas air di kolam renang. 🏊 Sebelum melakukan aktivitas air, siswa diminta untuk melakukan pemanasan. Siswa menggerakkan dan melemaskan otot-otot tangan, kaki, dan badan. Kegiatan pemanasan berlangsung selama 5 menit.	Penilaian praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd

NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd

NIP. 198508232022211016

JURNAL HARIAN PJOK

SDN 2 JATISABA

Kelas / semester : I / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Tema	Sub Tema	Bentuk soal	Soal ulangan harian	Hasil Penilaian	Keterangan
	VII Benda Hewan dan Tanaman di Sekitarku	1, 2, 3, 4	Pilihan ganda Isian Uraian		Rata-rata =..... Remidi = anak Pengayaan = anak	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

TAUFIQ HIDAYAT, S.Pd
NIP. 19630220 198304 1 003

Guru PJOK

WARSITO, S.Pd
NIP. 198508232022211016