

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : V / 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 menggunakan alat. 4.6.1 mempraktikan senam lantai menggunakan alat.	 Pengertian senam menggunakan alat.	- Guru mengarahkan peserta didik untuk mencermati gambar kuda-kuda lompat - Guru mengajak peserta didik untuk memperagakan gerakan senam dengan menggunakan alat. <i>Communication</i> - Guru mengintruksikan peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan peragaan gerak senam menggunakan alat. <i>Mandiri</i> - Guru mendampingi dan mengawasi peserta didik dalam melakukan gerak senam lantai.	Menilai proses pembelajaran tentang pengertian senam lantai

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Beatriks Pia, S.Ag

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

NIP. 197607292007012021

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : V / 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 menggunakan alat. 4.6.1 Mempraktikan senam lantai menggunakan alat.	 Pengertian senam menggunakan alat.	- Guru mengintruksikan peserta didik untuk menganalisis fungsi alat yang digunakan dalam peragaan gerak senamnya. Communication - Guru mengajak peserta didik untuk berfikir kritis dalam menganalisis permasalahan. Mandiri - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan hasilnya di depan kelas dengan percaya diri. Critical Thinking and Problem Solving - Guru memberikan motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta. Creativity and Innovation	Menilai proses pembelajaran tentang pengertian senam lantai

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 : V / 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 menggunakan alat. 4.6.2 mempraktikkan pola gerak dominan senam lantai menggunakan alat.	 Pola gerak dominan senam menggunakan alat.	▪ Guru memperagakan pola gerak dominan senam untuk dicermati peserta didik ▪ Guru mengajak peserta didik untuk bersama-sama berlatih pola gerak dominan senam ▪ Guru mengajak peserta didik untuk berfikir kritis dan menalar materi yang ada ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan peragaan pola gerak dominan senam	▪ Penilaian tentang pola gerak dominan senam menggunakan alat

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.6 4.6	3.6.3 Menerapkan kombinasi pola gerak dominan menggunakan alat 4.6.3 mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan menggunakan alat	 Kombinasi pola gerak dominan menggunakan alat	- Guru membimbing peserta didik untuk memperhatikan peragaan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat yang akan diperagakan oleh guru. Collaboration - Guru mengarahkan peserta didik agar berhati-hati dalam memperagakan kombinasi gerak menggunakan alat. - Guru menginstruksikan peserta didik untuk membuat kesimpulan dari hasil praktik yang telah dilakukan. Gotong Royong	Penilaian tentang pola gerak dominan senam menggunakan alat

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.1 Memahami tentang aktivitas gerak berirama. 4.7.1 mempraktikkan aktivitas gerak berirama.	 Memahami gerak berirama	- Guru mengajak peserta didik untuk mencermati gambar terkait aktivitas gerak berirama - Guru membimbing peserta didik untuk mencatat gerakan-gerakan dasar dalam aktivitas gerak irama. <i>Mandiri</i> - Guru membimbing peserta didik untuk menganalisis peragaan yang telah dilakukan. <i>Communication</i>	Menilai pemahaman dan penguasaan peserta didik terhadap materi gerak berirama

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.1 Memahami tentang aktivitas gerak berirama. 4.7.1 mempraktikkan aktivitas gerak berirama.	 Memahami gerak berirama	- Guru memfasilitasi peserta didik untuk melakukan peragaan gerak - Guru mengarahkan peserta didik untuk mempragakan gerakan dasar aktivitas gerak berirama di depan kelas dengan penuh percaya diri. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru $\frac{1}{3}$ mendampingi peserta didik dalam mempragakan gerak di depan kelas. <i>Collaboration</i>	Menilai pemahaman dan penguasaan peserta didik terhadap materi gerak berirama

Mengetahui
Kepala Sekolah

Beatriks Pia, S.Ag

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

JURNAL HARIAN PJOK
SD INPRES RATA

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

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.2 Memahami kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama. 4.7.2 mempraktikkan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas berirama.	 Kombinasi Gerak Dasar Langkah Kaki dan Ayunan Lengan	- Guru melakukan peragaan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan di hadapan peserta didik. <i>Communication</i> - Guru mengarahkan peserta didik untuk memperagakan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan di depan kelas secara kompak. <i>Communication</i> - Guru membimbing peserta didik dalam menjelaskan kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan yang dilakukan secara lisan dengan percaya diri	Penilaian tentang kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.7 4.7	3.7.3 Memahami penggunaan ketukan dalam aktivitas gerak berirama. 4.7.3 Mempraktikkan penggunaan ketukan dalam aktivitas gerak berirama.	 Mempraktikkan gerak berirama dengan ketukan.	- Guru membimbing peserta didik untuk membaca kembali macam kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dalam gerak berirama. - Guru membimbing peserta didik dalam menjelaskan latihan gerak yang telah dilakukan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i> - Guru mengarahkan peserta didik untuk mempraktikkan hasil latihan kelompoknya di depan kelas dengan penuh percaya diri. <i>Creativity and Innovation</i>	Penilaian tentang gerak berirama dengan ketukan

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.8 4.8	3.8.1 Memahami koordinasi berenang gaya dada dengan baik dan benar. 4.8.1 Mempraktikkan koordinasi berenang gaya dada dengan tepat	 Koordinasi gerak pada berenang gaya dada	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk mengamati Gambar 8.6 yang terdapat pada buku siswa <i>Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas V</i> tahun 2017 halaman 95. Collaboration - Guru menginstruksikan peserta didik untuk mempraktikkan gerak berenang gaya dada bersama teman kelompok. Collaboration - Guru menginstruksikan peserta didik untuk menjelaskan gerakan berenang gaya dada yang telah dipraktikkan bersama teman-teman kelompoknya. Gotong Royong	Menilai proses pembelajaran tentang koordinasi berenang 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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.8 4.8	3.8.1 Memahami koordinasi berenang gaya dada dengan baik dan benar. 4.8.1 mempraktikkan koordinasi berenang gaya dada dengan tepat	 Koordinasi gerak pada berenang gaya dada	▪ Guru membimbing peserta didik untuk melakukan latihan koordinasi dengan baik. Communication ▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk mencatat hasil dari gerak berenang yang dilakukan. ▪ Guru mengintruksikan peserta didik untuk menjelaskan pentingnya koordinasi gerak renang gaya dada.	Menilai proses pembelajaran tentang koordinasi berenang 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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.8 4.8	3.8.2 Memahami berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu. 4.8.2 mempraktikkan berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu.	 Berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu	- Guru melakukan peragaan gerak kombinasi berenang gaya dada di hadapan peserta didik. Collaboration - Guru menginstruksikan peserta didik untuk mengamati peragaan kombinasi berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu yang diperagakan oleh guru. Mandiri - Guru mendampingi peserta didik dalam melakukan gerak berenang gaya dada untuk menempuh jarak yang telah ditentukan. Communication - Guru mengajak peserta didik untuk menyimpulkan gerakan berenang gaya dada untuk menempuh jarak tertentu yang telah dilakukan. Gotong Royong	Penilaian tentang berenang gaya dada untuk menempuh jarak

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 : V / 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 : V / 2****Tahun Pelajaran : 2021/2022**

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.9 4.9	3.9.1 Menjelaskan manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi 4.9.1 Memmpresentas-kan cara-cara pemeliharaan alat reproduksi.	📖 Teks bacaan tentang manfaat menjaga kesehatan diri sendiri 📖 Cara-cara menjaga kebersihan alat reproduksi.	▪ Mulai kegiatan dengan memperhatikan dialog percakapan antara ibu guru dan muridnya ▪ Peserta didik kemudian membaca teks bacaan secara cermat Tips Menjaga Kesehatan Diri Sendiri (Mengamati) ▪ Peserta didik berdiskusi tentang informasi penting dalam bacaan ▪ Peserta didik kemudian mengamati dan meringkas dengan teliti tentang Tips menjaga kesehatan diri sendiri	Menilai proses pembelajaran tentang pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.9 4.9	3.9.1 Menjelaskan manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi 4.9.1 Memmpresentas-kan cara- cara pemeliharaan alat reproduksi.	 Teks bacaan tentang manfaat menjaga kesehatan diri sendiri  Cara-cara menjaga kebersihan alat reproduksi.	▪ Mulai kegiatan dengan memperhatikan dialog percakapan antara ibu guru dan muridnya ▪ Peserta didik kemudian membaca teks bacaan secara cermat Tips Menjaga Kesehatan Diri Sendiri (Mengamati) ▪ Peserta didik berdiskusi tentang informasi penting dalam bacaan ▪ Peserta didik kemudian mengamati dan meringkas dengan teliti tentang Tips menjaga kesehatan diri sendiri	Menilai proses pembelajaran tentang pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Ali Zaenal, S.Pd. Gr

Beatriks Pia, S.Ag

NIP. 197607292007012021

NIP. 198911222017081001

JURNAL HARIAN PJOK

SD INPRES RATA

Kelas / semester : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.9 4.9	3.9.2 Menguraikan manfaat pemeliharaan kebersihan alat reproduksi. 4.9.2 Menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi.	 Manfaat dari pola hidup bersih  Pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi	▪ Peserta didik membahas hal - hal penting apa saja yang mereka temukan dalam bacaan tersebut terutama yang berkaitan dengan hal pola hidup bersih dan dampak dari pola hidup yang tidak sehat ▪ Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk membuat poster kampanye hidup bersih dengan mengikuti langkah – langkah seperti yang tercantum pada buku peserta didik ▪ Gambar kemudian harus diberi keterangan singkat terutama tentang efek bila hidup bersih dan bila hidup tak bersih	Menilai proses pembelajaran tentang pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.10 4.10	3.10.1 Memahami bahaya rokok terhadap kesehatan tubuh. 4.10.1 Memaparkan bahaya rokok terhadap kesehatan tubuh.	 Bahaya merokok bagi kesehatan	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk memperhatikan Gambar 10.2 yang terdapat dalam kegiatan 10.1 buku <i>Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas V</i> tahun 2017 halaman 119. Gotong Royong - Guru menginstruksikan peserta didik untuk membuat deskripsi singkat terkait bahaya merokok dalam buku catatan. Collaboration - Guru membimbing peserta didik untuk menjelaskan bahaya merokok menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Gotong Royong - Guru mendampingi peserta didik dalam merumuskan penjelasan terkait bahaya merokok. Communication	Menilai proses pembelajaran tentang bahaya merokok bagi kesehatan

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.10 4.10	3.10.2 Memahami bahaya minuman keras terhadap kesehatan. 4.10.2 Memaparkan bahaya minuman keras terhadap kesehatan.	 Kebugaran Jasmani	- Guru menginstruksikan peserta didik untuk mengamati berbagai bacaan tentang bahaya minuman keras yang terdapat di perpustakaan sekolah <i>Gotong Royong</i> - Guru menginstruksikan peserta didik untuk menuliskan hasil pengamatannya dalam buku catatan dengan rapi. <i>Collaboration</i> - Guru menginstruksikan peserta didik untuk memberi kesimpulan tentang bahaya minuman keras di akhir catatannya. <i>Gotong Royong</i> - Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan hasil kesimpulannya di depan kelas dengan penuh percaya diri. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i>	Penilaian tentang bahaya minuman keras bagi kesehatan

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 : V / 2

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari/Tgl	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian Pembelajaran
	3.10 4.10	3.10.3 Memahami bahaya NAPZA bagi kesehatan tubuh. 4.10.3 Memaparkan bahaya NAPZA bagi kesehatan tubuh.	 Bahaya NAPZA bagi kesehatan	▪ Guru menginstruksikan peserta didik untuk mengamati berbagai bacaan tentang bahaya NAPZA. Communication ▪ Guru mengajak peserta didik berfikir kritis dalam melakukan pengamatan. Collaboration ▪ Guru menginstruksikan peserta didik untuk menulis hasil pengamatan dan jawabannya dalam buku catatan dengan rapi. Communication ▪ Guru senantiasa aktif membimbing peserta didik dalam menulis hasil pengamatannya. Collaboration ▪ Guru membimbing peserta didik untuk menjelaskan bahaya NAPZA menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Critical Thinking and Problem Solving	Penilaian tentang bahaya NAPZA bagi kesehatan yang

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 : V / 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

