

# JURNAL HARIAN KRITIS (H-3 s.d. H-1)

Projek Pergelaran Seni Berkarakter 7 KAIH

Nama Peserta Didik: \_\_\_\_\_ :

Seksi / Peran: \_\_\_\_\_ :

Hari Kritis 1: H-3 (Fokus: Disiplin dan Penyelesaian Akhir)

| Bagian A: Pengecekan KAIH                                                    | Waktu Target | Waktu Aktual | Penilaian (Baik/Cukup/Kurang) |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| KAIH 1: Bangun Pagi (Siap sebelum Jam 06;00)                                 |              |              |                               |
| KAIH 2: Beribadah (Doa Pagi/Latihan)                                         |              |              |                               |
| KAIH 3: Berolahraga (Pemanasan Pagi/Latihan)                                 |              |              |                               |
| KAIH 7: Tidur Cukup (Tidur sebelum Jam 22;00)                                |              |              |                               |
| KAIH 4: Makan Sehat (Sudah sarapan/makan siang sehat)                        |              |              |                               |
| KAIH 5: Gemar Belajar (Membaca/memahami detail <i>rundown</i> final)         |              |              |                               |
| KAIH 6: Bermasyarakat (Kolaborasi: Tugas yang saya bantu di luar seksi saya) |              |              |                               |

Bagian B: Refleksi Jawapan

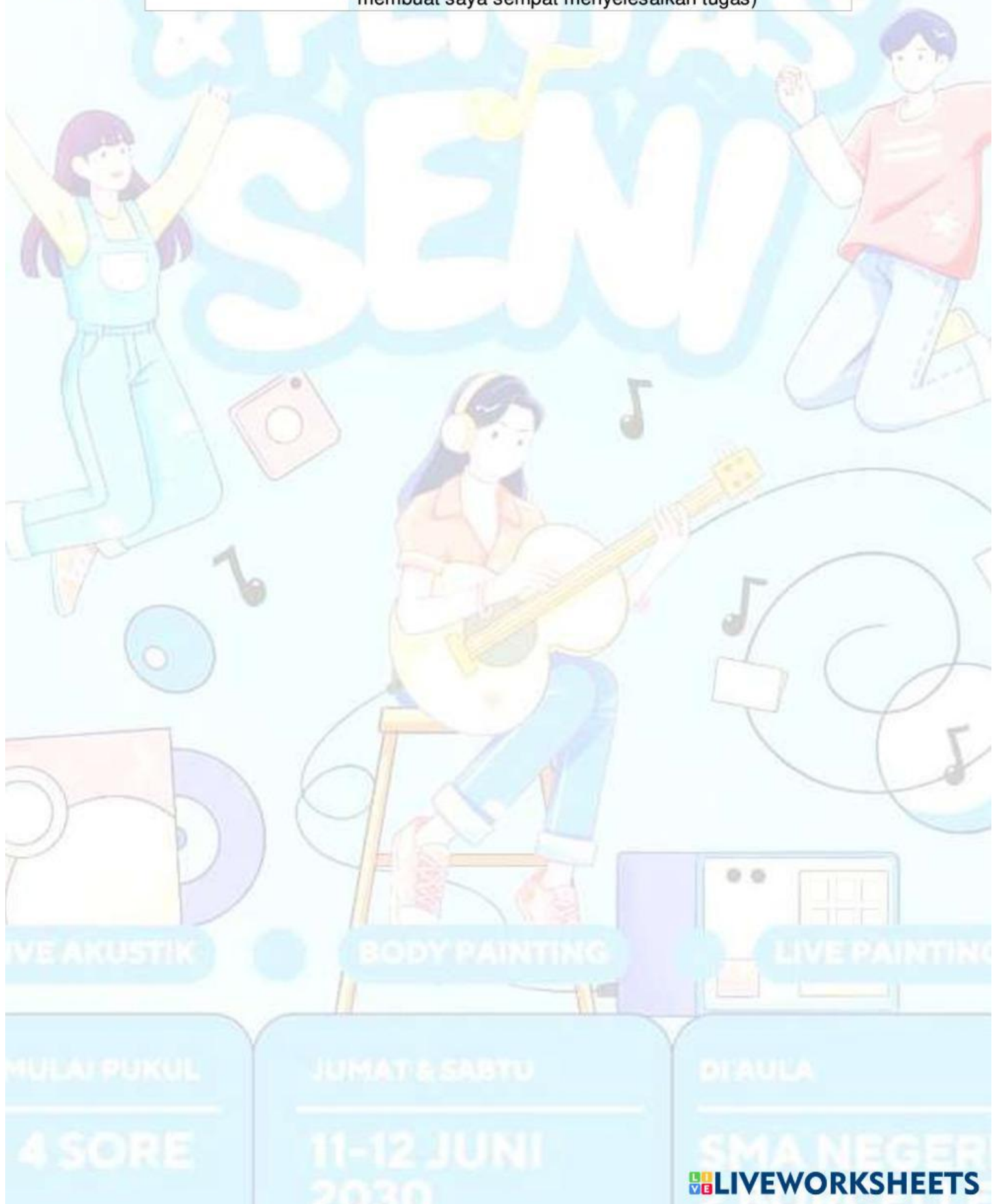
Hari Kritis 1

Tugas Kritis Hari Ini (H-3)

Hambatan Terbesar

KAIH yang Paling Membantu

(Misalnya: KAIH 1, karena disiplin bangun pagi membuat saya sempat menyelesaikan tugas)





## Hari Kritis 2: H-2 (Fokus: Sinkronisasi dan Toleransi)

| Bagian A: Pengecekan KAIH                                                                   | Waktu Target | Waktu Aktual | Penilaian (Baik/Cukup/Kurang) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| KAIH 1: Bangun Pagi (Siap sebelum Jam \$ \dots \$)                                          |              |              |                               |
| KAIH 2: Beribadah (Doa Pagi/Latihan)                                                        |              |              |                               |
| KAIH 3: Berolahraga (Pemanasan Pagi/Latihan)                                                |              |              |                               |
| KAIH 7: Tidur Cukup (Tidur sebelum Jam \$ \dots \$)                                         |              |              |                               |
| KAIH 4: Makan Sehat (Sudah sarapan/makan siang sehat)                                       |              |              |                               |
| KAIH 5: Gemar Belajar (Memperbaiki kesalahan kecil dari latihan kemarin)                    |              |              |                               |
| KAIH 6: Bermasyarakat (Toleransi: Saya mampu menerima masukan/kritik yang sulit dari teman) |              |              |                               |
|                                                                                             |              |              |                               |

## Bagian B: Refleksi Hari Kritis 2

## Fokus Latihan Hari Ini

(

Misalnya: Sinkronisasi gerak dengan musik atau transisi antar adegan)

Konflik/Gesekan  
(KAIH 6)

Tim

KAIH yang Perlu  
Ditingkatkan Besok

(Misalnya: KAIH 7, karena malam ini saya harus  
tidur lebih awal agar tidak lemas saat *gladi bersih*)





### Hari Kritis 3: H-1 (Fokus: Ketenangan dan Kesiapan Puncak)

| Bagian A: Pengecekan KAIH                                                        | Waktu Target                                                                                           | Waktu Aktual | Penilaian (Baik/Cukup/Kurang) |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|
| KAIH 1: Bangun Pagi (Siap sebelum Jam 06:00)                                     |                                                                                                        |              |                               |
| KAIH 2: Beribadah (Doa Khusus untuk Kelancaran Besok)                            |                                                                                                        |              |                               |
| KAIH 3: Berolahraga (Pemanasan Ringan/Relaksasi)                                 |                                                                                                        |              |                               |
| KAIH 7: Tidur Cukup (Wajib tidur sebelum Jam 21.00)                              |                                                                                                        |              |                               |
| KAIH 4: Makan Sehat (Bekal H-1 dan H-H sudah disiapkan)                          |                                                                                                        |              |                               |
| KAIH 5: Gemar Belajar (Mengecek semua daftar perlengkapan pribadi sudah lengkap) |                                                                                                        |              |                               |
| KAIH 6: Bermasyarakat (Ucapan terima kasih/apresiasi kepada minimal 2 teman tim) |                                                                                                        |              |                               |
| Bagian B: Refleksi Jawaban Hari Kritis 3                                         |                                                                                                        |              |                               |
| Kesiapan Fisik dan Mental                                                        |                                                                                                        |              |                               |
|                                                                                  | (Berikan skala 1-10) Fisik: Mental: ..... (Mengapa?)                                                   |              |                               |
| Hal yang Membuat Saya Paling Tenang (KAIH 2 & 7)                                 |                                                                                                        |              |                               |
|                                                                                  | (Misalnya: Saya sudah menyelesaikan semua tugas dan tidur cepat)                                       |              |                               |
| Janji untuk Hari-H (KAIH Puncak)                                                 |                                                                                                        |              |                               |
|                                                                                  | Saya berjanji akan .....<br>.....<br>(Fokus pada KAIH 6: Gotong Royong dan KAIH 3: Sportivitas/Energi) |              |                               |