

ANALISIS ALOKASI WAKTU

MATA PELAJARAN : PJOK
SATUAN PENDIDIKAN : SMP. NEGERI 6 KOTA KUPANG
KELAS/SEMESTER : VII
TAHUNPELAJARAN : 2026/2027

PERHITUNGAN MINGGU/JAM EFEKTIF

1. Jumlah Minggu Dalam Satu Semester

No .	Bulan	Jumlah Minggu	Minggu Tidak Efektif	Minggu Efektif Non-KBM	Minggu Efektif KBM
1.	Juli	5	2	0	3
2.	Agustus	4	0	0	4
3.	September	4	0	1	4
4.	Oktober	4	0	0	4
5.	November	4	0	1	3
6.	Desember	5	3	2	0
	Jumlah	26	5	4	17

2. Jumlah Minggu Tidak Efektif dan Minggu Efektif Non - KBM

No.	Uraian Kegiatan	Jumlah Minggu	Keterangan
1.	Libur Semester Genap TP.2026/2027 dan MPLS	2	Juli, Minggu ke -1 dan ke - 2
2.	Sumatif Tengah Semester Ganjil	1	September, Minngu ke - 4
	Sumatif Akhir Semester Ganjil	1	November, Minngu ke – 4
	Analisis dan Penginputan e-Raport	2	Desember, Minggu 1 dan ke - 2
	Libur Akhir Semester Ganjil TP. 2024/2025	2	Desember, Minggu ke 3 dan 4
	Jumlah	8	

3. Pengelolaan Jam Efektif

Banyaknya Minggu Efektif : 26– 8 = 17 Minggu
Banyaknya JP Intrakurikuler : 17 Minggu x 2 Jam Pelajaran = 34 JP
Penilaian Harian : 3 x PH
Kegiatan Kokurikuler : 17 (1 JP/Minggu)

DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU

	TUJUAN PEMBELAJARAN (TP)	MATERI PEMBELAJARAN	Alokasi Waktu	Ket
1	Memahami dan mempraktikkan teknik dasar menghentikan bola serta menendang, mengoper bola dengan benar.	SEPAK BOLA	10 JP	Pembelajaran Intrakurikuler
2	Mempraktikkan teknik menggiring bola dan menyundul bola dengan variasi gerak.			
3	Menguasai variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (misalnya menggiring kemudian mengoper, atau menghentikan lalu menendang).			
4	Menerapkan keterampilan gerak dalam berbagai situasi permainan sepak bola sederhana, termasuk strategi menyerang dan bertahan.			
5	Menerapkan seluruh keterampilan gerak secara terintegrasi dalam permainan sepak bola			
6	Memahami dan mempraktikkan cara memegang bet (grip), posisi siap (stance), serta gerakan kaki dasar (footwork) dengan benar.	TENIS MEJA	6 JP	
7	Mempraktikkan servis forehand dan backhand dengan akurat dan sesuai peraturan			
8	Mempraktikkan pukulan forehand push/block, backhand push/block, serta drive dasar dengan benar.			
10	Murid mempraktikkan pukulan smes serta variasi spin (topspin/backspin).			
11	Membuktikan strategi gerak paling efektif dalam situasi gerak berbeda: defensif vs agresif, spin vs flat, footwork cepat vs posisi tetap) melalui permainan nyata dan refleksi.			
12	Memahami aturan, lapangan, dan peran dasar (penyerang dan penjaga) dalam permainan galasin	PERMAINAN TRADISIONAL (GALA ASIN)	6 JP	
13	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor (lari cepat, zig-zag) dan non-lokomotor (menghadang, menghindari) dalam situasi sederhana permainan galasin			
14	Mengidentifikasi berbagai situasi gerak dalam permainan galasin, saat diserang dan bertahan satu lawan, banyak lawan, ruang sempit/lebar).			
15	Menganalisis strategi gerak alternatif lari lurus cepat vs zig-zag menghindari, posisi menghadang individu vs tim) dalam berbagai situasi gerak.			
16	Mengidentifikasi & Menjelaskan Konsep Gaya Hidup Sehat	BAHAYA PERGAULAN BEBAS	6 JP	
17	Menganalisis Risiko Kesehatan Akibat Pergaulan Bebas			
18	Menghubungkan Aktivitas Jasmani sebagai Bentuk Proteksi Diri			
19	Merancang Rencana Aktivitas Jasmani dan Sosial yang Positif			
20	Mengampanyekan & Menerapkan Gaya Hidup Sehat			
	Sumatif Lingkup Mater/PH (3 X 2 JP)		6 JP	
	Jumlah Jam Pembelajaran Intrakurikuler		34 JP	
	Jumlah Jam Kokurikuler (1 JP/Minggu)		17 JP	

	Total JPE untuk Semester 1		51 JP	
--	----------------------------	--	-------	--

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Kupang, 08 Juli 2026
Guru PJOK