

ANALISIS ALOKASI WAKTU

Satuan Pendidikan : SMP
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX / 1 (Ganjil)
Alokasi Waktu :
Tahun Pelajaran : 20.../20...

PERHITUNGAN MINGGU/JAM EFEKTIF

A. PERHITUNGAN JAM EFEKTIF

I. Jumlah Minggu :

No	Bulan	Jml. Minggu
1	Juli	5
2	Agustus	5
3	Sepetember	4
4	Oktober	4
5	November	4
6	Desember	4
Jumlah		26

II. Jumlah Minggu Tidak Efektif :

Bulan	Kegiatan	Jml. Minggu
Juli	Kegiatan Awal Masuk Sekolah	2
September	Penilaian Tengah Semester	1
Desember	Penilaian Akhir Semester	1
Desember	Libur Semester	1
Jumlah		5

III. Banyaknya Minggu Efektif

: 26 – 5 = 21 Minggu

IV Banyaknya Jam Pelajaran

: 21 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 63 Jam Pelajaran

B. DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU

No	Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu
1	3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	12 JP
	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasigerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	
2	3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP
	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	
3	3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	12 JP
	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	
4	3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	12 JP
	4.4 Mempraktikkan variasidan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	
5	3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	6 JP
	4.5 Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	
Jumlah Jam Cadangan		9 JP

Banyaknya Jam Pelajaran

: 21 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 63 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Cadangan

: 9 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Pelajaran Efektif

: 63 Jam Pelajaran - 9 Jam Pelajaran

: 54 Jam Pelajaran

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
NIP.

Lebak, 20....

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

ANALISIS ALOKASI WAKTU

Satuan Pendidikan : SMP
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX / 2 (Genap)
Alokasi Waktu :
Tahun Pelajaran : 20.../20...

PERHITUNGAN MINGGU/JAM EFEKTIF

A. PERHITUNGAN JAM EFEKTIF

I. Jumlah Minggu :

No	Bulan	Jml. Minggu
1	Januari	5
2	Februari	4
3	Maret	4
4	April	4
5	Mei	5
6	Juni	4
Jumlah		27

II. Jumlah Minggu Tidak Efektif :

Bulan	Kegiatan	Jml. Minggu
Januari	Libur Semester Ganjil	1
Februari	Penilaian Tengah Semester 2	1
Maret	Ujian Nasional	1
April	Ujian Nasional	1
Mei	Libur Ramadhan dan Idul Fitri	2
Juni	Penilaian Akhir Tahun	1
Jumlah		7

III. Banyaknya Minggu Efektif

: 26 – 7 = 19 Minggu

IV Banyaknya Jam Pelajaran

: 19 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 57 Jam Pelajaran

B. DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU

No	Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu
1	3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	9 JP
2	3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	12 JP
3	3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***) 4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	12 JP
4	3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	6 JP
5	3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	12 JP
Jumlah Jam Cadangan		6 JP

Banyaknya Jam Pelajaran
Jumlah Jam Cadangan

: 19 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 57 Jam Pelajaran
: 6 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Pelajaran Efektif : 57 Jam Pelajaran - 6 Jam Pelajaran
: 51 Jam Pelajaran

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Lebak, 20....

Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.