**[](https://www.gurubantu.com/)PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

[**SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG**](https://www.gurubantu.com/)

Alamat : Jl. By Pass Cadangpinggan KM 37

**ANALISIS ALOKASI WAKTU**

**TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mata Pelajaran : PJOK  Kelas/Semester : VII / Ganjil |  | Fase : D  Alokasi Waktu : |

**PERHITUNGAN MINGGU/JAM EFEKTIF**

1. **PERHITUNGAN JAM EFEKTIF**

I. Jumlah Minggu : II. Jumlah Minggu Tidak Efektif :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Bulan** | **Jml. Minggu** |  | **Bulan** | **Kegiatan** | **Jml. Minggu** |
| 1 | Juli | 5 |  | Juli | Kegiatan Awal Masuk Sekolah | 2 |
| 2 | Agustus | 5 |  | September | Penilaian Tengah Semester | 1 |
| 3 | Sepetember | 4 |  | Desember | Penilaian Akhir Semester | 1 |
| 4 | Oktober | 4 |  | Desember | Libur Semester | 1 |
| 5 | November | 4 |  |  |  |  |
| 6 | Desember | 4 |  |  |  |  |
| **Jumlah** | | **26** |  | **Jumlah** | | **5** |

III. Banyaknya Minggu Efektif : 26 – 5 = 21 Minggu

IV Banyaknya Jam Pelajaran : 21 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 63 Jam Pelajaran

1. **DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU**

| **No** | **Tujuan Pembelajaran** | | **Alokasi Waktu** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. | 15 JP |
| 1.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. |
| 1.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. |
| 1.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. |
| 1.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, rebound, dan pivot permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik. |
| 1.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| 2 | 2.1 | Memahami konsep aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan di dalam permainan bola voli. | 15 JP |
| 2.2 | Menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli. |
| 2.3 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, spike dan bendungan dalam permainan bola voli. |
| 2.4 | Menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli. |
| 3 | 3.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. | 12 JP |
| 3.2 | Mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. |
| 3.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. |
| 3.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. |
| 3.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti. |
| 3.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| 4 | 4.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat. | 21 JP |
| 4.2 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. |
| 4.3 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. |
| 4.4 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. |
| 4.5 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| **Jumlah Jam Cadangan** | | | **0 JP** |
| **Jumlah Alokasi Waktu** | | | **0 JP** |

Banyaknya Jam Pelajaran : 21 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 63 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Cadangan : 0 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Pelajaran Efektif : 63 Jam Pelajaran - 0 Jam Pelajaran

: 63 Jam Pelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Kepala Sekolah  […………………………………](https://www.gurumapel.com/)  NIP. ………………………. |  | Indramayu, Juli 2023.  Guru Mata Pelajaran  [**Admin**](https://www.gurubantu.com/) **Gurubantu.com**  NIP. www.gurubantu.com |

**[](https://www.gurubantu.com/)PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

[**SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG**](https://www.gurubantu.com/)

Alamat : Jl. By Pass Cadangpinggan KM 37

**ANALISIS ALOKASI WAKTU**

**TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mata Pelajaran : PJOK  Kelas/Semester : VII / Genap |  | Fase : D  Alokasi Waktu : |

**PERHITUNGAN MINGGU/JAM EFEKTIF**

**A. PERHITUNGAN JAM EFEKTIF**

I. Jumlah Minggu : II. Jumlah Minggu Tidak Efektif :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Bulan** | **Jml. Minggu** |  | **Bulan** | **Kegiatan** | **Jml. Minggu** |
| 1 | Juli | 5 |  | Juli | Kegiatan Awal Masuk Sekolah | 2 |
| 2 | Agustus | 5 |  | September | Penilaian Tengah Semester | 1 |
| 3 | Sepetember | 4 |  | Desember | Penilaian Akhir Semester | 1 |
| 4 | Oktober | 4 |  | Desember | Libur Semester | 1 |
| 5 | November | 4 |  |  |  |  |
| 6 | Desember | 4 |  |  |  |  |
| **Jumlah** | | **26** |  | **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** | **Tujuan Pembelajaran** | | **Alokasi Waktu** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. | 15 JP |
| 5.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. |
| 5.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. |
| 5.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. |
| 5.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis finish lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik. |
| 5.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| 2 | 6.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang pada senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | 15 JP |
| 6.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 6.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. |
| 6.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. |
| 6.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 6.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| 3 | 7.1 | Memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. | 12 JP |
| 7.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 7.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 7.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 7.5 | Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 7.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| 4 | 8.1.1 | Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik. | 21 JP |
| 8.1.2 | Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik. |
| 8.1.3 | Menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik. |
| 8.1.4 | Menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik. |
| 8.1.5 | Mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki. |
| 8.1.6 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| 5 | 8.2.1 | Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang. | 21 JP |
| 8.2.2 | Menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya. |
| 8.2.3 | Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya. |
| 8.2.4 | Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreatifitas yang dimilikinya. |
| 8.2.5 | Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotongroyong, bernalar kritis, dan kreatif. |
| **Jumlah Jam Cadangan** | | | **0 JP** |
| **Jumlah Alokasi Waktu** | | | **0 JP** |

Banyaknya Jam Pelajaran : 21 Minggu x 3 Jam Pelajaran = 63 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Cadangan : 0 Jam Pelajaran

Jumlah Jam Pelajaran Efektif : 63 Jam Pelajaran - 0 Jam Pelajaran

: 63 Jam Pelajaran

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mengetahui,  Kepala Sekolah  […………………………………](https://www.gurumapel.com/)  NIP. ………………………. |  | Indramayu, Januari 2024.  Guru Mata Pelajaran  [**Admin**](https://www.gurubantu.com/) **Gurubantu.com**  NIP. www.gurubantu.com |