

## SILABUS

Nama Sekolah : MTS Attahiriyyah Assyairiah

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII/2

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggu	<b>Atletik (Lompat jauh)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Memvariasi dan kombinasi teknik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</li> <li>Variasi dan kombinasi teknik</li> </ul>	Tes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes keterampilan</li> <li>Tes sikap</li> <li>Tes pengetahuan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan awalan</li> <li>Tumpuan</li> <li>Melayang di udara</li> <li>Mendarat</li> </ul>	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan lompat jauh</li> <li>Bak lompat jauh</li> <li>Kapur</li> <li>Bendera</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: <i>Buku</i></li> </ul>

<p>nakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)</p>		<p>dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.</li> </ul>	<p>dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	<p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengamatan/observasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes lompat jauh</li> </ul>		<p><i>Penjasor kes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i></p>
---	--	--	--	-----------------------	--	---	--	--