**SILABUS**

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : PKL

Program Studi : PKO

Mata Kuliah : **Metode Latihan Fisik KhususTenisMeja**

Kode Mata Kuliah :

SKS : Teori I Sks, 2 sks parktik

Semester :

Mata Kuliah Prasyarat :

Dosen :  **Tomoliyus, M.S**

**Deskripsi Mata Kuliah**:

Mata kuliah ini menjelaskan Pengertikan Latihan, Prinsip-prinsip Latihan, Komponen latihan, Komponen fisik khusus da metode latihan fisik khusus tenis meja.

**Standar Kompetensi:**

Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pengertian latihan.

Mahasiswa dapat memahami prinsip-prinsip latihan

Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan komponen biomotor secara umum.

Mahsiswa dapat memhami dan mempratikan komponen fisik khuhus tenis meja

Mahasiswa dapat memahami dan mempraktikian metodel atihan fisik khusus.

**Rencana Kegiatan Teori 1 SKS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tatap Muka Ke-** | **Kompetensi Dasar** | **Materi Pokok** | **Strategi Perkuliahan** | **Sumber Bahan/ Referensi** |
| 1. | Memahami dan mempraktekan kontrak kuliah Keterampil dasar tenis meja | Aturan dan tata tertib :   * Presensi perkuliahan * Kriteria penilaian * Tugas-tugas * Ruang lingkup | Ceramah |  |
| 2 | Memahami pengertian latihan | Pengertian practice, training, exerc  Tujuan latihan  Ciri latihan | Ceramah  Diskusi |  |
| 3 | Memahami prinsip latihan | * Progressive overload * Prinsip individu * Prisnsipadaptasi * Prinsip specific * Prinsip pemanasan * Prinsip revrsibilitas | Ceramah  Diskusi |  |
| 4 | Memahami Komponen latihan | * Volume ( Frekuensi, set, repetisi) * Intensitas | Ceramah dan diskusi |  |
| 5 | Memahami Komponen fisik umum | * Komponen fisisk umum ( dayatahan, kekuatan,kecepatan dan fleksibilitas) * Fisik khusus tenis meja ( kecepatan reaksi, power, kelincahan dan koordinasi. | Ceramah  Diskusi |  |
| 6 | Komponen fisik khusus | * Fisik khusus tenis meja ( kecepatan reaksi, power, kelincahan dan koordinasi. | Ceramah  Diskusi |  |
| 7 | Metode latihan fisik | * Metode laihan kecepatan reaksi * Metode latihan power * Metode latihan kelincahanmetode latihan koordinasi | Ceramah  Diskusi |  |
| 8 | UJIAN | * UJIAN AKHIR | TERTULIS |  |

**II . Rencana Kegiatan Praktek 2 SKS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tatap Muka Ke-** | **Kompetensi Dasar** | **Materi Pokok** | **Strategi Perkuliahan** | **Sumber Bahan/ Referensi** |
| 1. | Memahami dan mempraktikan kontrak kuliah Keterampil dasar tenis meja | Aturan dan tata tertib :   * Presensi perkuliahan * Kriteria penilaian * Tugas-tugas * Ruang lingkup keterampilan tenis meja * Tes awal keterampilan tenis meja * Pembagian kelompok | Ceramah  Praktek |  |
| 2 -3 | Mempraktikan penentuan beban awal | * Kekuatan * dayatahan | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 4-6 | Mempraktikan penentuan beban awal | * kecepatan * koordinasi * fleksibilitas | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 7-8 | Mempraktikan metode latihan kekuatan | * Kekuatan | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 9-10 | Mempraktikan metode latihan dayatahan | * dayatahan | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 11-14 | Mempraktikan metode latihan kecepatan reaksi | * kecepatan reaksi | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  Praktek |  |
| 15-18 | Mempraktikan metode latihan fleksibilitas | * Fleksibilitas | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 19-21 | Mempraktikan pmeode latihan koodinasi | * Koorodinasi | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 22- 26 | Mempraktikan metode latihan power | * Power | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 27-30 | Mempraktikan meode kelincahan | Metode latihan kelincahan | Ceramah  Demontrasi  Diskusi  praktek |  |
| 31 | Ujian | Akhir Semester | Praktek |  |
| 32 | Ujian | Akhir Semester | Praktek |  |

1. **Referensi:**
2. **Evaluasi:**
   1. Kehadiran perkuliahan
   2. Tugas-tugas
   3. Aktivitas dalam praktek
   4. Ujian Akhir Semester