



<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
<b>SILABUS MATA KULIAH</b>			
No. Sil:	Revisi: 00	Tgl. 2010	Hal. dari
Semester:	-		24 x pertemuan

### SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan olahraga  
Nama mata kuliah : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan  
Kode mata kuliah : PTL 304  
Jumlah SKS : Teori: 1           Praktik: 2  
Semester :  
Dosen : Prof. Dr. Sukadiyanto  
          Abdul Alim, M.Or

### DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah metode melatih fisik tenis lapangan membahas mengenai konsep-konsep teori latihan, prinsip latihan, komponen latihan, komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan tenis beserta metode latihan, penyusunan program latihan sesuai dengan periodisasi, dan mempraktekannya di lapangan.

Tujuan mata kuliah metode melatih fisik tenis lapangan adalah untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam memilih dan mengembangkan pengetahuan tentang metode melatih fisik tenis lapangan dan mampu menerapkannya dalam proses belajar mengajar (berlatih melatih), serta dapat menyusun program latihan fisik sesuai dengan periodisasi latihan.

### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat menyusun dan melaksanakan program latihan fisik petenis sesuai dengan periodisasi latihan.



## RENCANA KEGIATAN

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1	Memahami ruang lingkup, pengertian, ciri, tujuan latihan, prinsip latihan dan komponen latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ruang lingkup latihan</li> <li>b. Pengertian latihan</li> <li>c. Ciri latihan</li> <li>d. Tujuan latihan</li> <li>e. Prinsip latihan</li> <li>f. Komponen latihan</li> </ul>		
2	Memahami cara menyusun program latihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Biodata</li> <li>b. Langkah menyusun program</li> <li>c. Karakteristik permainan tenis</li> <li>d. Menyusun program</li> <li>e. Melaksanakan program latihan</li> </ul>		
3 – 4	Memahami komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan tenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ketahanan, Kekuatan, Kecepatan, Power, Kelincahan, Koordinasi, sistem energi</li> </ul>		
5 – 6	Memahami komponen biomotor ketahanan dan metode latihannya	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian ketahanan</li> <li>b. Jenis-jenis ketahanan</li> <li>c. Macam-macam metode latihan ketahanan</li> <li>d. Menyusun laporan praktikum</li> </ul>		
7 – 8	Memahami komponen biomotor kekuatan dan metode latihannya	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian kekuatan</li> <li>b. Jenis-jenis kekuatan</li> <li>c. Macam-macam metode latihan kekuatan</li> <li>d. Menyusun laporan praktikum</li> </ul>		
9	Ujian tengah semester			

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
10 – 11	Memahami komponen biomotor kecepatan dan metode latihannya	a. Pengertian kecepatan b. Jenis-jenis kecepatan c. Macam metode latihan kecepatan d. Menyusun laporan praktikum		
12 – 13	Memahami komponen biomotor power dan metode latihannya	a. Pengertian power b. Jenis-jenis power c. Macam metode latihan power d. Menyusun laporan praktikum		
14 – 15	Memahami komponen biomotor kelincahan dan metode latihannya	a. Pengertian kelincahan b. Jenis-jenis kelincahan c. Macam metode latihan kelincahan d. Menyusun laporan praktikum		
16 – 17	Memahami komponen biomotor koordinasi dan metode latihannya	a. Pengertian koordinasi b. Jenis-jenis koordinasi c. Macam metode latihan koordinasi d. Menyusun laporan praktikum		
18 – 19	Memahami sistem energi permainan tenis dan metode latihannya	a. Pengertian sistem energi b. Jenis-jenis sistem energi c. Macam metode latihan sistem energi d. Menyusun laporan praktikum		
20 – 21	Memahami sistem energi anaerobik threshold dan metode latihannya	a. Pengertian anaerobik threshold b. Metode anaerobik threshold c. Menyusun laporan praktikum		
22 – 23	Menyusun program latihan fisik petenis dalam 1 tahun (periodisasi)	a. Pengertian program latihan b. Manfaat program latihan c. Menyusun program latihan		
24	Ujian akhir semester			

## REFERENSI

### A. UTAMA:

1. Crespo, Miguel; Miley, Dave. 1998. *ITF Advanced Coaches Manual*. Roehampton, London: International Tennis Federation, Ltd.
2. Sukadiyanto. 2002. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta

### B. PENDUKUNG:

1. Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*, 3<sup>rd</sup> edition. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
2. \_\_\_\_\_. 1994. *Power Training for Sport*, 2<sup>nd</sup> printing. Oakville, Ontario: Coaching Association of Canada.
3. \_\_\_\_\_. 2000. *Total Training for Young Championships*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
4. Chu, Donald A. 1995. *Power Tennis Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
5. Levisohn, Steven R., Simon, Harvey B. 1984. *Tennis Medic: Conditioning, Sports Medicine, and Total Fitness for Every Player*. St. Louis, Missouri: The C.V. Mosby Company.
6. Radcliffe, James C., Farentinos, Robert C. 1999. *High-Powered Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
7. Roetert, Paul; Ellenbecker, Todd S. 1998. *Complete Conditioning for Tennis*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

## EVALUASI

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi kuliah	5
2	Tugas-tugas	5
3	Praktikum	30
4	Ujian tengah semester	30
5	Ujian akhir semester	30
6		100

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Pengampu,

**Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd**  
**NIP. 19611207 198702 1001**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 1:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 2:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik permainan tenis, menyusun dan melaksanakan program
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan unsur-unsur biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik permainan tenis, menyusun dan melaksanakan program
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik permainan tenis, menyusun dan melaksanakan program
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan biodata atlet, langkah penyusunan program latihan, karakteristik permainan tenis, menyusun dan melaksanakan program	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 3 – 4:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami komponen biomotor tenis (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan komponen biomotor tenis (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: komponen biomotor tenis (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan komponen biomotor tenis (ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, sistem energi)	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

**MATERI TATAP MUKA KE 5 – 6:**

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 7 – 8:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan kekuatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan kekuatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan ketahanan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan kekuatan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Teori)

MATERI TATAP MUKA KE 9:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS      Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, cara menyusun program, komponen biomotor tenis, ketahanan, kekuatan beserta metode latihannya.
6. Indikator Ketercapaian :
  - a. Mahasiswa dapat menyebutkan ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, prinsip, dan komponen latihan
  - b. Mahasiswa dapat menyebutkan komponen biomotor tenis
  - c. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis, dan metode latihan ketahanan
  - d. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis, dan metode latihan kekuatan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ujian tengah semester
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Berdoa sebelum mengerjakan soal	5 mnt	-	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: tidak ada.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 10 – 11:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan kecepatan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 12 – 13:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan power, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 14 – 15:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan kelincahan, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 16 – 17:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan koordinasi, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 18 – 19:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan sistem energi, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 20 – 21:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: pengertian, jenis-jenis, macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, jenis-jenis, praktek macam latihan sistem energi anaerobik threshold, dan cara penyusunan laporan praktikum	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 22 – 23:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian program latihan tenis
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan dan menyusun program latihan tenis dalam 1 tahun
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penyusunan program latihan tenis dalam 1 tahun
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Menyampaikan deskripsi singkat mengenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan dan mempraktekkan cara menyusun program latihan tenis dalam 1 tahun	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mnt			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(Kelas Teori)

MATERI TATAP MUKA KE 24:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Fisik Tenis Lapangan (PTL 304)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS      Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar :
  - a. Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan metode latihannya.
  - b. Mahasiswa memahami komponen biomotor power dan metode latihannya.
  - c. Mahasiswa memahami komponen biomotor kelincahan dan metode latihannya.
  - d. Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan metode latihannya.
  - e. Mahasiswa memahami sistem energi tenis dan metode latihannya.
  - f. Mahasiswa memahami sistem energi anaerobik threshold dan metode latihannya.
  - g. Mahasiswa mampu menyusun program latihan tenis 1 tahunan
6. Indikator Ketercapaian :
  - a. Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan metode latihannya.
  - b. Mahasiswa memahami komponen biomotor power dan metode latihannya.
  - c. Mahasiswa memahami komponen biomotor kelincahan dan metode latihannya.
  - d. Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan metode latihannya.
  - e. Mahasiswa memahami sistem energi tenis dan metode latihannya.
  - f. Mahasiswa memahami sistem energi anaerobik threshold dan metode latihannya.
  - g. Mahasiswa mampu menyusun program latihan tenis 1 tahunan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Ujian akhir semester
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahuluan	Berdoa sebelum mengerjakan soal	5 mnt	-	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: tidak ada.

Yogyakarta, 10 Maret 2010  
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M .Pd  
NIP. 19611207 198702 1001