

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAK SILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

## SILABUS MATA KULIAH

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Nama Mata Kuliah** : Metode Melatih Fisik Pencak Silat  
**Kode Mata Kuliah** : PPS 304  
**Jumlah SKS** : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)  
**Semester** : IV (Empat)  
**Dosen** : Awan Hariono, M.Or

### DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah metode melatih fisik pencak silat berisi tentang sasaran latihan fisik, biomotor kecepatan, kekuatan, dayatahan, kelentukan & koordinasi dan pengembangan biomotor khusus pencak silat melalui kuliah teori dan praktek.

### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai melatih fisik pencak silat

### RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Indikator	Sumber Bahan/ Referensi
1-2	Mengenal dan mendefinisikan pengertian & ruang lingkup latihan	Pengertian dan ruang lingkup latihan	Mendeskrripsikan pengertian dan ruang lingkup latihan	1 2 4
3-4	Memahami prinsip-prinsip & komponen-komponen latihan	Prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan	Mendeskrripsikan prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan dalam olahraga prestasi	1 2 3 4
5-8	Memahami sistem energi dalam pencak silat	Sistem energi pencak silat	Mendeskrripsikan predominan sistem energi pada pencak silat	1 2 3 4 6
9-14	Memahami cara melatih biomotor ketahanan	Latihan biomotor ketahanan	Mendeskrripsikan berbagai metode dan bentuk latihan ketahanan	1 2 3 5

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAK SILAT</b>		
	<b>No.</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl. Mar '10</b>
<b>Semester 4</b>		<b>40 X Pertemuan</b>	

<b>15-19</b>	Memahami cara melatih biomotor kekuatan	Latihan biomotor kekuatan	Mendeskripsikan berbagai metode dan bentuk latihan kekuatan	1 2 3 7 8
<b>20-24</b>	Memahami cara melatih biomotor kecepatan	Latihan biomotor kecepatan	Mendeskripsikan berbagai metode dan bentuk latihan kecepatan	1 2 4 5
<b>25-29</b>	Memahami cara melatih biomotor fleksibilitas dan koordinasi	Latihan biomotor fleksibilitas dan koordinasi	Mendeskripsikan berbagai metode dan bentuk latihan fleksibilitas dan koordinasi	1 2 3 4 6
<b>30-36</b>	Memahami pengembangan biomotor khusus pencak silat	Pengembangan biomotor khusus pencak silat	Mendeskripsikan berbagai metode dan bentuk pengembangan biomotor khusus pencak silat	1 2 3 4 7
<b>37-39</b>	Ujian Praktek	Kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelentukan, koordinasi, & pengemb. pencak silat	Ujian praktek Demonstrasi Tanya jawab	
<b>40</b>	Ujian Teori	Kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelentukan, koordinasi, & pengemb. pencak silat	Ujian Teori	

## REFERENSI / SUMBER BAHAN

### Wajib:

1. Awan Hariono, 2006. Diktat Metode Melatih Fisik Pencak Silat, Diktat FIK UNY
2. Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
3. Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champions*. Champaign, II: Human Kinetics.
4. Persilat. 2001. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Kuala Lumpur: Pesaka

### Anjuran:

5. Fox, E.L. et all. 1988. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. USA: WB Saunders Company
6. Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd.
7. McArdle, William D. et.all. 1986. *Exercises Physiology*, Philadelphia, PA: Lee & Febiger.
8. Martens, Rainer. 1990. *Successful Coaching*. Champaign, II: Leisure Press.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAKSILAT</b>			
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10	Hal 1 dari 3
	Semester 4	-	40 X Pertemuan	

## EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
<b>Jumlah</b>		<b>100%</b>

Yogyakarta, Maret 2010



**Awan Hariono, M.Or.**  
**NIP. 19720713 200212 1 001**

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAKSILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

### RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

(Kelas Teori dan Praktik)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Mata Kuliah & SKS : Metode Metatih Fisik Pencak Silat (3 SKS)  
 Semester : Genap  
 Waktu Pertemuan : 4 x 50 menit

**A. Kopetensi Dasar:**

Pengenalan masalah latihan

**B. Indikator Ketercapaian:**

Mendeskripsikan tentang sasaran latihan fisik, komponen dasar biomotor, dan prinsip dasar latihan

**C. Materi Pokok/Penggalan Materi**

Sasaran latihan fisik, komponen dasar biomotor, dan prinsip dasar latihan

**D. Kegiatan Perkuliahan**

Komponen Langkah	Uraian kegiatan	Metode	Media	Estimasi waktu
Pendahuluan	Berdoa Memberi pengantar tentang kuliah yang akan diikuti	Ceramah	Video	200'
Penyajian (Inti)	1. Sasaran latihan Fisik 2. Komponen Dasar Biomotor 3. Prinsip dasar Latihan	Ceramah, Tanya jawab		
Penutup	Memberi pertanyaan Menyimpulkan pentingnya mengetahui sasaran, tujuan, & prinsip dasar latihan Berdoa	Ceramah, Tanya jawab		

**Sumber Bahan:**

1. Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pesilat* (Diktat), FIK UNY.
2. 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.
3. Fox, E; Mathews B. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Sounders College Publishing.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAKSILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

**RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
(Kelas Teori dan Praktik)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
 Mata Kuliah & SKS : Metode Metatih Fisik Pencak Silat (3 SKS)  
 Semester : Genap  
 Waktu Pertemuan : 16 x 50 menit

**A. Kopetensi Dasar**

Latihan biomotor kecepatan

**B. Indikator Ketercapaian**

Mendeskripsikan dan mempraktikan bentuk dasar kecepatan, pengembangan kecepatan, kecepatan anggota tubuh, kecepatan seluruh tubuh, kecepatan reaksi, dan kecepatan khusus

**C. Materi Pokok/Penggalan Materi**

Bentuk dasar kecepatan, pengembangan kecepatan, kecepatan anggota tubuh, kecepatan seluruh tubuh, kecepatan reaksi, dan kecepatan khusus

**D. Kegiatan Perkuliahan**

Komponen Langkah	Uraian kegiatan	Metode	Media	Estimasi waktu
Pendahuluan	Berdoa Bertanya tentang mata kuliah yang lalu Memberi pengantar tentang kuliah yang akan diikuti	Ceramah	Video	800'
Penyajian (Inti)	1. Bentuk dasar kecepatan 2. Pengembangan kecepatan 3. Kecepatan anggota tubuh 4. Kecepatan seluruh tubuh 5. Kecepatan reaksi 6. Kecepatan khusus	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi		
Penutup	Memberi pertanyaan Menyimpulkan bentuk dasar kecepatan, pengembangan kecepatan, kecepatan anggota tubuh, kecepatan seluruh tubuh, kecepatan reaksi, dan kecepatan khusus Berdoa	Ceramah, Tanya jawab		

**Sumber Bahan:**

- Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pesilat* (Diktat), FIK UNY.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance, 3<sup>rd</sup> Edition. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Fox, E; Mathews B. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAKSILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

### RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

(Kelas Teori dan Praktik)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Mata Kuliah & SKS : Metode Metatih Fisik Pencak Silat (3 SKS)  
 Semester : Genap  
 Waktu Pertemuan : 16 x 50 menit

**A. Kopetensi Dasar:**

Latihan biomotor kekuatan

**B. Indikator Ketercapaian:**

Mendeskripsikan dan mempraktikkan bentuk dasar kekuatan, pengembangan kekuatan, kekuatan maksimal, dayatahan kekuatan, kekuatan kecepatan, dayatahan power, dan kekuatan nomor khusus

**C. Materi Pokok/Penggalan Materi**

Bentuk dasar kekuatan, pengembangan kekuatan, kekuatan maksimal, dayatahan kekuatan, kekuatan kecepatan, dayatahan power, dan kekuatan nomor khusus

**D. Kegiatan Perkuliahan**

Komponen Langkah	Uraian kegiatan	Metode	Media	Estimasi waktu
Pendahuluan	Berdoa Bertanya tentang mata kuliah yang lalu Memberi pengantar tentang kuliah yang akan diikuti	Ceramah	Video	800'
Penyajian (Inti)	1. Bentuk dasar kekuatan 2. Pengembangan kekuatan 3. Kekuatan maksimal 4. Dayatahan Kekuatan 5. Kekuatan Kecepatan 6. Dayatahan power 7. Kekuatan nomor khusus	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi		
Penutup	Memberi pertanyaan Menyimpulkan bentuk dasar kekuatan, pengemb. kekuatan, kekuatan maksimal, dayatahan kekuatan, kekuatan kecepatan, dayatahan power, kekuatan khusus Berdoa	Ceramah, Tanya jawab		

**Sumber Bahan:**

- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pesilat* (Diktat), FIK UNY.
- 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.
- Fox, E; Mathews B. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAK SILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

### RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)

(Kelas Teori dan Praktik)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
 Mata Kuliah & SKS : Metode Metatih Fisik Pencak Silat (3 SKS)  
 Semester : Genap  
 Waktu Pertemuan : 12 x 50 menit

#### A. Kopetensi Dasar

Latihan biomotor dayatahan

#### B. Indikator Ketercapaian

Mendeskripsikan dan mempraktikkan bentuk latihan dayatahan, pengembangan dayatahan, dayatahan aerobic, dayatahan anaerobic, dan dayatahan khusus

#### C. Materi Pokok/Penggalan Materi

Bentuk dayatahan, pengembangan dayatahan, dayatahan aerobic, dayatahan anaerobic, dan dayatahan khusus

#### D. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian kegiatan	Metode	Media	Estimasi waktu
Pendahuluan	Berdoa Bertanya tentang mata kuliah yang lalu Memberi pengantar tentang kuliah yang akan diikuti	Ceramah	Video	600'
Penyajian (Inti)	1. Bentuk dayatahan 2. Pengembangan dayatahan 3. Dayatahan aerobik 4. Dayatahan anaerobik 5. Dayatahan khusus	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi		
Penutup	Memberi pertanyaan Menyimpulkan pentingnya bentuk dayatahan, pengembangan dayatahan, dayatahan aerobic, dayatahan anaerobic, dan dayatahan khusus Berdoa	Ceramah, Tanya jawab		

#### Sumber Bahan:

- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pesilat* (Diklat), FIK UNY.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance, 3<sup>rd</sup> Edition. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Fox, E; Mathews B. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAK SILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

### **RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)**

(Kelas Teori dan Praktik)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Mata Kuliah & SKS : Metode Melatih Fisik Pencak Silat (3 SKS)  
 Semester : Genap  
 Waktu Pertemuan : 8 x 50 menit

#### **A. Kopetensi Dasar**

Latihan kelentukan dan koordinasi

#### **B. Indikator Ketercapaian**

Mendeskripsikan dan mempraktikkan metode pengembangan kelentukan, pengembangan koordinasi, prinsip latihan koordinasi, dan *feedback* dalam latihan koordinasi

#### **C. Materi Pokok/Penggalan Materi**

Metode pengembangan kelentukan, pengembangan koordinasi, prinsip latihan koordinasi, dan *feedback* dalam latihan koordinasi

#### **D. Kegiatan Perkuliahan**

Komponen Langkah	Uraian kegiatan	Metode	Media	Estimasi waktu
Pendahuluan	Berdoa Bertanya tentang mata kuliah yang lalu Memberi pengantar tentang kuliah yang akan diikuti	Ceramah	Video	400'
Penyajian (Inti)	1. Metode pengembangan kelentukan 2. Pengembangan koordinasi 3. Prinsip latihan koordinasi 4. <i>Feedback</i> dalam latihan koordinasi	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi		
Penutup	Memberi pertanyaan Menyimpulkan pentingnya pengembangan kelentukan, pengembangan koordinasi, prinsip latihan koordinasi, dan <i>feedback</i> dalam latihan koordinasi Berdoa	Ceramah, Tanya jawab		

#### **Sumber Bahan:**

1. Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pesilat* (Diklat), FIK UNY.
2. 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.
3. Fox, E; Mathews B. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK PENCAKSILAT</b>		
	No.	Revisi : 00	Tgl. Mar '10
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

### **RENCANA PERSIAPAN PEMBELAJARAN (RPP)**

(Kelas Teori dan Praktik)

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Mata Kuliah & SKS : Metode Melatih Fisik Pencak Silat (3 SKS)  
 Semester : Genap  
 Waktu Pertemuan : 14 x 50 menit

**A. Kopetensi Dasar**

Pengembangan biomotor khusus pencaksilat

**B. Indikator Ketercapaian**

Mendeskripsikan dan mempraktikkan pengembangan biomotor khusus pencaksilat

**C. Materi Pokok/Penggalan Materi**

Pengembangan biomotor khusus pencaksilat dalam semua posisi dan semua teknik

**D. Kegiatan Perkuliahan**

Komponen Langkah	Uraian kegiatan	Metode	Media	Estimasi waktu
Pendahuluan	Berdoa Bertanya tentang mata kuliah yang lalu Memberi pengantar tentang kuliah yang akan diikuti	Ceramah	Video	700'
Penyajian (Inti)	1. Pengembangan biomotor khusus pencaksilat dalam semua posisi gerak teknik kategori tanding 2. Pengembangan biomotor khusus pencaksilat dalam semua posisi gerak teknik kategori TGR	Ceramah, Tanya jawab, Diskusi		
Penutup	Memberi pertanyaan Menyimpulkan pentingnya pengembangan biomotor khusus pencaksilat dalam semua posisi dan semua teknik Berdoa	Ceramah, Tanya jawab		

**Sumber Bahan:**

1. Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pesilat* (Diktat), FIK UNY.
2. Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance, 3<sup>rd</sup> Edition. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
3. Fox, E; Mathews B. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.

Dibuat Oleh : Awan Hariono	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKL
-------------------------------	---	-------------------------------