

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK BULUTANGKIS</b>			
	No.SIL/PBT 304/	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11	Hal dari
	Semester 4	-	40 X Pertemuan	

### SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
 Nama Mata Kuliah : Metode Melatih Fisik Bulutangkis  
 Kode Mata Kuliah : PBT 304  
 Jumlah SKS : 3 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 2 SKS)  
 Semester : IV (Empat)  
 Dosen : Lismadiana,M.Pd

#### DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Metode melatih fisik Bulutangkis berisi tentang Sasaran latihan fisik, biomotor kecepatan, kekuatan, dayatahan, kelentukan & koordinasi dan pengembangan biomotor khusus Bulutangkis melalui kuliah teori dan praktek.

#### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, evaluasi dan melatih cara menguasai melatih fisik Bulutangkis.

#### RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1 & 2	Pengenalan masalah latihan	1. Sasaran latihan Fisik 2. Komponen Dasar Biomotor 3. Prinsip dasar Latihan	Perkuliahan Teori Demonstrasi Diskusi Tugas Individu	1 2 4
3,4,5, 6,7, 8,9,10	Latihan biomotor kecepatan	1. Bentuk Dasar Kecepatan 2. Pengembangan Kecepatan 3. Kecepatan Anggota Tubuh 4. Kecepatan Seluruh Tubuh 5. Kecepatan reaksi 6. Kecepatan khusus	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan kecepatan Tugas Individu	

ADibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: KASUR PKL
--------------------------------	---	------------------------------





**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS METODE MELATIH FISIK BULUTANGKIS**

No.SIL/PBT 304/	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11	Hal dari
Semester 4	-	40 X Pertemuan	

11,12, 13,14, 15,16, 17,18,	Latihan Biomotor kekuatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bentuk dasar kekuatan</li> <li>2. Pengembangan kekuatan</li> <li>3. Kekuatan maksimal</li> <li>4. Dayatahan Kekuatan</li> <li>5. Kekuatan Kecepatan</li> <li>6. Dayatahan power</li> <li>7. Kekuatan nomor khusus</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan kekuatan Tugas Individu	1 2 5
19,20, 21,22, 23,24,	Latihan biomotor dayatahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bentuk dayatahan</li> <li>2. Pengembangan dayatahan</li> <li>3. Dayatahan aerobik</li> <li>4. Dayatahan anaerobik</li> <li>5. Dayatahan khusus</li> </ol>	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan dayatahan Tugas Individu	1 2 6
25,26, 27,28	Latihan kelentukan dan koordinasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode pengembangan kelentukan</li> <li>2. Pengembangan koordinasi</li> <li>3. Prinsip latihan koordinasi</li> <li>4. Feedback dalam latihan koordinasi</li> </ol>	Perkuliahan praktek Demonstrasi Diskusi Latihan kelentukan dan koordinasi Tugas Individu	1 2
29,30, 31,32, 33,34, 35	Pengembangan biomotor terhadap Khusus Bulutangkis	Sesuai posisi dan teknik	Perkuliahan Praktek Demonstrasi Diskusi Latihan Biomotor Tugas Individu	1 2 5
36,37, 38,39	Ujian Praktek	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kecepatan</li> <li>2. Kekuatan</li> <li>3. Dayatahan</li> <li>4. Kelentukan &amp; koordinasi</li> <li>5. Pengembangan Bulutangkis</li> </ol>	Ujian Praktek Demonstrasi Tanya Jawab	1 2 3
40	Ujian Teori	1. Pengenalan latihan	Ujian Teori	

ADibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:  
KASUR PKL



	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS METODE MELATIH FISIK BULUTANGKIS</b>		
	No.SIL/PBT 304/	Revisi : 00	Tgl. 1 Jan 11
<b>Semester 4</b>	-	<b>40 X Pertemuan</b>	

	2. Kecepatan 3. Kekuatan 4. Dayatahan 5. Kelentukan & Koordinasi 6. Pengembangan Bulutangkis		
--	--	--	--

### REFERENSI/SUMBER BAHAN

#### Wajib:

1. Herman Subardjah (2000). *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
2. Tim PBSI (2007). *Peraturan permainan bulutangkis dan rekomendasi kepada pejabat lapangan*. Pengurus Besar Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia.
3. Tohar (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

#### Anjuran:

1. Imam Suyudi (1995). *Bulutangkis buku acuan untuk program kegiatan ekstrakurikuler Sekolah Dasar*. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. Proyek Pembinaan olahraga. Jakarta.
2. James Pool (2006). *Belajar bulutangkis*. Pioner Jaya. Bandung.
3. \_\_\_\_\_ (2006). *Bulutangkis*. <http://www.bulutangkis.com>. Waktu akses Minggu 26 Maret 2006.
4. Tony Grice (1996). *Petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

### EVALUASI

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
ADibuat Oleh : TIM PENGAMPU	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: KASUR PKL





**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SILABUS METODE MELATIH FISIK BULUTANGKIS**

No.SIL/PBT 304/

Revisi : 00

Tgl. 1 Jan 11

Hal dari

Semester 4

-

40 X Pertemuan

1	Partisipasi kuliah	5
2	Tugas-tugas	15
3	Praktik	30
4	Ujian Tengah Semester	15
5	Ujian Semester	35
Jumlah		100%



ADibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin  
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Diperiksa Oleh

KASUR PKL