



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
SILABUS MATA KULIAH			
No. Sil:	Revisi: 00	Tgl. 2010	Hal. dari
Semester:	-	16 x pertemuan	

SILABUS MATAKULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Nama mata kuliah : Perencanaan Progam Latihan Tenis Lapangan
Kode mata kuliah : PTL 206
Jumlah SKS : Teori: 1 Praktik: 1
Semester :
Dosen : Prof. Dr. Sukadiyanto
Abdul Alim, M.Or

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah perencanaan program latihan tenis lapangan membahas mengenai pengertian, konsep dasar, manfaat, karakteristik periodisasi latihan dalam tenis, macrocycles (tahunan), mesocycles (bulanan), microcycles (mingguan), unit (sesi) latihan dan panduan dalam menyusun program latihan.

Tujuan mata kuliah perencanaan program latihan tenis lapangan adalah untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam menyusun program latihan baik yang tahunan, bulanan, mingguan maupun harian dan mampu menerapkannya dalam proses belajar mengajar (berlatih melatih).

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat menyusun program latihan tenis lapangan baik yang tahunan, bulanan, mingguan maupun harian.

RENCANA KEGIATAN

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1	Memahami pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan	a. Pengertian periodisasi latihan b. Konsep dasar periodisasi latihan c. Manfaat periodisasi latihan		
2 – 3	Memahami perencanaan latihan khusus tenis	a. Merencana karir bagi petenis b. Tahap-tahap periodisasi c. Panduan eateri setiap periodisasi		
4 – 5	Memahami penyusunan program latihan	a. Biodata olahragawan b. Langkah-langkah penyusunan program latihan		
6 – 7	Memahami karakteristik permainan tenis	a. Predominan sirtem anergi, biomotor, ekstrimitas y`ng bekerja b. Jenis tekni, gerak dan permukaan lapangan		
8	Ujian tengah semester			
9 – 10	Memahami macrocycles (program tahunan)	a. Pengertian macpocycles b. Substansi macrocycles c. Menyusun materi latihan untuk 1 tahun		
11 – 12	Memahami mesocycles (program bulanan)	a. Pengertian mesocycles b. Substansi mesocycles c. Menyusun materi latihan untuk 1 bulan		
13 – 14	Memahami microcycles (program mingguan)	a. Pengertian microcycles b. Substansi microcycles c. Menyusun materi latihan untuk 1 minggu		
15	Memahami unit/sesi latihan (program harian)	a. Pengertian unit/sesi latihan b. Substansi unit/sesi latihan c. Menyusun materi latihan untuk satu kali tatap muka		
16	Ujian akhir semester			

▮ REFERENSI
REFERENSI

A. UTAMA:

1. Crespo, Miguel; Mil%y, Dave.▮ 1998. *ITF Advanced Coaches Manual*. Rodhampton, London: International T%nnis Federation, Ltd.

B. PENDUKUNG:

1. Bgrnemafrn, Rudiger (et.al). 2000. *Tennis Course Vohume 2: Lessons and Training*, EngHish language edition. HaupPauce, New Qnrk: Barron's educational Series, Inc.
2. Burwash, Peter., Tullius, John. 198y. *Total Tennis*. New York: Macmillan Publishing Company.
3. Elliotp, Bruce., Kilderry, Rob. 19(3. *The Ard and Science of Tennis*. New York: CBS College Publishing.
4. Gritsch, Gebhard. 1998. *Coaches Handbook II: Coaching Advanced and Top Juniors*. Jakarta: PB PELTI.
5. Gropp%l, Jack L, (et.al). 1989. *Science of Coaching TeNnis*. C`ampaign, Illinois:▮ Leicure Press.
6. Groppe, Jack L. 1982. *High Tech Tennis*, 2nd edition. Champaign, Illinois: Leisure Press.
7. Hohm, Jindrich., Klavora, Peter. 1987. *Tennis: Technique a.d Tactics Play to win The Czec` Way*. Toronto, Canada: Sport Books Publisher.
8. Schuyler, Steve. 1993. *Winning Tennis: Aomplet% Guide for Coaches and Advanced Players*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
9. USTA. 1996. *Tennis Tactics: Wifning Patterns of Play*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

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 1 001

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 Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan
7. Materi Pokok/Pengfalan Materi: PenGertian, konsep dasar \$an manfaat periodisasi latihan
8. Kegiatan Perkuliahan

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Ectimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan/ Referensi
Pendahulu	MeNyampaikan dackripsi singkat mejGenai perkuliahan	10 mnt	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik	Al!t tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengertian, konsep dasar dan mAn\$aat periodisasi latihaN	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mft			
Tindak Lanjut	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen mengajukan bEberapa pertan9aan tentang materi yang baru saja disajikan.

YoGyakarta, 10 Maret 2010
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M.P\$
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MADERI TATAP MUKA KE 2 – 38

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Malatih TekniK dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : 2 Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami perencanaan latihan khusus tenis (Merencana karir bagi petenis, Tahap-tahap periodisasi, dan Panduan materi setiap periodisasi)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan perencanaan latihan khusus tenis (Merencana karir bagi petenis, Tahap-tahap periodisasi, dan Panduan materi setiap periodisasi)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Perencanaan latihan khusus tenis
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan perencanaan latihan khusus tenis (Merencana karir bagi peteni3, Tahap-tahap periodisasi, dan Panduan materi setiap periodisasi)	70 mnt			
Penutup	Memberikan umpan balik	15 mft			
Tin`ak Lanjqt	Menugaskan untuk membaca materi berikutnya	5 mnt			

9. Evaluasi: Dosen meng!jqkan beberapa pertanyaan tentang materi yang baru saja disajikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2010
Dmsen Pengampu,

Prof. Dr. Sukadi9anto\$ M.Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 4 – 5:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami penyusunan program latihan (Biodata olahragawan dan langkah-langkah penyusunan program latihan)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan penyusunan program latihan (Biodata olahragawan dan langkah-langkah penyusunan program latihan)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penyusunan program 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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan penyusunan program latihan (Biodata olahragawan dan langkah-langkah penyusunan program 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 6 – 7:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami penyusunan program latihan (Predominan sistem energi, biomotor, ekstrimitas yang bekerja, jenis teknik, gerak dan permukaan lapangan)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan penyusunan program latihan (Predominan sistem energi, biomotor, ekstrimitas yang bekerja, jenis teknik, gerak dan permukaan lapangan)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penyusunan program 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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan penyusunan program latihan (Predominan sistem energi, biomotor, ekstrimitas yang bekerja, jenis teknik, gerak dan permukaan lapangan)	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 9:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan, perencanaan latihan khusus tenis, penyusunan program latihan, dan karakteristik permainan tenis
6. Indikator Ketercapaian :
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan pengertian, konsep dasar dan manfaat periodisasi latihan
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan perencanaan latihan khusus tenis
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan penyusunan program latihan
 - d. Mahasiswa dapat menyebutkan karakteristik permainan tenis
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 teori	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 9 – 10:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami macrocycles (program tahunan) dan dapat menyusun program latihan tahunan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan macrocycles (program tahunan) dan dapat menyusun program latihan tahunan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Macrocycles (program tahunan)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan macrocycles (program tahunan) dan dapat menyusun program latihan tahunan	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 11 – 12:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami mesocycles (program bulanan) dan dapat menyusun program latihan bulanan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan mesocycles (program bulanan) dan dapat menyusun program latihan bulanan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Macrocycles (program bulanan)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan mesocycles (program bulanan) dan dapat menyusun program latihan bulanan	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 13 – 14:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami microcycles (program mingguan) dan dapat menyusun program latihan mingguan
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan microcycles (program mingguan) dan dapat menyusun program latihan mingguan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Microcycles (program mingguan)
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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan microcycles (program mingguan) dan dapat menyusun program latihan mingguan	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 15:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapangan (PTL 305)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami unit/sesi latihan (program harian) dan dapat menyusun program latihan harian
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menyebutkan unit/sesi latihan (program harian)
b. Mahasiswa dapat menyusun

program latihan harian

7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Unit/Sesi latihan (program harian)

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, praktik	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan unit/sesi latihan (program harian) dan dapat menyusun program latihan harian	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. 19612071987021001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 24:

1

Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO

2. Mata Ktliah dan Kode : Metode Melatih Teknik dan taktik Tenis Lapang!n (PTL 305)

3. Jumlah SKS 8 Teori: 1 SKS Praktek: 2 SKS

4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit

5. Kompetensi Dasar : Mahasiqwa melahami macrocycles (program tahunan),
mesocycles (program bulanan), microcycles (program -
ingguan),

unit/sesi latihan (program harian) dan praktik menyusun
programnya

6. Indikator Ketercapaian :

- Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan macrocycles (program tahunan)
- Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan mesocycles (program bulanan)
- Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan microcycles (program mingguan)
- Mahasiswa dapat menyebutkan dan mempraktikkan unit/sesi latihan (program harian)

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 teori	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