

## SILABI MATA KULIAH

### A. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Tenis Meja
Kode Mata Kuliah	: IOF 109
Jumlah SKS	: 1 SKS (Praktek)
Program Studi	: PJKR
Prasyarat	: -
Semester	: IV (Genap)
Pengampu	: A.M. Bandi Utama, M.Pd.

### B. Kompetensi:

Mahasiswa memiliki pemahaman tentang konsep permainan tenis meja, serta mampu menguasai berbagai keterampilan teknik dasar, taktik permainan tenis meja, serta mampu mengaplikasikan dalam permainan tenis meja.

### C. Indikator Pencapaian:

1. Mahasiswa dapat memahami konsep permainan tenis meja baik peraturan permainan maupun pertandingan.
2. Mahasiswa dapat memahami konsep dan memiliki keterampilan teknik dasar permainan tenis meja.
3. Mahasiswa dapat memahami konsep dan memiliki keterampilan taktik menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja.
4. Mahasiswa dapat memahami konsep dan memiliki keterampilan perwasitan dalam permainan tenis meja.

### D. Deskripsi Mata Kuliah:

Mata kuliah Tenis Meja berbobot 1(satu) sks praktik. Setelah mempelajari mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang tenis meja, mampu bermain tenis meja, mengelola pertandingan tenis meja, dan mewasiti permainan tenis meja. Perkuliahan membahas tentang konsep bermain tenis meja, peraturan permainan dan pertandingan, teknik dasar permainan: cara berdiri, grip, teknik memukul, olah kaki, serta perwasitan dalam permainan tenis meja. Pelaksanaan perkuliahan melalui pendekatan teknik dan taktik, sedang penilaian berdasarkan partisipasi kuliah, tugas-tugas gerak, serta tes keterampilan bermain tenis meja.

## E. Materi

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Pembelajaran	Evaluasi	Sumber Bahan
2 X	Ball Control	1. <i>Grip</i> /cara pegang bet 2. Latihan memantulkan bola dengan bet 3. Latihan memantulkan bola ke lantai 4. Latihan memantulkan bola ke tembok	Demonstrasi Tugas Diskusi Latihan Bermain	Keterampilan Presensi Kesungguhan Tugas Terstruktur	1
8X	Teknik Dasar permainan tennis meja	1. <i>Push stroke</i> dengan <i>backhand</i> maupun <i>forehand</i> 2. <i>Drive stroke</i> dengan <i>backhand</i> dan <i>forehand</i> 3. <i>Block stroke</i> dengan <i>backhand</i> dan <i>forehand</i> . 4. <i>Service stroke</i> dengan <i>backhand</i> dan <i>forehand</i> serta variasi <i>spin</i>	Demonstrasi Tugas Diskusi Latihan Bermain	Keterampilan Presensi Kesungguhan Tugas Terstruktur	1 2 3 4 5
2 X	Bermain dan perwasitan	1. Bermain tunggal 2. Bermain ganda 3. Perwasitan 4. Organisasi Pertandingan	Demonstrasi Tugas Diskusi Latihan Bermain	Keterampilan Presensi Kesungguhan Tugas Terstruktur	1

## F. Sumber Bahan

1. Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. (1991). *Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Jakarta: Debdikbud
2. Alex Kartamanah. (1993). *Olahraga Tennis Meja 1*. Bandung: Pionir Jaya
3. \_\_\_\_\_ . (1993). *Olahraga Tennis Meja 2*. Bandung: Pionir Jaya.
4. Burn, Brian (1979). *The Science of Table Tennis*. London: Pelham Books Ltd.
5. Hodges, Larry. (1996). *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Terjemahan Eri D. Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

6. Johnson, Barry L. dan Nelson, Jack K. (1979). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Minneapolis: Burrgees Publishing Company.

### G. Evaluasi

No.	Unsur yang dievaluasi	Bobot
1.	Partisipasi dan kesungguhan	20%
2.	Presensi	10%
3.	Tugas terstruktur	10%
4.	Keterampilan	60%
	Jumlah	100%

Yogyakarta,  
Penyusun  
Mata Kuliah Tenis Meja

A.M. Bandi Utama, M.Pd  
NIP.196004101989031002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR
2. Mata Kuliah/Kode : Tenis Meja / IOF 109
3. SKS : 1 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : 1V (empat) Waktu 200 menit (2X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Penguasaan *Ball Control*
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat :
- a. Melakukan cara memegang bed dengan shakehand grip, penhold grip, dan smiller grip.
  - b. Memantulkan bola dengan bet dari berbagai sisi
  - c. Memantulkan bola ke lantai dengan berbagai variasi.
  - d. Memantulkan bola ke tembok dengan berbagai variasi dan sisi bet.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Grip/teknik memegang bet  
b. Memantulkan bola dengan bet dari berbagai sisi bet dan sasaran.
8. Kegiatan Perkuliahan :

### Pertemuan ke1 & 2

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran. 4. pemanasan	2X20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Melakukan pengenalan sarana dan prasarana permainan tenis meja 2. Melakukan cara memegang ber/grip 2. Melakukan cara memantulkan bola dengan bet dari ke dua sisinya 3. Melakukan berbagai cara memantulkan bola dengan bet dengan berbagai sasaran ke lantai, ke dinding, ke meja, antar teman dalam berbagai variasi kecepatan dan waktu.	2X70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Bermain	Gambar	1 2
PENUTUP	1. Melakukan aktivitas	2X10	Demonstrasi		

	penenangan 2.Koreksi/evaluasi 3. Kesan & pesan 4. Tugas, berdoa, salam	menit	Tugas		
--	---	-------	-------	--	--

VI. Evaluasi:

No.	Unsur yang dievaluasi	Bobot
1.	Keterampilan	60%
2.	Partisipasi dan kesungguhan	20%
3.	Presensi	10%
4.	Tugas terstruktur	10%
	Jumlah	100%

Referensi Wajib

- 1.Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi.(1991).*Olahraga Pilihan Tennis Meja*. Jakarta: Debdikbud

Referensi Anjuran:

2. Alex Kartamanah. (1993). *Olahraga Tennis Meja 1*. Bandung: Pionir Jaya
3. \_\_\_\_\_ . (1993). *Olahraga Tennis Meja 2*. Bandung: Pionir Jaya.

Dosen,

A.M. Bandi Utama, M.Pd  
 NIP.196004101989031002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR  
 2. Mata Kuliah/Kode : Tenis Meja / IOF 109  
 3. SKS : 1 SKS (Praktik)  
 4. Semester dan Waktu : !V (empat) Waktu 400 menit (4X pertemuan)  
 5. Kompetensi Dasar : Teknik Dasar Tenis Meja  
 6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:  
     a. Push stroke baik dengan backhand maupun forehand  
     b. Drive stroke baik backhand maupun forehand.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Push Stroke  
     b. Drive Stroke
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke3,4,5, dan 6

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHU LUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran 4. Melakukan aktivitas pemanasan	4X20 menit	Demonstrasi Komando Tugas		
INTI	1. Melakukan backhand push stroke 2. Melakukan forehand push stroke 3. Melakukan forehand drive stroke 4. Melakukan backhan drive stroke 5. Bermain sederhana.	4X70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Bermain	Gambar VCD player	1 2 3 5
PENUTUP	1. Melakukan berbagai aktivitas penenangan 2. Koreksi/evaluasi 3. Kesan & pesan 4. Tugas, berdoa, salam	4X10 menit	Demonstrasi Komando Tugas		

9. Evaluasi:

No.	Unsur yang dievaluasi	Bobot
1.	Keterampilan	60%
2.	Partisipasi dan kesungguhan	20%
3.	Presensi	10%
4.	Tugas terstruktur	10%
	Jumlah	100%

Referensi Wajib

1. Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. (1991). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Debdikbud

Referensi Anjuran:

2. Alex Kartamanah. (1993). *Olahraga Tenis Meja 1*. Bandung: Pionir Jaya
3. \_\_\_\_\_ . (1993). *Olahraga Tenis Meja 2*. Bandung: Pionir Jaya.

Dosen,

A.M. Bandi Utama, M.Pd  
NIP.196004101989031002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR
2. Mata Kuliah/Kode : Tenis Meja / IOF 109
3. SKS : 1 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : IV (empat) Waktu 400 menit (4X pertemuan)
5. Kompetensi Dasar : Teknik Dasar Tenis Meja
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
- a. Backhand block stroke
  - b. Forehand block stroke
  - c. Backhand service stroke
  - d. Forehand service stroke
  - e. Service stroke dengan berbagai variasi spin
  - f. teknik olah kaki
  - g. Bermain sederhana dan sesungguhnya.
7. Materi Pokok/Penggalan : a. Block stroke.  
b. Service stroke  
c. Olah kaki
8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke7,8,9, dan 10

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHULUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran. 4. Aktivitas pemanasan	4X20 menit	Demonstrasi Komando Tugas Bermain		
INTI	1. Melakukan <i>backhand block stroke</i> 2. Melakukan <i>forehand block stroke</i> 3. Melakukan <i>backhand service stroke</i> 4. Melakukan <i>forehand service stroke</i> . 5. Melakukan <i>service stroke</i> dengan variasi <i>spin</i> dan sasaran baik untuk tunggal	4X70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Bermain	Gambar VCD player	1 2 3 5



	maupun ganda 6. Melakukan berbagai macam olah kaki dalam permainan tenis meja 7. Melakukan permainan sederhana dan sesungguhnya baik ganda maupun tunggal				
PENUTUP	1. Melakukan aktivitas penenangan 2. Koreksi/evaluasi 4. Kesan & pesan 5. Tugas, berdoa, salam	4X10 menit	Demonstrasi Komando Tugas		

9. Evaluasi:

No.	Unsur yang dievaluasi	Bobot
1.	Keterampilan	60%
2.	Partisipasi dan kesungguhan	20%
3.	Presensi	10%
4.	Tugas terstruktur	10%
	Jumlah	100%

Referensi Wajib

1. Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. (1991). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Debdikbud

Referensi Anjuran:

2. Alex Kartamanah. (1993). *Olahraga Tenis Meja 1*. Bandung: Pionir Jaya
3. \_\_\_\_\_ . (1993). *Olahraga Tenis Meja 2*. Bandung: Pionir Jaya.

Dosen,

A.M. Bandi Utama, M.Pd  
 NIP.196004101989031002

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR  
 2. Mata Kuliah/Kode : Tenis Meja/ IOF 109  
 3. SKS : 1 SKS (Praktik)  
 4. Semester dan Waktu : IV (empat) Waktu 200 menit (2X pertemuan)  
 5. Kompetensi Dasar : Taktik dan Perwasitan  
 6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:  
     a. taktik penyerangan dan taktik pertahanan dalam permainan tunggal maupun ganda.  
     b. perwasitan dan organisasi pertandingan.  
 7. Materi Pokok/Penggalan : a. Taktik  
     b. Perwasitan  
     c. Organisasi pertandingan  
 8. Kegiatan Perkuliahan :

Pertemuan ke 11 dan 12

Langkah	Uraian Kegiatan	Eatimasi Waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
PENDAHU LUAN	1. Salam, berdoa, & presensi. 2. Apersepsi 3. Tujuan pembelajaran. 4, Aktivitas pemanasan	2X20 menit	Demonstrasi Komando Tugas Bermain		
INTI	1.Melakukan taktik penyerangan dan pertahanan baik tunggal maupun ganda. 2.Bermain sederhana dan sesungguhnya. 3. Melakukan perwasitan dan mengorganisasi pertandingan.	2X70 menit	Demonstrasi Komando Tugas Bermain	Gambar VCD player	1 2 3
PENUTUP	1. Aktivitas penenangan 2. Korekasi/evaluasi 3 Kesan & pesan	2X10 menit	Demonstrasi Komando Tugas		

	4. Tugas, berdoa, salam				
--	-------------------------	--	--	--	--

9. Evaluasi:

No.	Unsur yang dievaluasi	Bobot
1.	Keterampilan	60%
2.	Partisipasi dan kesungguhan	20%
3.	Presensi	10%
4.	Tugas terstruktur	10%
	Jumlah	100%

Referensi Wajib

1. Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi. (1991). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Debdikbud

Referensi Anjuran:

2. Alex Kartamanah. (1993). *Olahraga Tenis Meja 1*. Bandung: Pionir Jaya
3. \_\_\_\_\_ . (1993). *Olahraga Tenis Meja 2*. Bandung: Pionir Jaya.

Dosen,

A.M. Bandi Utama, M.Pd  
NIP.196004101989031002

