**SILABUS**

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : PKL

Program Studi : PKO

Mata Kuliah : **Keterampilan Lanjut Tenis Meja**

Kode Mata Kuliah :

SKS : Teori 1 SKS, 2 SKS Praktek

Semester :

Mata Kuliah Prasyarat :

Dosen :  **Tomoliyus, M.S**

1. **Deskripsi Mata Kuliah**:

Mata kuliah ini membahas, menjelaskan dan mempraktikan 2-step footwork dalam kedua arah ketika mengeksekusi benar stroke, kombinasi stroke campuran membalas underspin dan topspin, konsep kontak bola pada inside dan outside dalam mengendalikan arah bola, mengubah titik kontak bola untuk memperbaiki perubahan antara topspin dan under-spin dalam memberi bola, konsep pemakaian lower body (tubuh direndahkan) dalam menghasilkan tenaga, konsep menghasilkan topspin dalam berbagai kecepatan (gears) dengan cara pengontrolan sejumlah penggunaan tubuh, Modified Forehand Serve Grip, focus pada pengembangan kecukupan keahlian tangan dalam menghasilkan serve heavy spin, konsep “stopping” spin dalam menerima serve lawan, hubungan antara akselerasi raket dan going atau against bersama putaran bola dalam menghadapi stroke lawan, forehand dan backhand dropshot, flip, dan push membalas serve pendek, menjelaskan akibat dari side spin pada bola, konsep applying dan redirecting power membalas lawan, konsep becoming “un-weight’ ketika menghasilkan power maximum, Backhand dan forehand Loop membalas pemberian bola2 Topspin dan backhand, mempraktekkan (bersama partner) penggunaan system urutan 5 bola, terdiri dari praktek menfokuskan pada 1 dari 5 stroke dalam game: 1st – Serve, 2nd – Serve Return, 3rd – 3rd Ball Attack, 4th – 4th Ball Defence dan Counter Attack, 5th – 5th Ball Attack.