

	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 : Metode Latihan Mental Tenis Lapangan
 Kode mata kuliah : PTL 207
 Jumlah SKS : Teori: 1 sks Praktek: 1 sks
 Semester : 6
 Dosen : Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah metode latihan mental tenis lapangan membahas berbagai upaya secara psikologis yang relevan dalam mendukung optimalisasi penampilan (kinerja) atlet, baik sebelum, selama, dan sesudah kompetisi. Untuk itu, mahasiswa harus memahami karakteristik psikologis petenis, motivasi, konsentrasi, kontrol emosi, kegairahan, aktivasi dan relaksasi, kontrol perilaku, rasa percaya diri, dan persiapan mental saat kompetisi.

Tujuan mata kuliah metode latihan mental tenis lapangan adalah untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam memilih dan mengembangkan pengetahuan tentang psikologi kepelatihan dan mampu menerapkannya dalam proses belajar mengajar (berlatih melatih), serta dapat mengatasi kendala-kendala psikologis atlet saat sebelum, selama, dan sesudah kompetisi.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa dapat menggambarkan setiap perilaku, menjelaskan dampak dari perilaku, memprediksi, dan membantu pencapaian prestasi petenis secara optimal.

RENCANA KEGIATAN

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
1	Pengantar, tujuan dan ruang lingkup perkuliahan. Mekanisme dan penilaian, ruang lingkup latihan mental.	a. Pengertian latihan mental b. Peranan latihan mental c. Metode latihan mental	Ceramah, Diskusi	
2	Memahami karakteristik psikologis pertandingan tenis	a. Karakteristik psikologis tenis b. Metode latihannya		
3	Memahami karakteristik psikologis petenis	a. Karakteristik psikologis petenis b. Landasan keterampilan mental c. Metode latihannya	Ceramah, Diskusi, Presentasi	
4	Memahami motivasi dan metode latihannya	a. Pengertian motivasi b. Problematika motivasi c. Metode latihan motivasi		
5	Memahami konsentrasi dan metode latihannya	a. Pengertian konsentrasi b. Problematika konsentrasi c. Metode latihan konsentrasi	Ceramah, Diskusi, Presentasi	
6	Memahami kontrol emosi dan metode latihannya	a. Pengertian emosi b. Problematika emosi dalam tenis c. Metode latihan kontrol emosi		
7 – 8	Memahami kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya	a. Pengertian kegairahan, aktivasi dan relaksasi b. Problematika kegairahan, aktivasi dan relaksasi c. Metode latihannya		
9	Ujian tengah semester			
10	Memahami kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya	a. Pengertian kontrol perilaku dan pikiran b. Probematika kontrol perilaku dan pikiran c. Metode latihannya		

Tatap muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/Referensi
11	Memahami rasa percaya diri dan metode latihannya	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian percaya diri b. Problematika percaya diri c. Metode latihannya 		
12 – 13	Memahami persiapan mental saat kompetisi	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian persiapan mental b. Problematika persiapan mental c. Metode latihannya d. Persiapan sebelum kompetisi e. Persiapan selama kompetisi f. Persiapan setelah kompetisi 		
14 – 15	Memahami rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)	<ul style="list-style-type: none"> a. Pengertian b. Persiapan secara umum c. Persiapan saat di arena kompetisi d. Persiapan sebelum kompetisi e. Aktivitas selama kompetisi f. Aktivitas psikologis saat istirahat g. Aktivitas psikologis setelah kompetisi h. Persiapan 2 minggu s/d 1 jam sebelum kompetisi 		
16	Ujian akhir semester			

REFERENSI

A. UTAMA:

1. Crespo, Miguel; Miley, Dave. 1998. *ITF Advanced Coaches Manual*. Roehampton, London: International Tennis Federation, Ltd.

B. PENDUKUNG:

1. Bornemann, Rudiger (et.al). 2000. *Tennis Course Volume 2: Lessons and Training*, English language edition. Hauppauge, New York: Barron's educational Series, Inc.
2. Burwash, Peter., Tullius, John. 1989. *Total Tennis*. New York: Macmillan Publishing Company.
3. Elliott, Bruce., Kilderry, Rob. 1983. *The Art 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. Groppe, Jack L, (et.al). 1989. *Science of Coaching Tennis*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
6. Groppe, Jack L. 1992. *High Tech Tennis*, 2nd edition. Champaign, Illinois: Leisure Press.
7. Hohm, Jindrich., Klavara, Peter. 1987. *Tennis: Technique and Tactics Play to win The Czech Way*. Toronto, Canada: Sport Books Publisher.
8. Schuyler, Steve. 1993. *Winning Tennis: Complete Guide for Coaches and Advanced Players*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
9. USTA. 1996. *Tennis Tactics: Winning Patterns of Play*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

EVALUASI

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi kuliah	5
2	Tugas-tugas	5
3 Presentasi	-
4	Ujian tengah semester	40
5	Ujian akhir semester	40
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 Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami pengantar, tujuan dan ruang lingkup perkuliahan. Mekanisme dan penilaian, ruang lingkup latihan mental
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan pengantar, tujuan dan ruang lingkup perkuliahan. Mekanisme dan penilaian, ruang lingkup latihan mental
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Pengantar, tujuan dan ruang lingkup latihan mental.
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	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan pengantar, tujuan dan ruang lingkup perkuliahan. Mekanisme dan penilaian, ruang lingkup latihan mental.	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 2:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tenis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami karakteristik psikologis pertandingan tenis
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan karakteristik psikologis pertandingan tenis
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Karakteristik psikologis pertandingan 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	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan karakteristik psikologis pertandingan tenis	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 3:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tenis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami karakteristik psikologis petenis
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan karakteristik psikologis petenis
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Karakteristik psikologis petenis
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	Alat tulis, LCD	Buku
Penyajian Inti	Menjelaskan karakteristik psikologis petenis	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 4:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tenis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami motivasi dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan motivasi dan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Motivasi dan metode latihannya
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 motivasi dan metode latihannya	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 5:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami konsentrasi dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan konsentrasi dan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Konsentrasi dan metode latihannya
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 konsentrasi dan metode latihannya	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 6:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami kontrol emosi dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan kontrol emosi dan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Kontrol emosi dan metode latihannya
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 kontrol emosi dan metode latihannya	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 7 – 8:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya
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 kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya	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
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 Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar :
 - a. Mahasiswa memahami tujuan dan ruang lingkup latihan mental
 - b. Mahasiswa memahami karakteristik psikologis pertandingan tenis
 - c. Mahasiswa memahami karakteristik psikologis petenis
 - d. Mahasiswa memahami motivasi dan metode latihannya
 - e. Mahasiswa memahami konsentrasi dan metode latihannya
 - f. Mahasiswa memahami kontrol emosi dan metode latihannya
 - g. Mahasiswa memahami kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian:
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan tujuan dan ruang lingkup latihan mental
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan karakteristik psikologis pertandingan tenis
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan karakteristik psikologis petenis
 - d. Mahasiswa dapat menyebutkan motivasi dan metode latihannya
 - e. Mahasiswa dapat menyebutkan konsentrasi dan metode latihannya
 - f. Mahasiswa dapat menyebutkan kontrol emosi dan metode latihannya
 - g. Mahasiswa dapat menyebutkan kegairahan, aktivasi dan relaksasi dan metode latihannya
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	Tugas	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: Tidak ada.

Yogyakarta, 10 Maret 2010
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 10:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya 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 kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 11:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami rasa percaya diri dan metode latihannya
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan rasa percaya diri dan metode latihannya
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Rasa percaya diri dan metode latihannya
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 rasa percaya diri dan metode latihannya	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 12 – 13:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami persiapan mental saat kompetisi
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan persiapan mental saat kompetisi
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Persiapan mental saat kompetisi
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 persiapan mental saat kompetisi	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 14 – 15:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : IV Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Mahasiswa memahami rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)
6. Indikator Ketercapaian: a. Mahasiswa dapat menjelaskan rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)
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 rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)	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
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Kelas Teori dan Praktek)

MATERI TATAP MUKA KE 16:

1. Fakultas/Program Studi : Ilmu Keolahragaan/PKO
2. Mata Kuliah dan Kode : Metode Latihan Mental Tennis Lapangan (PTL 207)
3. Jumlah SKS : Teori: 1 SKS Praktek: 1 SKS
4. Semester dan Waktu : Waktu: 100 menit
5. Kompetensi Dasar :
 - a. Mahasiswa memahami kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya
 - b. Mahasiswa memahami rasa percaya diri dan metode latihannya
 - c. Mahasiswa memahami persiapan mental saat kompetisi
 - d. Mahasiswa memahami rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)
6. Indikator Ketercapaian:
 - a. Mahasiswa dapat menyebutkan kontrol perilaku dan pikiran dan metode latihannya
 - b. Mahasiswa dapat menyebutkan rasa percaya diri dan metode latihannya
 - c. Mahasiswa dapat menyebutkan persiapan mental saat kompetisi
 - d. Mahasiswa dapat menyebutkan rutinitas sebelum bertanding (pre-competition routines)
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	Tugas	Alat tulis,	
Penyajian Inti	Menjawab soal ujian	85 mnt			
Penutup	Mengumpulkan hasil ujian	5 mnt			
Tindak Lanjut	Berdoa	5 mnt			

9. Evaluasi: Tidak ada.

Yogyakarta, 10 Maret 2010
Pengampu,

Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP. 19611207 198702 1001