

## SILABUS MATA KULIAH TINJU (TEORI DAN PRAKTEK)

### 1) Identitas Mata Kuliah

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Nama Mata Kuliah                    | : <b>Tinju</b>   |
| Nomor kode/jumlah sks               | : JK 207 / 2 sks   |
| Jurusan/Program Studi               | : POR/PJKR   |
| Pra syarat ( <i>pre requisite</i> ) | : -  |
| Nama dosen/asisten                  | : 1. Drs. Ajang Suparlan, M.Pd<br>2. Didin Budiman, S.Pd, M.Pd<br>3. Sufyar Mudjiyanto, S.Pd, M.Pd |

### 2) Tujuan Pembelajaran (umum):

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan dapat mengerti, memahami, mampu menjelaskan dan mampu melaksanakan keterampilan dasar/teknik dasar olahraga tinju (berbagai bentuk pukulan, footwork, penyerangan, bertahan), menerapkan peraturan pertandingan olahraga tinju, memiliki pemahaman dalam hal perwasitan tinju, memahami dan mampu menyelenggarakan organisasi sistem pertandingan tinju, serta mampu membuat rencana pengajaran olahraga tinju dan menerapkannya dalam proses didaktik metodik pengajaran olahraga tinju.

### 3) Deskripsi singkat mata kuliah panahan:

Mata kuliah panahan berisi konsep keterampilan dasar/teknik dasar olahraga tinju (berbagai bentuk pukulan, footwork, penyerangan, bertahan) serta organisasi sistem pertandingan tinju (perwasitan dan kepanitiaan penyelenggaraan olahraga tinju amatir). Mata kuliah ini juga membekali mahasiswa dengan kemampuan membuat rencana pengajaran olahraga tinju beserta didaktik metodiknya untuk

berbagai tingkat pendidikan. Selain sebagai olahraga kompetitif, olahraga tinju juga dapat dijadikan sebagai alat memelihara kebugaran jasmani.

**4) Pendekatan, metode, perkuliahan:**

Ceramah, tanya jawab, diskusi, penugasan, *drilling*, *peer teching*, pemecahan masalah, dan simulasi menyelenggarakan kejuaraan tinju amatir.

**5) Rincian pelaksanaan kegiatan perkuliahan**

Rangkaian kegiatan perkuliahan dilaksanakan seminggu satu kali dengan jumlah total perkuliahan sebanyak 16 kali pertemuan dengan rincian sebagai berikut:

Pertemuan ke 1 : Sejarah dan karakteristik olahraga tinju

Pertemuan ke 2 : Latihan kondisi fisik untuk olahraga tinju.

Pertemuan ke 3 : Sikap dasar olahraga tinju

Pertemuan ke 4 : Keterampilan dasar olahraga Tinju

Pertemuan ke 5 : Teknik dasar pukulan tinju.

Pertemuan ke 6 : Teknik dasar pukulan lanjutan tinju.

Pertemuan ke 7 : Keterampilan dasar bertinju.

Pertemuan ke 8 : Ujian Tengah Semester (UTS)

Pertemuan ke 9 : Keterampilan dasar serangan dalam olahraga tinju.

Pertemuan ke 10 : Keterampilan dasar bertahan dalam olahraga tinju.

Pertemuan ke 11 : *Sparing Partner*

Pertemuan ke 12 : *Sparing partner* lanjutan

Pertemuan ke 13 : Simulasi tinju di atas ring.

Pertemuan ke 14 : Sistem Organisasi Permainan dan Pertandingan tinju

Pertemuan ke 15 : Didaktik dan metodik pengajaran olahraga tinju untuk siswa.

Pertemuan ke 16 : Ujian Akhir Semester (UAS)

**5) Media dan sumber pembelajaran:**

- a. Lapangan (ring tinju)
- b. Samsak
- c. Bandage
- d. Head protector
- e. Fetching
- f. Gamsil (pelindung gigi)
- g. OHV/LCD
- h. VCD pertandingan tinju.

**6) Tugas dan latihan:**

- a. Resume konsep dasar keterampilan olahraga tinju dan peraturan pertandingan olahraga tinju.
- b. Latihan kondisi fisik umum dan khusus petinju.
- c. Latihan bertinju di atas ring (shadow boxing dan sparing partner)
- d. Membuat rencana pengajaran olahraga tinju untuk siswa di berbagai tingkatan sekolah (RPP).
- e. Simulasi panitia penyelenggara kejuaraan tinju amatir.

**7) Evaluasi:**

- a. Kehadiran
- b. Hasil resume
- c. Tugas rencana pengajaran olahraga tinju (RPP).
- d. Performance pengajaran dalam *peer teaching*.
- e. UTS
- f. UAS

**8) Buku sumber:**

Utama: Kemal, Johana (1997). Olahraga Tinju Amatir. Diktat FPOK IKIP Bandung.

Rujukan: 1. Pertina (1990, 2005). Peraturan Olahraga Tinju. Jakarta: PB Pertina.  
2. Oudshoorn (1988). Latihan Teknik Tinju Amatir. Jakarta.

**SILABUS**  
**MATA KULIAH TINJU**  
**(JK 207 / 2 sks)**



Oleh

**Tim Pengajar Mata Kuliah Tinju**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2010