



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
**SILABUS MATAKULIAH OLAHRAHA LANSIA, WANITA, &
USIA DINI**

No Silabus : SIL/ SKO 305

Revisi : 00

**Tgl 5 Juli
2010**

Hal.....dari

Semester 4

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah : .Olahraga Lansia, Wanita, dan Usia Dini
Kode Mata Kuliah : SKO 305
Sks : Teori = 2 SKS; Praktek = 1 SKS
Semester : 4
Mata Kuliah Prasyarat : -
Dosen : Sumaryanti, M.S.
Eka Swasta Budayati, M.S.
dr. Rachmah Laksmi A, M.kes

I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Matakuliah Olahraga Lansia Wanita dan Usia Dini merupakan Mata kuliah wajib tempuh jurusan dengan bobot 3 SKS yang terdiri dari dari 2 SKS teori dan 1 SKS praktik. Matakuliah ini memberikan pengetahuan dan keterampilan pada mahasiswa tentang kekhususan program olahraga pada lansia, wanita dan anak-anak.

II. SKEMA KERJA

:

Tatap Muka	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Sumber Bahan/ Referensi
1	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang lanjut usia (lansia)	Memahami dampak penuaan terhadap sistem-sistem fisiologis	1. Sistem kardiovaskular & respirasi 2. Sistem Mus-kuloskeletal	3,4,5

Dibuat Oleh :

Sumaryanti, M.S.
dr. Rachmah Laksmi A,
M.Kes.
Eka Swasta Budayati, M.S.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Sumarjo, M.Kes



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
**SILABUS MATAKULIAH OLAHRAGA LANSIA, WANITA, &
USIA DINI**

No Silabus : SIL/ SKO 305

Revisi : 00

**Tgl 5 Juli
2010**

Hal.....dari

Semester 4

-

16 X Pertemuan

			3. Sistem saraf & hormonal	
2	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang Lansia	Mendapatkan pemahaman dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia	1. Dampak pe-nuaan terhadap sistem fisiologis 2. Dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia	3,4,5
3	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang Lansia	Memahami manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia	1. Manfaat aktivitas fisik pada lansia 2. Panduan aktivitas fisik untuk lansia 3. Tipe aktivitas fisik pada lansia	3,4,5
4-5	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang Lansia	Mendapatkan pemahaman program latihan yang sesuai untuk lansia	1. Aktivitas aerobik 2. Aktivitas penguatan otot 3. Aktivitas <i>balance</i> dan fleksibilitas 4. Contoh program aktivitas fisik pada lansia	3,4,5
6-7	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga wanita	Memahami fluktuasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan	1. Fisiologi wanita saat melakukan aktivitas fisik 2. Siklus menstruasi 3. Menopause 4. Kehamilan	1,3,4,5

Dibuat Oleh :

Sumaryanti, M.S.
dr. Rachmah Laksmi A,
M.Kes.
Eka Swasta Budayati, M.S.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Sumarjo, M.Kes



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
**SILABUS MATAKULIAH OLAHRAGA LANSIA, WANITA, &
USIA DINI**

No Silabus : SIL/ SKO 305

Revisi : 00

**Tgl 5 Juli
2010**

Hal.....dari

Semester 4

-

16 X Pertemuan

8	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga wanita	Mengevaluasi bagaimana fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performans fisik	1. <i>Premenstrual syndrome</i> 2. <i>Dysmenorrhoea</i>	1,3,4,5
9	MID			
10	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga wanita	Memahami dan mengkritisi <i>female athlete triad</i>	<i>Female Athlete Triad:</i> a. <i>Amenorrhoea</i> b. <i>Disordered eating</i> c. <i>Osteoporosis</i>	1,3,4,5
11-12	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga Wanita	Memahami panduan aktivitas fisik pada wanita	Panduan aktivitas fisik pada: a. <i>Female athlete triad</i> b. Wanita postmenopause	1,3,4,5
13	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga Usia Dini	Memahami tumbuh kembang anak usia dini dan peran aktivitas fisik pada usia tersebut	1. Tumbuh kembang anak usia dini 2. Pentingnya aktivitas fisik bagi anak usia dini	2,3,4,5
14	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga Usia Dini	Memahami tipe aktivitas fisik untuk anak usia dini dan fungsinya.	1. Aktivitas aerobik 2. Aktivitas penguatan otot (<i>muscle strengthening</i>) 3. Aktivitas penguatan tulang (<i>bone strengthening</i>)	2,3,4,5
15	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga Usia Dini	Mampu menyusun panduan aktivitas fisik bagi anak usia dini	1. Panduan aktivitas fisik bagi anak usia dini	2,3,4,5

Dibuat Oleh :


Sumaryanti, M.S.
dr. Rachmah Laksmi A,
M.Kes.
Eka Swasta Budayati, M.S.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin
tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Sumarjo, M.Kes

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN			
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MATAKULIAH OLAHRAHA LANSIA, WANITA, & USIA DINI			
	No Silabus : SIL/ SKO 305	Revisi : 00	Tgl 5 Juli 2010	Hal.....dari
	Semester 4	-	16 X Pertemuan	

			2. Contoh-contoh program latihan untuk anak usia dini	
16	UJIAN			

III. PENILAIAN

Penilaian akhir mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita, dan Usia Dini meliputi nilai Teori dan Praktik, dengan persentase nilai Teori (70%) dan Praktik (30%).

IV. REFERENSI

1. Drinkwater, Barbara. 2000. *Women in Sport*. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.
2. Hahn, Fredrick. 2009. *Strong Kids Healthy Kids*. Amacom, New York.
3. Leavitt, Michael. 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.
4. Pocinki, Karen M. 2009. *Exercise and Physical Activity*. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services.
5. Redgrave ,Ann. 2008. *Exercise Physiology in Special Population*. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.

Dibuat Oleh : Sumaryanti, M.S. dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes. Eka Swasta Budayati, M.S.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR Sumarjo, M.Kes
---	---	---