

# **SILABUS MATA KULIAH**

<b>NAMA MATA KULIAH</b>	<b>: KESEHATAN OLAHRAGA</b>
<b>KODE MATA KULIAH</b>	<b>: IKF 213</b>
<b>SKS</b>	<b>: 2 (TEORI)</b>
<b>SEMESTER</b>	<b>: VII</b>
<b>PROGRAM STUDI</b>	<b>: PJKR</b>
<b>DOSEN PENGAMPU</b>	<b>: YUSTINUS SUKARMIN, M.S.</b>

## **I. KOMPETENSI**

Setelah menyelesaikan perkuliahan selama satu semester, mahasiswa diharapkan mempunyai pemahaman yang baik tentang peranan olahraga untuk berbagai tujuan; mempunyai kepedulian yang tinggi terhadap berbagai kegiatan kesehatan olahraga di masyarakat; dan mempunyai keterampilan yang tinggi untuk merancang dan mengevaluasi program olahraga untuk tujuan kesehatan.

## **II. DESKRIPSI MATA KULIAH**

Mata kuliah ini membahas tentang konsep kesehatan olahraga, respons dan adaptasi tubuh terhadap olahraga, rancangan dan evaluasi program olahraga untuk berbagai tujuan kesehatan, doping dan penyalahgunaan obat, olahraga dan lingkungan, seks dan olahraga, dan wanita dan olahraga.

## **III. BENTUK KEGIATAN, METODE, ALAT PENGAJARAN, PENILAIAN**

Bentuk kegiatan pembelajaran berupa kuliah teori di kelas, dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan pemecahan masalah, dan pemberian tugas. Media dan alat pengajaran yang digunakan untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran adalah LCD, *gymachine*, kolam air hangat, dan alat-alat khusus lainnya yang relevan dengan kasus yang dibahas. Penilaian akhir didasarkan tiga komponen dengan bobot sebagai berikut: Ujian Semester 50 %, Ujian Tengah Semester 30 %, dan Tugas 20 %.

#### IV. SUMBER

- A. Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (1986). *Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- B. Brooks, G.A., Fahey, T.D. (1984). *Exercise Physiology Human Bioenergetics and Its Applications*. New York: John Wiley & Sons.
- C. Dirix, A., Knuttgen, H.G., Tittel, K. (ed.). (1988). *The Olympic Book of Sports Medicine*. Boston: Blackwell Scientific Publications.
- D. Djati Purnomo, dkk. (1985). *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depkes Republik Indonesia.
- E. Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. Madison: WBC Brawn & Benchmark Publishers.
- F. Getchhell, B. (1979). *Physical Fitness: A Way of Life*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- G. Giam, C.K., Teh, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko. Terjemahan). Jakarta: Binarupa Aksara. Buku asli diterbitkan tahun 1992.
- H. Hardywinoto dan Tony Setiabudhi. (2005). *Panduan Gerontologi: Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- I. Jonathan K dan Kathleen LK. (1992). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Advent Indonesia.
- J. Nanizar Zaman-Joenoes. (1994). *Masalah Penyalahgunaan Obat*. Surabaya: Intellectual Club.
- K. Sadosa S. (Ed.). (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Grafidian Jaya.
- L. ----- (1986). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- M. ----- (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia.
- N. ----- (1993). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT Gramedia.
- O. R. Boedhi Darmojo dan Hadi Martono. (Ed.). (2004). *Geriatric: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

P. Sharkey, Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. (Eri Desmarini Nasution. Terjemahan). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun -.

Q. Soekarman, R. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

R. Teitz, C.C. (1989). *Scientific Foundations of Sports Medicine*. Toronto: B.C. Decker Inc.

## V. MATERI

NO.	POKOK DAN SUBPOKOK BAHASAN	KEGIATAN BELAJAR	SUMBER
1.	Konsep Kesehatan Olahraga 1. Pengertian Kesehatan Olahraga. 2. Hubungan antara Kesehatan dan Olahraga. 3. Layanan Kesehatan Olahraga. 4. Sejarah Kesehatan Olahraga.	Ceramah.	A: 1-7 253-260 C: xi-xii 3-12 D: 7-14 G: 2-7 P: xiv-xxii Q: 5-10
2.	Respons dan Adaptasi Tubuh terhadap Olahraga 1. Sistem Kardiovaskular dan Latihan. 2. Sistem Pernapasan dan Latihan. 3. Sistem Energi dan Latihan. 4. Sistem Muskuloskeletal dan Latihan.	1. Ceramah. 2. Pemberian Tugas. 3. Diskusi.	B: 57-94 E: 11-37 322-344 M: 78-82 Q: 21-26 82-87
3.	Olahraga dan Lingkungan 1. Latihan Olahraga di Daerah Panas. 2. Latihan Olahraga di Daerah Dingin. 3. Latihan Olahraga di Ketinggian.	1. Ceramah. 2. Pemberian Tugas. 3. Diskusi.	C: 153-174 E: 461-468 480-504 G: 242-253 K: 172-191 Q: 103-112
4.	Seks dan Olahraga 1. Pengaruh Olahraga terhadap Kemampuan Seks. 2. Pengaruh Seks terhadap Prestasi Olahraga.	1. Ceramah. 2. Diskusi.	I: 119-130 K: 192-197 L: 42-45 M: 132-136 N: 194-201 O: 577-584

NO.	POKOK DAN SUBPOKOK BAHASAN	KEGIATAN BELAJAR	SUMBER
5.	Olahraga untuk Pencegahan dan Pengobatan 1. Latihan Olahraga bagi Penderita Penyakit Jantung. 2. Latihan Olahraga bagi Penderita Penyakit Asma. 3. Latihan Olahraga bagi Penderita Penyakit Diabetes Melitus.	1. Ceramah. 2. Pemberian Tugas.	B: 555-584 C: 531-540 E: 412-420 I: 39-72 J: 19-24 L: 175-184 N: 85-108 P: 3-22
6.	Olahraga dan Ketuaan 1. Proses Ketuaan. 2. Penanggulangan Proses Ketuaan dengan Olahraga.	1. Ceramah. 2. Pemberian Tugas.	B: 683-697 C: 331-339 E: 120; 438-439 G: 32-34 H: 23-36 123-140 L: 16-18 153-158 N: 149-171 O: 3-12 56-66 93-101 Q: 113-117
7.	Doping dan Penyalahgunaan Obat 1. Pengertian Doping dan Penyalahgunaan Obat. 2. Macam-macam Obat dan Pengaruhnya. 3. Penanggulangan Penyalahgunaan Obat dan Doping.	1. Ceramah. 2. Diskusi.	C: 655-680 G: 46-52 261-267 J: 1-38 K: 52; 93-103 L: 89-93 M: 236-244
8.	Olahraga dan Wanita 1. Olahraga dan Menstruasi. 2. Olahraga dan Kehamilan. 3. Olahraga dan Penampilan.	1. Ceramah. 2. Pemberian Tugas.	A: 86-88 C: 309-325 E: 391-400 F: 39-42 I: 235-254 L: 57-72 Q: 88-93 R: 117-132