

	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN PASCASARJANA		
	ERGONOMI PELATIHAN OLAHRAGA		
	No Dokumen	Slabus	2020
Semester Gasal		Kuliah	Jam pertemuan 16

Rencana Pembelajaran Semester (RPS)

Nama Mata Kuliah : Ergonomi Pelatihan Olahraga

Kode Mata Kuliah : **PKO 8202**

SKS : 2 Teori

Dosen : 1. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
2. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
3. Dr. Awan Hariono, M.Or.

Program Studi : Magister Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Waktu Perkuliahan : Semester 1

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ergonomi Olahraga membahas hubungan/interaksi antara manusia olahragawan sebagai pengguna dengan lingkungannya melalui jurnal-jurnal dan *teksbook*. Sebagai pengguna, mahasiswa akan mendapatkan berbagai pengetahuan ergonomi terkait dengan fisiologis dan antropometri manusia (data terukur), psikologis dan perilaku manusia (data tidak terukur), kebutuhan khusus berkaitan dengan karakteristik pengguna, fenomena ergonomi berkaitan dengan

tren, gaya hidup manusia, material dan ekologi lingkungan dalam mendesain program latihan, peralatan dan fasilitas olahraga prestasi. Mata kuliah ini juga mengajarkan bagaimana membaca data antropometris, menemukan sistem kerja, memilih dan menentukan data yang tepat untuk menjadi acuan solusi desain.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Sikap : Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik.

Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.

Pengetahuan : Mampu menguasai analisis gerak secara ergonomis, mengidentifikasi sarana dan pra sarana yang ergonomis dan memahami metode latihan secara ergonomis pada perkembangan lebih lanjut di bidang Ergonomi Pelatihan Olahraga.

Keterampilan Umum : Mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif melalui analisis, survey lapangan serta mengembangkan metode latihan yang ergonomis, dengan mengkombinasikan dengan berbagai rujukan yang dapat meningkatkan performa atlet dengan meminimalisir hambatan yang ada. sehingga harapannya akan muncul tulisan-tulisan baik yang di submit ke jurnal baik nasional maupun internasional.

Keterampilan Khusus : Mampu memecahkan permasalahan dalam sains, dan teknologi, pendidikan kepelatihan olahraga melalui pendekatan ergonomis baik gerak, alat dan sarana pra sarana serta metode latihan..

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) melalui Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan	Sub Capaian Pembelajaran (Sub Komp.)	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
1	Mendeskripsikan ruang lingkup Ergonomi Pelatihan Olahraga beserta pelaksanaan	Pengantar Ergonomi Pelatihan Olahraga	Tanya jawab dan diskusi		1. Menguraikan ruang lingkup Ergonomi 2. Menguraikan ruang lingkup Ergonomi pendidikan kepelatihan olahraga	1. Observasi 2. Penyusunan makalah 3. Penyusunan resume	5 %	100'	1,2,3

	pembelajaran dan penilaiannya								
2-3	Mendiskripsikan tentang tantangan yang melekat dalam aktivitas berada dalam kemampuan individu dan peralatan yang digunakan harus sesuai dengan atlet.	-Analisis gerakan - Fasilitas dan peralatan - Pembuatan instrument survey	Seminar dan diskusi		1. Menganalisis gerakan yang ergonomis 2. Menjelaskan kelebihan dan kekurangan gerak ergonomis dan kurang ergonomis naturalistik 3. Menjelaskan macam macam peralatan dan fasilitas yang ergonomis 4. Survey fasilitas dan peralatan	1. Penysunan Instrumen 2. Survey 3. Presentasi laporan	5%	100'	1
4-5	Mampu mendeskripsikan tentang gerak, fasilitas dan peralatan, serta membedakan	Laporan Hasil survey	presentasi		1. kelengkapan hasil survey 2. ketajaman analisis 3. sistematika laporan	Presentasi dan Tanya jawab	5%	100'	
6	Mendiskripsikan Metode latihan olahraga yang ergonomis	Analisis dan mempraktikan gerakan ergonomis pada teknik cabang olahraga	Ceramah dan analisis pertandingan		Tugas dan Laporan	Presentasi. Tanya jawab dan sistematika laporan	5%	100'	
7	Mempresentasikan hasil analisis	Presentasi hasil laporan	Presentasi dan diskusi		Tugas dan laporan	Presentasi. Tanya jawab dan	10%	100'	

	gerak cabang olahraga					sistematika laporan			
8	MID Semester								
9	Mendeskripsikan metode latihan yang mampu membuat nyaman atlet	Preecooling	Presentasi dan diskusi		Tugas dan laporan	Ceramah dan diskusi	5%	100'	1,2
10-11	Mampu membuat metode latihan dengan model precooling	presentasi	Tanya jawab dan diskusi		Presentasi, Tugas dan laporan	Presentasi dan diskusi	10%	100'	
12	Mendeskripsikan metode latihan alternatif	Deep-Water Running	Ceramah dan diskusi		1. Analisis 2. diskusi	Presentasi, diskusi dan laporan tugas	5%	100'	1
13-14	Mendeskripsikan model latihan deep water running dan membuat model latihannya	presentasi	Presentasi dan Diskusi		Presentasi dan Tanya jawab	Presentasi, diskusi dan laporan tugas	10%	100,	
15-16	Presentasi topic ergonomic model	Menyusun kerangka jurnal ergonomic olahraga	diskusi		diskusi	Submite jurnal	30%		

Nilai Akhir (NA):

NA = (Bobot nilai per subkomp x 100) : 100 =

Referensi:

1. **Thomas Reilly** (2010) **Ergonomics in Sport and Physical Activity**, Enhancing Performance and Improving Safety, *United States: Human Kinetics*
2. **Titis Wijayanto , Valentina K. Bratadewi, Harendrasena S. Prakasa, Ghani F.A. Rahman, (2017) Pengaruh Asupan Ice Slurry Sebelum Melakukan Aktivitas Fisik di Lingkungan Panas terhadap Respon Termoregulasi**, *Prosiding SNTI dan SATELIT 2017* (pp. B106-111). Malang: Jurusan Teknik Industri Universitas Brawijaya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2020

Mengetahui
Koordinator Program Studi S2
Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dosen

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S
NIP: 195706181982031004

.....
NIP.