	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS KESEHATAN OLAHRAGA</b>			
	No: SIL/IOF 222	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.1-3
	Semester 7	-	12 X Pertemuan	

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: IKORA
Mata Kuliah	: Kesehatan Olahraga
Kode Mata kuliah	: IOF 222
Jumlah SKS	: Teori 2 SKS
Semester	: VII (Tujuh)
Mata Kuliah Prasyarat	: Fisiologi Manusia dan Fisiologi Latihan
Dosen	: Dr. dr. BM Wara Kushartanti

## I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Kesehatan Olahraga membahas tentang konsep timbal balik anatara kesehatan dengan olahraga, respon adaptasi tubuh terhadap olahraga, rancangan dan evalausi program olahraga untuk berbagai tujuan kesehatan, doping dan penyalahgunaan obat, olahraga dan lingkungan, seks dan olahraga, serta wanita dan olahraga.

## II. STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

1. mampu menjelaskan dasar Kesehatan Olahraga.
2. mampu menjelaskan respon adaptasi tubuh terhadap olahraga
3. mampu membuat rancangan dan evalausi program olahraga denagn tujuan kesehatan
4. mampu menjelaskan tentang doping dan penyalahgunaan obat.
5. mampu menjelaskan tentang olahraga dan lingkungan
6. mampu menjelaskan hubungan antara seks dan keluarga
7. mampu menjelaskan olahraga pada wanita.

Dibuat Oleh : Dr. dr. BM Wara Kushartanti	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : Kajur PKR
---	---	----------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KESEHATAN OLAHRAGA**

No: SIL/IOF 222

Revisi : 00

Tgl. Januari  
2011

Hal.1-3

Semester 7


-

12 X Pertemuan

**III. RENCANA KEGIATAN**

<b>Tatap Muka Ke-</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Strategi Perkuliahan</b>	<b>Sumber Bahan/Ref</b>
1	Mampu menjelaskan dasar-dasar Kesehatan Olahraga	Dasar-dasar Kesehatan Olahraga	Perkuliahan tatap muka	1
2	Mampu menjelaskan Dampak olahraga terhadap berbagai organ	Dampak olahraga terhadap berbagai organ	Presentasi Diskusi	1
3	Mampu menjelaskan Dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	Dampak kesehatan terhadap prestasi olahraga	Presentasi Diskusi	1
4	Mampu menjelaskan Olahraga dan menstruasi	Olahraga dan menstruasi	Presentasi Diskusi	1
5	Mampu menjelaskan Olahraga dan kehamilan	Olahraga dan kehamilan	Presentasi Diskusi	1
6	Mampu menjelaskan Olahraga bagi lansia	Olahraga bagi lansia	Presentasi Diskusi	1
7	Mampu menjelaskan Olahraga bagi penderita autis	Olahraga bagi penderita autis	Presentasi Diskusi	1
8.	Mid semester			
9.	Mampu menjelaskan Olahraga dan kecerdasan	Olahraga dan kecerdasan	Presentasi Diskusi	1
10	Mampu menjelaskan Olahraga di tempat tinggi dan di bawah air	Olahraga di tempat tinggi dan di bawah air	Presentasi Diskusi	1
11	Mampu menjelaskan Olahraga dan nyeri otot	Olahraga dan nyeri otot	Presentasi Diskusi	1
12	Ujian semester			

Dibuat Oleh : <b>Dr. dr. BM Wara Kushartanti</b>	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : <b>Kajur PKR</b>
---	---	--------------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS KESEHATAN OLAHRAGA</b>			
	No: SIL/IOF 222	Revisi : 00	Tgl. Januari 2011	Hal.1-3
	Semester 7	-	12 X Pertemuan	

#### IV. REFERENSI/SUMBER BAHAN

##### A. Wajib

Diktat Kuliah Kesehatan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.

##### B. Anjuran

<http://www.sportsmedicine.com/>

<http://www.sportsmedicine.com/>

#### V. Penilaian

NO	KOMPONEN EVALUASI	BOBOT (%)
1	Partisipasi kuliah	5 %
2	Tugas	15 %
3	Ujian Tengah Semester	25%
4	Ujian Praktek	25%
4	Ujian Semester	25%
Jumlah		100%

Dibuat Oleh :  Dr. dr. BM Wara Kushartanti	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :  Kajur PKR
---	---	--------------------------------------