



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Mata Kuliah : Ilmu kesehatan Olahraga Kode :  
Semester : V SKS : 2 SKS  
Dosen Pengampu : dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO

**Deskripsi Mata Kuliah**

Mata kuliah ini membekali wawasan, pengetahuan dan pengalaman belajar kepada mahasiswa tentang Ilmu Kesehatan Olahraga yang meliputi (1) Pengertian, ruang lingkup dan peran ilmu kesehatan olahraga,(2) Pemeriksaan praparticipasi, (3) Kebugaran Jasmani (4) Doping, (5) Cedera akibat lingkungan (6) Olahraga pada berbagai penyakit (7) Cedera olahraga

Perkuliahan dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi kelompok, analisis melalui studi kasus, penugasan, demonstrasi dan praktek mandiri yang diberikan berbasis masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga.

**Capaian Pembelajaran**

Mahasiswa menguasai **pengetahuan** (definisi, ruang lingkup dan peran) ilmu kesehatan olahraga.Mahasiswa mampu **menyusun dan mengaplikasikan** program olahraga untuk promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif kepada masyarakat. Mahasiswa mampu **mengembangkan sikap** untuk selalu belajar, membuka ruang diskusi dengan disiplin ilmu maupun profesi lain yang terkait (dokter, fisioterapi, peneliti, dan praktisi) dalam upaya peningkatan kualitas hidup atlet maupun masyarakat dengan olahraga.

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
1	Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga berupa : capaian pembelajaran ,metode yang digunakan,tugas dan penilaian yang akan diberikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi mata kuliah : Perkenalan, aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran</li> <li>• Kesehatan dan kebugaran jasmani</li> <li>• Hubungan Olahraga dengan kesehatan dan kebugaran</li> </ul>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi dan Tanyajawab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan aturan dan system jalannya pembelajaran</li> <li>• Menjelaskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran mata kuliah Ilmu kesehatan Olahraga</li> <li>• Mendeskripsikan kesehatan dan kebugaran jasmani</li> <li>• Mendeskripsikan hubungan olahraga dengan kesehatan dan kebugaran</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase dikomponen penilaian	2 x 50 menit	RPS, 1
2	Pengantar Ilmu kesehatan Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga</li> <li>• kaitan dengan disiplin ilmu lain</li> <li>• peran ilmu kesehatan olahraga</li> </ul>	Ceramah, Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi dan Tanyajawab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan definisi dan ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga</li> <li>• Menjelaskan kaitan Ilmu kesehatan olahraga dengan disiplin ilmu lainnya</li> <li>• Menjelaskan peran ilmu kesehatan olahraga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Quiz</li> <li>• Makalah kelompok</li> <li>• Presentasi kelompok</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase dikomponen penilaian	2 x 50 menit	1

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
3-4	Pemeriksaan praparticipasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tujuan pemeriksaan preparticipasi</li> <li>Pemeriksaan fisik umum</li> <li>Pemeriksaan <i>Physical Activity Readiness Questionnaire (Par-Q)</i></li> <li>Pemeriksaan kebugaran jasmani</li> </ul>	Ceramah, Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi dan Tanyajawab	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan pemeriksaan praparticipasi</li> <li>Menjelaskan Pemeriksaan umum</li> <li>Menjelaskan dan mengaplikasikan pemeriksaan kebugaran jasmani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Quiz</li> <li>Makalah kelompok</li> <li>Presentasi kelompok</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase komponen penilaian	2x100 menit	1,2,6,7
5-6	Kebugaran Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definisi Kebugaran jasmani</li> <li>Faktor yang memengaruhi Kebugaran jasmani</li> <li>Kaidah olahraga</li> <li>Jenis latihan</li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar scenario kasus, studi kasus menggunakan video	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasar scenario kasus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan definisi kebugaran jasmani</li> <li>Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani</li> <li>Menjelaskan berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Presentasi kelompok</li> <li>Penugasan individu</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase komponen penilaian	2 x 100menit	1, 3

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
7-8	Doping	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definisi doping</li> <li>Alasan penggunaan dan bahaya memakai doping</li> <li>Bahan dan metode terlarang</li> </ul>	Ceramah, Studi Kasus, Demonstrasi	Pembelajaran didalam kelas berupa ceramah, studikusus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan Definisi doping</li> <li>Menjelaskan alasan penggunaan dan bahaya memakai doping</li> <li>Menjelaskan bahan dan metode terlarang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase komponen penilaian	2 x 50menit	1
9	<b>MID SEMESTER</b>								

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
10-13	Olahraga pada berbagai penyakit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olahraga pada pengidap diabetes melitus</li> <li>Olahraga pada pengidap hipertensi</li> <li>Olahraga pada pengidap Obesitas</li> </ul>	Ceramah, studikusus, demonstrasi, praktek mandiri	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual, demonstrasi langsung, praktek mandiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan prinsip-prinsip olahraga pada berbagai penyakit</li> <li>Menjelaskan olahraga pada pengidap diabetes melitus</li> <li>Menjelaskan olahraga pada pengidap hipertensi</li> <li>Menjelaskan olahraga pada pengidap obesitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50menit	1-7

14-15	Ceder akibat lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definisi dan Klasifikasi cedera akibat lingkungan</li> <li>• Cedera pada lingkungan panas</li> <li>• Cedera pada lingkungan dingin</li> <li>• Cedera pada ketinggian</li> </ul>	Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual, demonstrasi langsung, praktek mandiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan definisi cedera akibat lingkungan</li> <li>• Mengidentifikasi dan menjelaskan cedera pada lingkungan panas, dingin dan ketinggian</li> <li>• Mengaplikasikan pertolongan pertama pada cedera akibat lingkungan</li> <li>• Menjelaskan Pencegahan cederakibat lingkungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1
<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>									
16									

### Referensi

1. Afriwardi. (2011). IlmuKedokteranOlahraga. PenerbitBukuKedokteran EGC; Jakarta.
2. Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.
3. ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.
4. HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.
5. ACSM, ADA. (2010). Exercise and Type 2 Diabetes. Medicine & Science In Sports & Exercise Journal. the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association.
6. Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.
7. Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceiding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

## Penilaian

Komponen penilaian mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga :

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1.	Partisipasi dan Kehadiran Kuliah	10
2.	Tugas Mandiri	20
3.	Tugas Kelompok	15
4.	Ujian Tengah Semester	25
5.	Ujian Akhir Semester	30
	<b>Total</b>	100

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Mengetahui,

Disusun oleh,

Kajur Ilmu Kepeleatihan Olahraga

Dr. Muhammad IkhwanZein, Sp.KO