



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 1

2. Kompetensi Dasar:

Memahami garis besar pembelajaran matakuliah Ilmu Kesehatan Olahraga berupa :
capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberika

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan aturan dan sistem jalannya pembelajaran
- b. Menjeleskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran mata kuliah Ilmu kesehatan Olahraga

c. Materi Ajar :

Konsep mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga

d. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melakukan perkenalan ▪ Menunjukkan aturan kelas, penugasan dan evaluasi pembelajaran ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan pengertian dan hubungan kesehatan dan kebugaran ▪ Mendeskripsikan manfaat olahraga terhadap kesehatan dan kebugaran ▪ Mendeskripsikan manfaat umum ilmu kesehatan olahraga dalam dunia olahraga khususnya bidang kepelatihan ▪ Mendiskusikan tentang ilmu kesehatan olahraga dan bidang kepelatihan 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihanpraktekmandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil diskusi ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

e. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

f. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

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.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 2

2. Kompetensi Dasar:

Memahami garis besar Ilmu Kesehatan Olahraga

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan definisi dan ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga
- b. Menjelaskan kaitan Ilmu kesehatan olahraga dengan disiplin ilmu lainnya dan profesi-profesi yang terlibat di dalamnya.
- c. Menjelaskan peran ilmu kesehatan olahraga

4. Materi Ajar :

Pengantar Ilmu Kesehatan Olahraga

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan pengantar Ilmu Kesehatan Olahraga 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan definisi dan ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga ▪ Mendeskripsikan kaitan ilmu kesehatan olahraga dengan disiplin ilmu lain yang terkait ▪ Mendeskripsikan peran Ilmu Kesehatan olahraga secara umum 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihanpraktekmandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil perkuliahan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

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.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit
Pertemuan Ke	: 3-4

2. Kompetensi Dasar:

Memahami pemeriksaan praparticipasi

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan pemeriksaan praparticipasi
- b. Menjelaskan pemeriksaan umum
- c. Menjelaskan pemeriksaan *Physical Activity Readiness Questionair* (Par-Q)

4. Materi Ajar :

Pemeriksaan praparticipasi

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan risiko olahraga pada individu tertentu 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan definisi dan pemeriksaan praparticipasi ▪ Mendeskripsikan pemeriksaan umum ▪ Mendeskripsikan hasil dan kesimpulan dari pemeriksaan praparticipasi ▪ Pemeriksaan Kebugaran jasmani 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihanpraktekmandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> ▪ <i>Stopwatch</i> ▪ <i>Bleep test instrument</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil perkuliahan dan praktik ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

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.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit
Pertemuan Ke	: 5-6

2. Kompetensi Dasar:

Memahami kebugaran Jasmani dan olahraga

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan definisi kebugaran jasmani
- b. Menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani
- c. Menjelaskan kaidah-kaidah olahraga
- d. Menjelaskan jenis latihan

4. Materi Ajar :

Kebugaran jasmani

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan hasil tes kebugaran jasmani dengan faktor-faktor yang memengaruhinya 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan definisi kebugaran jasmani ▪ Mendiskripsikan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan ▪ Mendiskusikan faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani ▪ Mendeskripsikan kaidah olahraga ▪ Mendeskripsikan berbagai jenis latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihanpraktekmandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil perkuliahan dan praktik ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

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.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit
Pertemuan Ke	: 7-8

2. Kompetensi Dasar:

Memahami Doping

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan definisi doping
- b. Menjelaskan alasan penggunaan dan pemakain doping
- c. Menjelaskan bahan-bahan dan metode terlarang dalam olahraga

4. Materi Ajar :

Doping

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan kasus-kasus doping yang dialami atlet-atlet dunia 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan definisi doping ▪ Mendiskripsikan penggunaan dan bahaya memakai doping ▪ Mendeskripsikan bahan dan metode terlarang dalam olahraga 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihanpraktekmandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil perkuliahan dan praktik ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2x100 menit
Pertemuan Ke	: 10-13

2. Kompetensi Dasar:

Memahami olahraga pada berbagai penyakit

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan prinsip-prinsip olahraga pada berbagai penyakit
- b. Menjelaskan Menjelaskan olahraga pada pengidap diabetes melitus
- c. Menjelaskan olahraga pada pengidap hipertensi
- d. Menjelaskan olahraga pada pengidap obesitas

4. Materi Ajar :

Olahraga pada berbagai penyakit

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan olahraga sebagai upaya pencegahan dan penyembuhan penyakit degeneratif 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan prinsip-prinsip umum olahraga pada berbagai penyakit ▪ Mendiskripsikan prinsip-prinsip olahraga pada pengidap diabetes melitus ▪ Mendiskripsikan prinsip-prinsip olahraga pada pengidap hipertensi ▪ Mendiskripsikan prinsip-prinsip olahraga pada pengidap obesitas 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihanpraktekmandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> ▪ <i>Alat-alat weight Machine</i> ▪ <i>Dummbles dsb..</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil perkuliahan dan praktik ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

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.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Ilmu Kesehatan Olahraga
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-VII
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit
Pertemuan Ke	: 14-15

2. Kompetensi Dasar:

Memahami konsep dan penanganan awal pada cedera olahraga

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan definisi dan klasifikasi cedera olahraga
- b. Menjelaskan faktor risiko cedera olahraga
- c. Menjelaskan mekanisme cedera olahraga
- d. Menjelaskan olahraga pada pengidap obesitas
- e. Menjelaskan cedera olahraga yang sering terjadi
- f. Menjelaskan dan mengaplikasikan pertolongan pertama
- g. Menjelaskan pencegahan cedera olahraga

4. Materi Ajar :

Cedera Olahraga

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan berbagai kasus cedera akibat lingkungan : Panas, Dingin dan Ketinggian 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint ▪ Video <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan definisi dan klasifikasi cedera akibat lingkungan : Panas, Dingin, Ketinggian ▪ Mendiskripsikan jenis cedera olahraga akibat lingkungan yang sering terjadi ▪ Mendeskripsikan dan mengaplikasikan pertolongan pertama pada cedera akibat lingkungan ▪ Mendeskripsikan pencegahan cedera akibat lingkungan 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi dari hasil perkuliahan dan praktik ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab& kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. BukuTeks(textbook)

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

b. Acuan/Referensi Tambahan :

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

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.

HW Vivian. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics, Champaign, IL.

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.

Exercise is Medicine. Healthcare Providers Action Guide. American College of Sports Medicine.

Exercise is Medicine Indonesia. (2014). Proceeding Exercise is Medicine Course Indonesia for Clinical Fitness Professional.

Exercise is Medicine Singapore. Your prescription for Health. Exercise Prescription Course for Care Physicians.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M. Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------------