



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202015892, 20 Mei 2020

Pencipta

Nama : **dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO**
Alamat : Sambilegi Baru RT/RW 01/53 Jalan Jati Maguwoharjo Depok Sleman, Sleman, Di Yogyakarta, 55282
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM UNY**
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Depok, Sleman, Sleman, Di Yogyakarta, 55281
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**
Judul Ciptaan : **Video Pembelajaran Online : Ilmu Kesehatan Olahraga**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 3 Mei 2020, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000188097

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

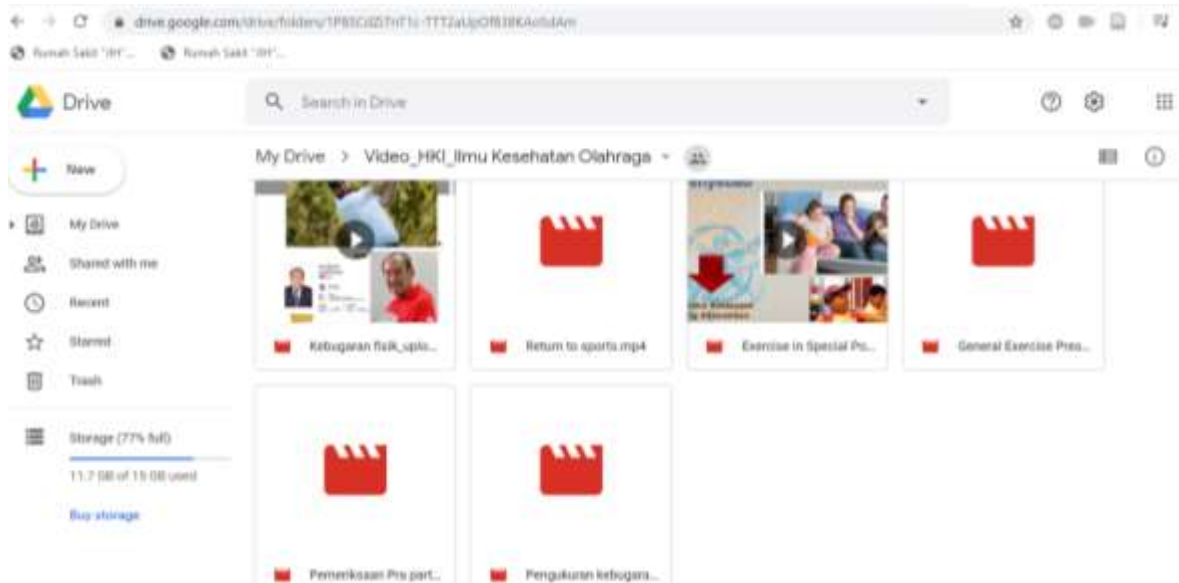


a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Petunjuk Mengunduh Video Pembelajaran Online Ilmu Kesehatan Olahraga

1. Buka browser anda melalui laptop ataupun handphone (android/iphone)
2. Hampir seluruh browser yang umum (misal : google chrome, firefox dll) dapat digunakan untuk membuka file di google drive ini.
3. Buka link berikut di browser : <https://drive.google.com/drive/folders/1P85CdZi7nT1c-TTT2aUpOf838KAo5dAm>
4. Anda akan terhubung dengan file video yang ada di google drive seperti gambar berikut :



5. Klik masing-masing file untuk mengunduh video.
6. Pembelajaran ini terdiri dari 6 materi yaitu :
 - a. Kebugaran Fisik dan Kesehatan (File : Kebugaran fisik_upload_1)
 - b. Pengukuran Kebugaran Fisik (File : Pengukuran kebugaran fisik)
 - c. Pemeriksaan Pra Partisipasi (File : Pemeriksaan Pra-Partisipasi)
 - d. Peresepan umum latihan (File : General Exercise Prescription)
 - e. Peresepan latihan pada populasi khusus (Exercise in Special Population)
 - f. Program Return to Sport (Return to sports)

Contoh tampilan : Video Pembelajaran Online Ilmu Kesehatan Olahraga



PEMERIKSAAN KEBUGARAN FISIK

dr . M.Ikhwan Zein, Sp.KO

Kebugaran Fisik (Physical Fitness)

- ❖ "Ability to perform muscular work satisfactorily" (WHO, 1971)
- ❖ "Set of attributes that people have or achieve that relates to the ability to perform physical activity" (CDC, 1985)
- ❖ "Ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue and with ample energy to enjoy leisure time pursuits and to meet unforeseen emergencies" (Council on Physical Fitness and Sports, 1971)
- ❖ "Ability to perform moderate to vigorous levels of physical activity without undue fatigue and the capability of maintaining such ability throughout life" (ACSM, 1990)

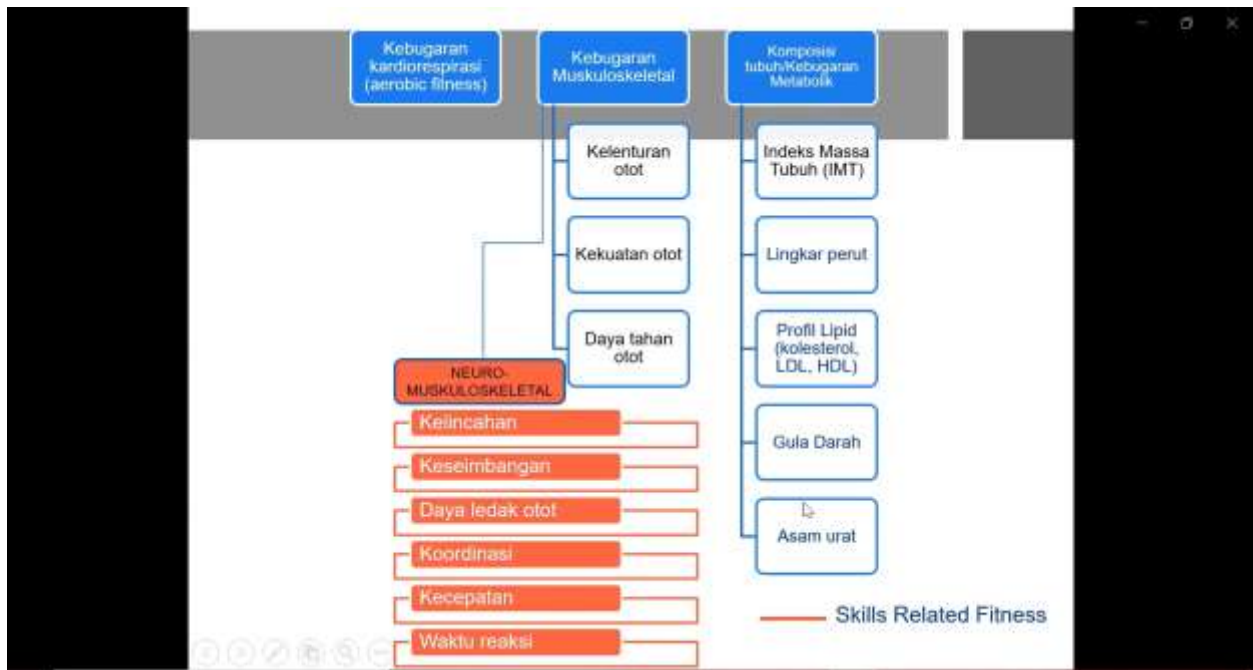
Kebugaran Fisik

Health Related Fitness

- Kebugaran Jantung paru
- Fleksibilitas otot
- Kekuatan dan Ketahanan Otot
- Indeks Massa Tubuh

Skills Related Fitness

- Kelincahan
- Keseimbangan
- Daya ledak otot
- Koordinasi
- Kecepatan
- Waktu reaksi

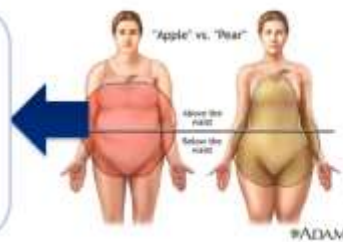


Pengukuran Komposisi Tubuh

Lingkar pinggang

- ❖ Indikator “seberapa banyak lemak yang ditimbun di daerah perut”
- ❖ Lemak yang tertimbun di perut (obesitas sentral), lebih berbahaya dibanding lemak tubuh yang tertimbun di bagian lain (pinggul, paha dll)

1. Hipertensi
2. Diabetes tipe 2
3. Menurunkan angka harapan hidup
4. Meningkatkan angka kematian usia muda



Screening And Examination in Athlete

dr. M.Ikhwan Zein, Sp.KO



Female athlete triad

- Health problem in female athlete (marathon, gymnastic, martial art)
- Triad : anorexia, amenorhea dan osteoporosis



Modifikasi Wet Foot Test



Foot Abnormality





General Exercise Prescription

dr . M.Ikhwan Zein, Sp.KO

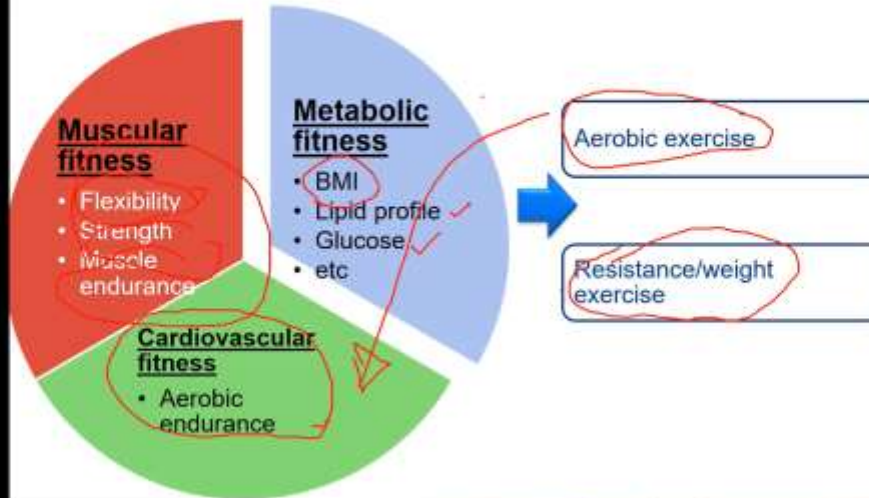
Exercise Recommendation

Lakukan olahraga aerobik (joging, sepeda, berenang) dengan intensitas sedang total 150 menit perminggu, atau intensitas berat dengan total 75 menit perminggu

DAN

Lakukan latihan beban/kekuatan pada 8-10 otot mayor tubuh, 12-15 repetisi sebanyak 2-3 set. 2-3 kali perminggu dengan hari yang berselang/bergantian

Physical Fitness Components



How to Calculate Aerobic Intensity?

Maximal Heart Rate = 220 - Age

Intensity	Maximal Heart Rate (%)
Low	< 64
Moderate	64-76
Vigorous	> 76

Contoh

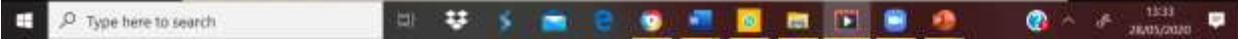
Data : 51 year old patient

Moderate Intensity exercise : 64-76% HRmax

- HRmax = 220 - age
= 220 - 51
= 169 x/min
- Lower range (64%) = 0.64 x 169 = 108
- Upper range (76%) = 0.76 x 169 = 128
- This patient should exercise at a HR range of 108-128x/min

Exercise In Special Population

Dr. M.Ikhwan Zein, Sp.KO



Foot Exercise

Towel Stretch



What you need: A hand towel

- Sit on the floor with both legs in front of you
- Loop towel around the foot & pull the towel toward you
- Hold for 30 secs, relax for 30 secs & repeat 3 times
- Do 2 sets of 10 with each foot

Ankle Range of Motion



What you need: A chair to sit on

- Sit down so that your feet do not touch the floor
- Point your toe. Use your foot to write each letter of the alphabet in the air
- Do 2 sets with each foot

Towel Curls



What you need: A chair & a hand towel

- Sit with both feet on the floor & put the hand towel in front of you
- Grasp the center of the towel with your toes. Curl the towel toward you
- Repeat 5 times with each foot

Exercise in Hypertension Patients

▪ Meta analysis of 54 RCTs :
Reduction of 3.8 mmHg (SBP) and 2.6 mmHg (DBP) in hypertensive individuals performing aerobic exercise

(Whelton SP, Chin A et al, 2002)



Type here to search

Taskbar icons including File Explorer, Edge, Mail, and other applications.

14:04
28/01/2020