

## RANCANGAN BAHAN AJAR

**Nama Mata Kuliah : KESEHATAN OLAHRAGA**

**Kode Mata Kuliah : KOR 541**

**Bobot SKS : 4 SKS**

**Deskripsi:**

Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) membahas semua aspek medis dan olahraga mulai dari aspek-aspek anatomis, fisiologis, psikologis orkes, gizi, aklimisasi, cedera olahraga, pencegahan & P3K pada cedera olahraga, olahraga pada anak, olahraga pada wanita, olahraga pada lansia, rehabilitasi, massage.

**Tujuan:**

Memahami semua aspek medis dan olahraga dalam peranannya untuk pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan maupun dalam peranannya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga.

**TOPIK INTI**

Tujuan Pembelajaran Khusus	Pokok Bahasan/sub Pokok Bahasan	Pembelajaran & Media			
Pertemuan 1	Pendahuluan Pengertian Sehat dan Ciri umum Sasaran olahraga kesehatan	Pembelajaran dgn Tatap muka. Media OHV			
Aklimatisasi	Pembinaan kesehatan 1.1. Prinsip dasar pembinaan dosis olahraga kesehatan 1.2. Kebugaran jasmani 1.3. Olahraga konvensional 1.4. Senam Aerobik 1.5. Antioidan  2.1. Faktor lingkungan 2.2. Suhu tubuh 2.3. Air dan garam 2.4. Kegawatan panas dalam olahraga 2.5. Cedera olahraga kepala dan leher				
Olahraga Pada Anak	3.1. Pertumbuhan dan perkembangan 3.2. Ciri khas anak				

	3.3. Variasi pertumbuhan fisik 3.4. Kapasitas Aerobik dan Anaerobik 3.5. Sistem Kardio Vaskuar 3.6. Pengaruh suhu lingkungan terhadap olahraga anak 3.7. Gizi 3.8. Tinjauan psikologis				
--	---	--	--	--	--

No.	Topik Inti	Deskripsi Topik Inti	Bobot (%)	Ket.
3	Olahraga Pada Anak	3.9. Olahraga dan bermain 3.10.Sasaran olahraga pada anak 3.11.Dampak psikologis & sosiologis 3.12.Penyebab cedera olahraga pada anak		
4.	Doping	4.1. Pengertian doping 4.2. Efek samping pengawasan doping 4.3. Stimulan 4.4. Narcories 4.5. Anabolic Steorid 4.6. Beta Blockers 4.7. Diueries		
5.	Cedera Olahraga	5.1. Faktor-faktor yang berhubungan dengan cedera 5.2. Cedera olahraga 5.3. Perawatan dan pemulihan 5.4. Cedera olahraga kepala dan leher		

6.	Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan	6.1. Pengertian dan tujuan P3K 6.2. Gangguan Kesadaran 6.3. Pendarahan 6.4. Patah tulang 6.5. Pembidanan dan balut membalut 6.6. Membawa pasien.		
7.	Olahraga Lansia	7.1. Teori penuaan 7.2. Umur kronologik dan umur biologik 7.3. Ketuaan dan penuaan		

No.	Topik Inti	Deskripsi Topik Inti	Bobot (%)	Ket.
		7.4. Osteoporosis 7.5. Pencegahan Osteoporosis 7.6. Olahraga Kesehatan 7.7. Sasaran olahraga kesehatan		
8.	Olahraga pada Wanita	8.1. Manfaat Olahraga pada wanita 8.2. Perbedaan fisik wanita dan pria 8.3. Pengaruh olahraga terhadap Mens 8.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Mens 8.5. Kesuburan dan gangguan Mens 8.6. Osteoporosis dan gangguan Mens 8.7. Pencegahan dan terapi osteoporosis 8.8. Kontrasepsi pada wanita Atlet 8.9. Olahraga dan Kehamilan 8.10. Perkembangan Sek Abnormal		

## GARIS-GARIS BESAR PROGRAM PEMBELAJARAN (GBPP)

**Nama Mata Kuliah : KESEHATAN OLAHRAGA**

**Kode Mata Kuliah : KOR 541**

**Bobot SKS : 4 SKS**

**Deskripsi :**

NO.	TUJUAN INSTRUKSIONAL		POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	KARAKTERISTIK MATA KULIAH			RUJUKAN UTAMA
	UMUM	KHUSUS		P	S	K	
3.	Mengetahui dan memahami olahraga untuk anak.	1. Menyebutkan 3 tanda pertumbuhan & perkembangan pada anak.  2. Menyebutkan ciri khusus anak.	1.1. Pertumbuhan jasmani 1.2. Perubahan Hormonal 1.3. Pembentukan perilaku 1.4. Penghayatan nilai-nilai sosial  2.1. Anatomi 2.2. Fisiologi				

		3. Membedakan pertumbuhan fisik wanita dan laki-laki.	3.1. Kelompok umur yang sama 3.2. Penyebab ketidak selarasan 3.3. Pertumbuhan maksimal				
		4. Membedakan kapasitas aerobik & anaerobik.	4.1. Kapasitas Aerobik 4.2. Kapasitas Anaerobik				

NO.	TUJUAN INSTRUKSIONAL		POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	KARAKTERISTIK MATA KULIAH			RUJUKAN UTAMA
	UMUM	KHUSUS		P	S	K	
		5. Menyebutkan 2 suhu yang dapat mempengaruhi OR pada anak.  6. Menjelaskan kembali sasaran olahraga pada anak.  7. Menyebutkan 5 penyebab cedera pada anak.	5.1. Suhu lingkungan panas 5.2. Suhu lingkungan dingin  6.1. Memberi pengalaman 6.2. Meningkatkan 6.3. Memupuk percaya diri 6.4. Mengembangkan sosialisasi  7.1. Kecerobohan 7.2. Prasarana dan sarana 7.3. Ukuran badan tidak sesuai 7.4. Perlengkapan olahraga 7.5. Latihan pendahuluan kurang				
4.	Mengetahui dan memahami doping	1. Merumuskan pengertian doping	1.1. Pengertian doping 1.2. Hubungan antara obat dan tubuh manusia 1.3. Tes doping 1.4. Obat/bahan yang boleh digunakan atlet 1.5. Obat/bahan yang dilarang dipergunakan atlet				

		<p>2. Menjelaskan efek samping penggunaan doping</p> <p>3. Menjelaskan golongan obat stimulant</p>	<p>2.1. Kematian akibat doping</p> <p>3.1. Efek obat golongan stimulant</p> <p>3.2. Macam-macam golongan stimulant</p> <p>3.2.1. Amphetamine</p> <p>3.2.2. Caffeine</p> <p>3.2.3. Cocaine</p> <p>3.2.4. Ephedrine</p> <p>3.2.5. Stryehnine</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

NO.	TUJUAN INSTRUKSIONAL		POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	KARAKTERISTIK MATA KULIAH			RUJUKAN UTAMA
	UMUM	KHUSUS		P	S	K	
		<p>4. Menjelaskan golongan obat narcotik - analgetik</p> <p>5. Menjelaskan golongan obat steroid anabolik</p> <p>6. Menjelaskan golongan obat B bloker</p> <p>7. Menjelaskan golongan obat diuretika</p>	<p>4.1. Efek obat golongan narcotika</p> <p>4.2. Macam-macam golongan obat narcotika – analgenik yang termasuk doping</p> <p>1.1. Pengertian steroid anabolik</p> <p>1.2. Pembagian golongan anabolik steroid</p> <p>1.3. Anabolik non steroid yang termasuk doping</p> <p>1.4. Anabolik non steroid yang termasuk doping</p> <p>6.1. Pengertian B bloker dan efeknya</p> <p>6.2. Golongan B bloker yang termasuk doping</p> <p>7.1. Pengertian golongan obat diuretika</p> <p>7.2. Tujuan penggunaan diuretika oleh atlet</p> <p>7.3. Golongan diuretika yang termasuk doping</p>				

NO.	TUJUAN INSTRUKSIONAL		POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	KARAKTERISTIK MATA KULIAH			RUJUKAN UTAMA
	UMUM	KHUSUS		P	S	K	
5.	Mengetahui dan mamahami cedera olahraga	<p>1. Menyebutkan faktor-faktor yang berhubungan dengan cedera olahraga</p> <p>2. Memahami dan menyebutkan prinsip umum cedera olahraga</p> <p>3. Memahami perawatan dan pemulihan cedera olahraga</p>	<p>1.1. Kualifikasi atlet</p> <p>1.2. Perlengkapan &amp; fasilitas olahraga</p> <p>1.3. Jenis – jenis olahraga</p> <p>2.1. Cedera olahraga</p> <p>2.1.1. Trauma tulang</p> <p>2.1.2. Trauma ligament sendi</p> <p>2.1.3. Dislokasi</p> <p>2.1.4. Strains</p> <p>2.1.5. Tendon injury</p> <p>2.2. Overuse syndrome</p> <p>2.2.1. Inflamasi pada tulang, otot, tendon, perioskom.</p> <p>2.3. Miscellaneous</p> <p>2.3.1. Luka terbuka</p> <p>2.3.2. Kram otot</p> <p>2.3.3. Kelelahan otot</p> <p>3.1. Rice</p> <p>3.1.1. Rest</p> <p>3.1.2. Ice</p> <p>3.1.3. Compression</p> <p>3.1.4. Elevation</p>				



6.	Mengetahui dan memahami P3K	<p>1. Memahami pengertian dan tujuan P3K</p> <p>2. Menjelaskan gangguan kesehatan</p>	<p>1.1. Pengertian P3K</p> <p>1.2. Tujuan P3K</p> <p>1.3. Macam-macam kecelakaan</p> <p>2.1. Macam-macam penurunan kesadaran</p> <p>2.2. Penilaian penurunan kesadaran</p> <p>2.3. Penanggulangan pasien dengan penurunan kesadaran</p>				
----	-----------------------------	---	---	--	--	--	--

NO.	TUJUAN INSTRUKSIONAL		POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	KARAKTERISTIK MATA KULIAH			RUJUKAN UTAMA
	UMUM	KHUSUS		P	S	K	
		<p>3. Menjelaskan gangguan akibat perdarahan</p> <p>4. Menjelaskan patah tulang</p> <p>5. Menjelaskan teknik pembedahan dan balut membalut</p> <p>6. Menjelaskan teknik transport pasien</p>	<p>3.1. Penilaian tingkat perdarahan</p> <p>3.2. Penanggulangan perdarahan</p> <p>4.1. Macam-macam patah tulang</p> <p>4.2. Penilaian patah tulang</p> <p>4.3. Prinsip penanganan patah tulang</p> <p>5.1. Macam-macam teknik membalut</p> <p>5.2. Prinsip membalut</p> <p>5.3. Prinsip-prinsip membidai</p> <p>6.1. Prinsip transport pasien</p> <p>6.2. Teknik transport pasien</p>				
7.	Mentehai dan memahami olahraga untuk lanjut usia.	<p>1. Menyebutkan teori penuaan.</p> <p>2. memahami umur kronologik dan biologik.</p> <p>3. Menjelaskan ketuaan dan</p>	<p>1.1. Teori jam genetik</p> <p>1.2. Teori sel kerusakan acak</p> <p>1.3. Teori melemahnya sistem Kekebalan Tubuh.</p> <p>2.1. Umur kronologik</p> <p>2.2. Umur biologik</p> <p>3.1. Tanda ketuaan yang bersifat progresif</p>				

		penuaan.	3.1.1. Anatomis 3.1.2. Psikologis 3.1.3. Psikologis 3.1.4. lain-lain.				
--	--	----------	--	--	--	--	--

NO.	TUJUAN INSTRUKSIONAL		POKOK BAHASAN/ SUB POKOK BAHASAN	KARAKTERISTIK MATA KULIAH			RUJUKAN UTAMA
	UMUM	KHUSUS		P	S	K	
8		4. Menjelaskan Osteoporosis  5. Memahami dan menjelaskan Olahraga Kesehatan.  1. Manfaat olahraga pada wanita  2. Perbedaan fisik wanita dan Pria  3. Pengaruh olahraga terhadap menstruasi	4.1. Definisi osteoporosis 4.2. Penyebab osteoporosis 4.3. Masalah atau akibat yang ditimbulkan oleh osteoporosis 4.4. Faktor penentu massa tulang 4.5. Pencegahan osteoporosis  5.1. Definisi olahraga kesehatan 5.2. Tujuan olahraga kesehatan 5.3. Sasaran olahraga kesehatan  1.1 Pemeliharaan berat badan 1.2 Meningkatkan percaya diri 1.3 Koordinasi motorik dan kesegaran jasmani 1.4 Mencegah osteoporosis  2.1 Secara anatomis 2.2 Secara fisiologis  3.1 Pengaruh menstruasi terhadap performa fisik 3.2 Pengaruh olahraga terhadap				

			menstruasi				
			3.3 Ketrlambatan menarche				
		4. Kesuburan dan gangguan menstruasi	4.1 amernorhoe pada atlit wanita 4.2 Perubahan hormonal pada atlet amenorhoe 4.3 managemen gangguan menstruasi				
		5. Osteoporosis dan gangguan menstruasi	5.1 Pertumbuhan normal tulang 5.2 Faktor yang mempengaruhi massa tulang 5.3 Pengaruh amenorhoe terhadap osteoporosis 5.4 Gejala klinis osteoporosis dan prevalensinya				
		6. Pencegahan dan terapi osteoporosis	6.1 Pencegahan osteoporosis 6.2 Terapi osteoporosis				
		7.Kontrasepsi pada atlit wanita	7.1 Kontrasepsi oral 7.2 Kontrasepsi metode barrier				
		8.Olahraga dan kehamilan	8.1 Manfaat olahraga pada wanita hamil 8.2 Kontraindikasi OR pada wanita hamil 8.3 Pengaruh hamil pada olahraga 8.4 Pedoman pemeliharaan atlit hamil				
		9. Perkembangan sex abnormal	9.1 Syndroma turner 9.2 Syndroma klinefelter 9.3 Syndroma adrogen 9.4 Syndroma adrenogenita				