Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Orientasi, deskripsi, tujuan perkuliahan dan konsep olahraga lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
1	*Melakukan adaptasi	1.1.Perkenalan tim dosen	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	untuk perkuliahan	1.2.Perkenalan mata kuliah	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
	selanjutnya;	1.3.Aturan perkuliahan	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
		1.4.Kedudukan mata kuliah	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
	*Menjelaskan deskripsi	1.5.Deskripsi perkuliahan			Peterson, dkk. 1986. Education
	perkuliahan	1.6.Tujuan perkuliahan		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
		1.7Konsep-konsep OR Lansia		* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
	*Menjelaskan tujuan	1.8Pembagian kelompok Belajar		diskusi, UTS	Jersey.
	perkuliahan	1.9Penjelasan tentang UTS,			
		1.10. UAS, tugas-tugas dan nilai			Piscopo, J. 1985. Fitness and
	*Menjelaskan konsep-	akhir			Aging. John Wiley and Son,
	konsep OR Lansia				Inc.: New York

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Konsep-konsep dalam olahraga lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
indikator)		Mahasiswa)		
Menjelaskan konsep-	Konsep-konsep dalam olahraga	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
konsep olahraga, lansia,	lansia:	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
pertumbuhan,	Pengertian istilah-istilah olahraga	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
perkembangan, penuaan,	lansia, pertumbuhan,	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
usia harapan hidup,	perkembangan, penuaan, usia			Peterson, dkk. 1986. Education
kebahagiaan	harapan hidup, kebahagiaan		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
			* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
			diskusi, UTS	Jersey.
				Piscopo, J. 1985. Fitness and Aging. John Wiley and Son, Inc.: New York
	Khusus (Performansi/indikator) Menjelaskan konsepkonsep olahraga, lansia, pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia harapan hidup,	Khusus (Performansi/ indikator) Menjelaskan konsep- konsep olahraga, lansia, pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia harapan hidup, materi Konsep-konsep dalam olahraga lansia: Pengertian istilah-istilah olahraga lansia, pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia	Khusus (Performansi/ indikator) Menjelaskan konsep- konsep-konsep dalam olahraga konsep olahraga, lansia; pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia harapan hidup, materi (Kegiatan Mahasiswa) Konsep-konsep dalam olahraga dari dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Khusus (Performansi/ indikator) Menjelaskan konsep- konsep olahraga, lansia; pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia harapan hidup, kebahagiaan Konsep-konsep dalam olahraga dari dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi Evaluasi Menyimak kuliah dari dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi * Diskusi kelas, jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi Evaluasi: * Penyajian dan

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia Topik Bahasan : Karakteristik lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
3	Menjelaskan karakteristik	3. Karakteristik lansia:	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	lansia, yaitu mengenai	3.1. Fisik	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
	karakteristik fisik,	3.2. Kemampuan fisik	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
	kemampuan fisik, minat,	3.3. Minat	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
	keterampilan, sosialisasi,	3.4. Keterampilan			Peterson, dkk. 1986. Education
	kognitif, kesehatan,	3.5. Sosialisasi		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
	partisipasi kerja, tinjauan	3.6.Kognitif		* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
	sosial budaya	3.7. Kesehatan		diskusi, UTS	Jersey.
		3.8. Partisipasi kerja			
		3.9.Tinjauan sosial budaya			Piscopo, J. 1985. Fitness and
					Aging. John Wiley and Son,
					Inc.: New York

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Perkembangan populasi lansia dan teori-teori penuaan

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
4	Menjelaskan	4.Perkembangan populasi	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	perkembangan populasi	lansia dan teori-teori	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
	lansia;	penuaan:	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
	Menjelaskan berbagai teori	4.1.Populasi di Indonesia	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
	penuaan	4.2.Populasi di dunia			Peterson, dkk. 1986. Education
		4.3.Free radical theory		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
		4.4.Wear and tear theory		* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
		4.5.Cross linking theory		diskusi, UTS	Jersey.
		4.6.Auto immune theory			
		4.7.Genetic mutation theory			Piscopo, J. 1985. Fitness and
		4.8.Cellular error theory			Aging. John Wiley and Son,
					Inc.: New York

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia Topik Bahasan : Gaya hidup sehat lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
5	Menganalisis gaya hidup	5. Gaya hidup sehat lansia:	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	sehat lansia yang sukses	5.1.Pengertian gaya hidup sehat	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
		5.2.Kesehatan lansia	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
		5.3.Perumahan lansia	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
		5.4.Penyesuaian dengan			Peterson, dkk. 1986. Education
		Lingkungan		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
		5.5.Penuaan yang sukses,		* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
		menjalani		diskusi, UTS	Jersey.
		masa lansia yang bahagia			
		5.6.Beberapa hasil Penelitian			Piscopo, J. 1985. Fitness and
		mengenai gaya			Aging. John Wiley and Son,
					Inc.: New York

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Teori dan praktek olahraga dan kesegaran jasmani untuk lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
6 dan 7	Menjelaskan berbagai	Teori dan praktek olahraga dan	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	olahraga dan kesegaran	kesegaran jasmani untuk lansia:	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
	jasmani untuk lansia;	1.Prinsip umum latihan:	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
	Melakukan berbagai	a.Pemanasan dan pendinginan	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
	olahraga dan kesegaran	b.Frequensi			Peterson, dkk. 1986. Education
	jasmani untuk lansia	c.Intensitas		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
		d.Lama latihan		* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
		2. Bentuk-bentuk latihan:		diskusi, UTS	Jersey.
		a.Latihan daya tahan			
		b.Latihan kekuatan			Piscopo, J. 1985. Fitness and
		c.Latihan fleksibilitas			Aging. John Wiley and Son,
		d.Latihan komposisi tubuh			Inc.: New York
		e.Latihan koordinasi dan			
		keseimbangan			
		f.Latihan kecepatan reaksi			

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : UTS pokok bahasan dan sub-sub pokok bahasan 1 s/d ke 7

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan Mahasiswa)		Sumber
	indikator)				
8	Menilai daya serap	UTS Pokok Bahasan dan sub-sub	Teori:	Teori:	Perkuliahan 1 s/d 7
	mahasiswa mengenai	pokok bahasan 1 s/d ke 7	* Tes Objektif;	di lembar jawaban	
	materi perkuliahan pokok		* Tes Subjektif	Praktek:	
	bahasan ke 1 s/d ke 7		Praktek:	Di Lapangan	
			Tes praktek		
				Evaluasi:	
				Gabungan normatif dan	
				patokan	

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Tes dan Pengukuran Kebugaran jasmani Lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Jumlah Pertemuan : 3 (tiga) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
9 s/d 11	Menjelaskan bentuk- bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani lansia; Melaksanakan bentuk- bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani lansia	Tes dan Pengukuran Kebugaran jasmani Lansia: 1. Pemeriksaan kesehatan secara umum 2. Tes dan pengukuran daya tahan jantung paru 3. Tes dan pengukuran kekuatan otot 4. Tes dan pengukuran fleksibilitas 5. Tes dan pengukuran komposisi tubuh 6. Tes dan pengukuran keseimbangan 7. Tes dan pengukuran kecepatan reaksi	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi	Tugas: * Diskusi kelas, diskusi kelompok kecil Evaluasi: * Penyajian dan diskusi, UTS	Bahan ajar, OHP, LCD Nurlan Kusmaedi. 2003. OR Lansia. Bandung: FPOK UPI. Peterson, dkk. 1986. Education and Aging. Prentice Hall, Inc., Englewoods Cliffs: New Jersey. Piscopo, J. 1985. Fitness and Aging. John Wiley and Son, Inc.: New York

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Perencanaan hidup sehat melalui olahraga bagi lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
12 dan 13	Merencanakan hidup sehat	Perencanaan hidup sehat	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	melalui kegiatan olahraga	melalui olahraga bagi lansia:	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
	lansia	1. Kebutuhan gerak dan	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
		olahraga.	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
		2. Perencanaan masa depan.			Peterson, dkk. 1986. Education
		3. Skenario.		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
		4. Perencanaan		* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
		berolahraga menuju		diskusi, UTS	Jersey.
		kehidupan aktif,			
		berguna dan bahagia.			Piscopo, J. 1985. Fitness and
		5. Pembelajaran			Aging. John Wiley and Son,
		berolahraga berbasis			Inc.: New York
		masyarakat.			

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : Pengelolaan kegiatan olahraga lansia

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Jumlah Pertemuan : 2 (dua) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran	Sub Pokok Bahasan dan rincian	Proses Pembelajaran	Tugas dan	Media dan Buku Sumber
	Khusus (Performansi/	materi	(Kegiatan	Evaluasi	
	indikator)		Mahasiswa)		
14 dan 15	Menilai pengelolaan	Pengelolaan kegiatan olahraga	Menyimak kuliah	Tugas:	Bahan ajar, OHP, LCD
	kegiatan olahraga lansia	lansia:	dari dosen, bertanya	* Diskusi kelas,	
	tingkat mikro, meso dan	1. Pengelolaan mikro/ individu	jawab, mengerjakan	diskusi kelompok	Nurlan Kusmaedi. 2003. OR
	makro	2. Pengelolaan meso/ kelompok	tugas, berdiskusi	kecil	Lansia. Bandung: FPOK UPI.
		3. Perkumpulan makro/			Peterson, dkk. 1986. Education
		masyarakat bluas		Evaluasi:	and Aging. Prentice Hall, Inc.,
				* Penyajian dan	Englewoods Cliffs: New
				diskusi, UTS	Jersey.
					Piscopo, J. 1985. Fitness and Aging. John Wiley and Son, Inc.: New York

Kode dan Mata Kuliah : IKOR Olahraga Lansia

Topik Bahasan : UAS Pokok Bahasan dan sub-sub pokok bahasan 1 s/d ke 15

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa mampu: memahami konsep, teori dan karakteristik lansia sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun

dan mengembangkan program olahraga kesehatan, rekreasi, pendidikan, dan prestasi bagi para lansia; memiliki kompetensi untuk melakukan panduan, advokasi dan konsultasi kepada individu, kelompok, perkumpulan, atau lembaga

olahraga lansia

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
16	indikator) Menilai daya serap mahasiswa mengenai materi perkuliahan pokok bahasan ke 1 s/d ke 15	UAS Pokok Bahasan dan sub-sub pokok bahasan 1 s/d ke 15	Teori: * Tes Objektif; * Tes Subjektif Praktek: Tes praktek	Teori: di lembar jawaban Praktek: Di Lapangan Evaluasi: Gabungan normatif dan patokan	Perkuliahan 1 s/d 15

Bandung, April 2007 Tim Dosen Mata Kuliah Olahraga Lansia

1. Dr. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.