

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	*Melakukan adaptasi untuk perkuliahan selanjutnya; *Menjelaskan deskripsi perkuliahan *Menjelaskan tujuan perkuliahan *Menjelaskan konsep-konsep OR Lansia	1.1.Perkenalan tim dosen 1.2.Perkenalan mata kuliah 1.3.Aturan perkuliahan 1.4.Kedudukan mata kuliah 1.5.Deskripsi perkuliahan 1.6.Tujuan perkuliahan 1.7..Konsep-konsep OR Lansia 1.8..Pembagian kelompok Belajar 1.9..Penjelasan tentang UTS, 1.10. UAS, tugas-tugas dan nilai akhir	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
2	Menjelaskan konsep-konsep olahraga, lansia, pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia harapan hidup, kebahagiaan	Konsep-konsep dalam olahraga lansia: Pengertian istilah-istilah olahraga lansia, pertumbuhan, perkembangan, penuaan, usia harapan hidup, kebahagiaan	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
3	Menjelaskan karakteristik lansia, yaitu mengenai karakteristik fisik, kemampuan fisik, minat, keterampilan, sosialisasi, kognitif, kesehatan, partisipasi kerja, tinjauan sosial budaya	3. Karakteristik lansia: 3.1. Fisik 3.2. Kemampuan fisik 3.3. Minat 3.4. Keterampilan 3.5. Sosialisasi 3.6. Kognitif 3.7. Kesehatan 3.8. Partisipasi kerja 3.9. Tinjauan sosial budaya	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
4	Menjelaskan perkembangan populasi lansia; Menjelaskan berbagai teori penuaan	4.Perkembangan populasi lansia dan teori-teori penuaan: 4.1.Populasi di Indonesia 4.2.Populasi di dunia 4.3.Free radical theory 4.4.Wear and tear theory 4.5.Cross linking theory 4.6.Auto immune theory 4.7.Genetic mutation theory 4.8.Cellular error theory	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

Pertemuan	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
5	Menganalisis gaya hidup sehat lansia yang sukses	5. Gaya hidup sehat lansia: 5.1.Pengertian gaya hidup sehat 5.2.Kesehatan lansia 5.3.Perumahan lansia 5.4.Penyesuaian dengan Lingkungan 5.5.Penuaan yang sukses, menjalani masa lansia yang bahagia 5.6.Beberapa hasil Penelitian mengenai gaya	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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 Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
6 dan 7	Menjelaskan berbagai olahraga dan kesegaran jasmani untuk lansia; Melakukan berbagai olahraga dan kesegaran jasmani untuk lansia	Teori dan praktek olahraga dan kesegaran jasmani untuk lansia: 1.Prinsip umum latihan: a.Pemanasan dan pendinginan b.Frekuensi c.Intensitas d.Lama latihan 2. Bentuk-bentuk latihan: a.Latihan daya tahan b.Latihan kekuatan c.Latihan fleksibilitas d.Latihan komposisi tubuh e.Latihan koordinasi dan keseimbangan f.Latihan 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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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 Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
12 dan 13	Merencanakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga lansia	Perencanaan hidup sehat melalui olahraga bagi lansia: 1. Kebutuhan gerak dan olahraga. 2. Perencanaan masa depan. 3. Skenario. 4. Perencanaan berolahraga menuju kehidupan aktif, berguna dan bahagia. 5. Pembelajaran berolahraga berbasis masyarakat.	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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 Khusus (Performansi/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
14 dan 15	Menilai pengelolaan kegiatan olahraga lansia tingkat mikro, meso dan makro	Pengelolaan kegiatan olahraga lansia: 1. Pengelolaan mikro/ individu 2. Pengelolaan meso/ kelompok 3. Perkumpulan makro/ masyarakat luas	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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

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/ indikator)	Sub Pokok Bahasan dan rincian materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
16	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.