

DESKRIPSI MATA KULIAH
IO363 Fisiologi Olahraga : S-1, 4 SKS, Semester 3

Matakuliah ini merupakan mata kuliah keahlian Program Studi di S-1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan. Setelah selesai mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan tentang perubahan-perubahan fungsi alat tubuh baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap oleh karena melakukan kegiatan fisik/olahraga, yang meliputi; hubungan kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani serta peranan ilmu faal dan penerapannya pada pembinaan olahraga prestasi. Disamping itu mereka diberi pengalaman praktis untuk dapat menganalisis anatara kebenaran teori dengan fakta yang didapat dalam praktikum. Dalam mata kuliah ini dibahas tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada alat-alat tubuh, baik perubahan yang bersifat sementara maupun perubahan yang menetap, akibat melakukan kegiatan fisik/olahraga meliputi ; konsep tentang sehat (WHO dan Ilmu Faal), hubungan kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani, pembinaan kebugaran jasmani, hubungan ergosistema primer, sekunder dan tersier, ilmu faal serta penerapannya dalam pembinaan olahraga prestasi, olahdaya, ketahanan dan kelelahan, analisis penampilan olahraga prestasi, latihan kondisi fisik, latihan keterampilan teknik, hubungan kelelahan dan refleks bersyarat, termasuk mekanisme latihan pendahuluan dan latihan penutup serta doping dalam olahraga prestasi. Di samping itu dilakukan praktikum tentang cara mengukur tekanan darah, hemoglobin, mengukur waktu reaksi, mengukur lemak, cara penggunaan treadmill serta beberapa pemeriksaan kesanggupan tubuh. Pendekatan pembelajaran adalah pendekatan ekpositori dan inkuiri : Metode ; ceramah, Tanya jawab, diskusi dan pemecahan masalah. Tugas ; laporan buku, makalah, penyajian dan diskusi. Media ; OHP/LCD power point. Evaluasi ; kehadiran, laporan buku, makalah, penyajian dan diskusitermasuk UTS dan UAS. Buku Sumber Utama: Santosa Giriwijoyo, Ilmu Faal Olahraga, FPOK UPI Bandung, 2005. Karpovich Peter V. & Sinning, *Physiology of Muscular Activity*, W.B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 1997. Astrand Perolf & Rodahl Kaare, *Textbook of Physiology*, Mc Grawhill Koga, Tokyo, 1970, Penuntun Praktikum Ilmu Faal, FPOK UPI Bandung, 1992. Referensi : Cooper Kenneth H., *Aerobics Program for Total Well Being*, Ban-tam booksToronto, NewYork, 1982. Crouch James E. & McClintic J. Robert, *Human Anatomy and Physiology*, John Willey & Sons. Inc. New York, London, Toronto, 1971. Fox, Bowers, Foss., *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*, Saunders CollegePublishing, Philadelphia , Copyright, 1988