

## **DESKRIPSI MATA KULIAH**

### **IO 368 Kesehatan Olahraga: S-1, 4 sks, semester 4**

Mata Kuliah ini merupakan MKK Prodi yang wajib diikuti oleh semua mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa mampu memahami semua aspek medis dan olahraga dalam peranannya untuk pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan maupun penerapannya dalam pelatihan olahraga prestasi. Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) membahas semua aspek medis dan olahraga mulai dari aspek-aspek anatomis, fisiologis, psikologis olahraga kesehatan, tata gizi, aklimatisasi, pencegahan cedera pada olahraga kompetitif, perawatan pada cedera, pemulihan kondisi fisik setelah sembuh dari cedera derajat satu atau lebih & P3K pada cedera olahraga, olahraga pada anak, olahraga pada wanita, olahraga pada lansia, rehabilitasi, massage. Pendekatan Pembelajaran:

Ekspositori dan inkuiri

- Metode : ceramah, tanya jawab, diskusi dan pemecahan masalah.
- Tugas : Laporan Bab, makalah, penyajian dan diskusi, tugas lapangan.
- Media : OHP, LCD atau lainnya.

Evaluasi :

Pelaksanaan evaluasi dalam mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga didasarkan pada : Kehadiran, bobot 5 %, Laporan Bab/ Makalah 10%, Laporan Tugas Lapangan 25%, Penyajian dan diskusi 10%, UTS 20%, UAS 30%, bila salah satu butir penilain hasilnya gagal, maka butir-butir penilaian lainnya tidak dapat menutupi, artinya dinyatakan gagal.

Buku Sumber Utama :

- a. Santosa dkk, 2006, *Ilmu Kesehatan Olahraga untuk mahasiswa FPOK UPI*
- b. Sports Medicine, *Fitness-Training-Injuries*. Spenzeller Otto and Atkinson Ruth 1983, Urban & Schwarzenberg, Baltimore- Munich
- c. Nieman, D.C. 1990. 3<sup>rd</sup>, *Fitness and Sport medicine*. London : Martin Unidz Ltd.
- d. Matjan, Bastinus., *Olahraga dan Cedera*, 2005, FPOK – UPI Bandung
- e. Bloomfield 1990, 2<sup>nd</sup> ed, *Textbook of Sport Medicine*, Australia.

Buku Sumber Rujukan :

- a. Arthur C. Guyton . diterjemahkan oleh Dharma , A dan Lukmanto, P. 2000. Edisi ke enam. *Fisiologi* Bandung : EGC
- b. Southmayd, William and Hoffman, Marshall., 1981., *Sports Health, The Complete Book of Athletic Injuries.*, USA