

SILABUS

1. Identitas Matakuliah	:
Nama MataKuliah	: Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)
Nomer kode / jumlah SKS	: IO368 / 4 sks
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Pra Syarat	: Anatomi, Fisiologi Dasar dan Fisiologi Olahraga
Semester	: IV (empat)
Nama dosen / asisten	: Dra. Yati Ruhayati, M.Pd. Dra. Surdiniaty Ugelta, M.Kes. dr. Hamidie Ronald D, M.Pd. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

2. Tujuan Pembelajaran Umum

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.

3. Deskripsi Singkat Matakuliah :

Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) membahas semua aspek medis dan olahraga mulai dari aspek-aspek anatomis, fisiologis, psikologis olahraga kesehatan, tata gizi, aklimisasi, 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.

4. 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.

5. Evaluasi :

Pelaksanaan evaluasi dalam mata kuliah Ilmu Kesehatan Olahraga didasarkan pada butir-butir berikut;

- Kehadiran, bobot 5 %
- Laporan Bab/ Makalah 10%
- Laporan Tugas Lapangan 25%
- Penyajian dan diskusi 10%
- UTS 20%
- UAS 30%
- Bila salah satu butir penilaian hasilnya gagal, maka butir-butir penilaian lainnya tidak dapat menutupi, artinya dinyatakan gagal (G).

6. Rincian materi Perkuliahan tiap pertemuan.

Pertemuan 1: Konsep sehat, pengertian sehat, cara pembinaan kesehatan

Pertemuan 2: Konsep olahraga kesehatan, ciri umum olahraga kesehatan, sasaran dan intensitas olahraga kesehatan.

Pertemuan 3: Macam-macam penyakit non infeksi; Gangguan jantung dan tekanan darah.

- Pertemuan 4: Macam-macam penyakit non infeksi; Diabetes, asthma, pencegahan penyakit non infeksi
- Pertemuan 5: Kesehatan lansia: teori penuaan, umur kronologik dan umur biologik, osteoporosis, olahraga lansia.
- Pertemuan 6: Manfaat olahraga pada wanita, perbedaan fisik wanita dan pria, pengaruh olahraga terhadap mens
- Pertemuan 7: Faktor-faktor yang mempengaruhi mens, kesuburan dan gangguan mens, osteoporosis dan gangguan mens, pencegahan dan terapi Osteoporosis
- Pertemuan 8: Kontrasepsi pada atlet wanita, olahraga dan kehamilan, perkembangan sek abnormal.
- Pertemuan 9: Radikal bebas pada non atlet, atlet dan mantan atlet.
- Pertemuan 10: Doping; pengertian doping, Zat atau metode yang dilarang, pemeriksaan doping (pengambilan sampel)
- Pertemuan 11: Olahraga pada anak; pertumbuhan perkembangan, sasaran olahraga pada anak, cedera pada anak.
- Pertemuan 12: Konsep dasar latihan olahraga prestasi, dasar fisiologis olahraga.
- Pertemuan 13: Komponen-komponen kondisi fisik, periode latihan tiap komponen, unloading.
- Pertemuan 14: Penyajian tugas dan diskusi
- Pertemuan 15: Penyajian laporan Bab dan diskusi
- Pertemuan 16: UTS
- Pertemuan 17: Fatigue, Muscle soreness dan Recovery
- Pertemuan 18: Aklimatisasi: suhu, kelembaban, ketinggian, kegawatan panas, dehidrasi.
- Pertemuan 19: Membangun komunikasi antara pelatih dengan atlet; komunikasi pelatih dengan atlet, meningkatkan kesadaran, komunikasi dan kepercayaan, mendengar secara aktif,
- Pertemuan 20: Persepsi, mengembangkan alternatif perseptual,
- Pertemuan 21: Memotivasi atlet perorangan: memotivasi diri, mengajar tanggung jawab, ketidak berdayaan yang disadari, efektivitas yang disadari, citra diri, goal setting
- Pertemuan 22: Melatih atlet berbakat, melatih atlet bermotivasi sedang, melatih atlet besikap buruk.
- Pertemuan 23: Faktor-faktor yang berhubungan dengan cedera olahraga; kualifikasi atlet, sarana prasarana, perlengkapan atlet.
- Pertemuan 24: Penyebab cedera; trauma mekanik, over use syndrome, over stress, over stretch, kejang otot.
- Pertemuan 25: Macam-macam cedera olahraga; tendinitis, strain, sprain, fractures.
- Pertemuan 26: Joggers knee, plantar fasciitis, cedera pada kepala.
- Pertemuan 27: Lumbar slipped disc, diagnosis and treatment.
- Pertemuan 28: Emergency care and athletic first aid, pembalutan dan pembidaian.
- Pertemuan 29: Pemulihan kondisi fisik setelah sembuh dari cedera derajat dua atau lebih.
- Pertemuan 30: Penyajian makalah dan diskusi
- Pertemuan 31: Penyajian laporan tugas lapangan dan diskusi
- Pertemuan 32: UAS

8. 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. 3rd, *Fitness and Sport medicine*. London : Martin Unidz Ltd.
 - d. Matjan, Bastinus., *Olahraga dan Cedera*, 2005, FPOK – UPI Bandung
 - e. Bloomfield 1990, 2nd ed, *Textbook of Sport Medicine*, Australia.
- 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