

**COVER**

**MATA KULIAH DUAL MODE S/PJJ**

**NAMA KANAN ATAS (BIBI SENDIRI)**

**JUDUL SPORTS MEDICINE**

**ILUSTRASI**

**MODUL** By Lilis Komariah+dr. Lucky

**KESEHATAN OLAHRAGA (SPORT MEDICINE)**

**Editor dua sama bibi**

**COVER DALEM (Tim pengajar 3)**

Buat soal latihan

**TINJAUAN MATA KULIAH (KATA PENGANTAR)**

**DAFTAR ISI**

**Setelah pendahuluan setiap modul ada tujuan**

**MODUL I**

PENDAHULUAN

KEGIATAN BELAJAR I

KEGIATAN BELAJAR II

Kesimpulan

Latihan

Daftar Pustaka

**MODUL II OLAHRAGA KESEHATAN**

**PENDAHULUAN**

**KEGIATAN BELAJAR I (OLAHRAGA KESEHATAN) sampe akhir sasaran 3**

**KEGIATAN BELAJAR II (BAB5)**

**KEBUGARAN JASMANI adalah . .**

**Kesimpulan**

**Latihan**

**Daftar Pustaka**

### **MODUL 3 OKSIDAN DAN ANTI OKSIDAN**

**PENDAHULUAN (BAB7)**

**KEGIATAN BELAJAR I (RUANG LINGKUP ANTIOKSIDAN-76 sisi gelap dll.,)**

**KEGIATAN BELAJAR II (manfaat dan mudarat Olahraga BAB3 hal 15)**

**KB III PUASA DAN OLAHRAGA KESEHATAN (HAL 448)**

**Kesimpulan**

**Latihan**

**Kepustakaan**

### **MODUL 4 OLAHRAGA ANAK**

**PENDAHULUAN (s/d 79)**

**KB I Pertumbuhan dan pematangan s/d Tinjauan Psikologis hal 87**

**Kesimpulan lihat di edit sport**

**KB II BAB 11 penyakit kronik pada anak hal 131 s/d 150**

**Kesimpulan (ada di hal akhiir)**

**KB III hal 346**

### **MODUL 5 wanita dan olahraga**

**PENDAHULUAN**

**KBI PERBEDAAN FISIK ANTARA PRIA DAN WANITA**

**KB II OSTEOPOROSIS DAN GANGGUAN MENSTRUASI**

**Kesimpulan**

**MODUL 6 OLAHRAGA PADA LANJUT USIA**

**PENDAHULUAN 232**

**KB I MENGAPA PERLU OLAHRAGA? s/d 246+contreng**

**KBII KESEHATAN LANSIA 254**

**KBIII ASMA DAN OLAHRAGA 453**

**KESIMPULAN DAN LATIHAN**

**KESIMPULAN**

**KEPUSTAKAAN**

**MODUL 7 STRESS LINGKUNGAN**

**PENDAHULUAN 302**

**KB I IKLIM PANAS DAN DINGIN**

**KESIMPULAN**

**KB II GEJALA DAN PERTOLONGAN TERHADAP CEDERA PANAS 322**

**KB III 341 STRESS PERJALANAN**