| | PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN<br>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN<br>INSAN CENDEKIA MEDIKA<br>JOMBANG | Kode Dokumen |
|---|---|---|

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

| MATA KULIAH (MK) | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | | SEMESTER | Tgl Penyusunan |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kesehatan Olah Raga | 03ABKSOR | Wajib Umum | T=1 | P=1 | III | 12 Agustus 2021 |

| Pengembang RPS | Koordinator RMK | Ketua PRODI |
|---|---|---|
| Dr. M. Zainul Arifin, M.Kes | Dr. M. Zainul Arifin, M.Kes | Afif Hidayatul ..., S.Kep.,Ns.,M.Kep |

| | | |
|---|---|---|
| **Capaian Pembelajaran (CP)** | **CPL-PRODI yang dibebankan pada MK** | |
| | CP.S.04 | Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa |
| | CP.KU.04 | Menyusun laporan tentang hasil dan proses kerja dengan akurat dan sahih, mengomunikasikan secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkannya |
| | **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** | |
| | CPMK 1 | Mahasiswa menguasai pengetahuan (definisi, ruang lingkup dan peran) ilmu kesehatan olahraga.Mahasiswa mampu menyusun dan mengaplikasikan program olahraga untuk promotif, preventif, kuratif, dan rehabiltatif kepada masyarakat. Mahasiswa mampu mengembangkan sikap untuk selalu belajar, membuka ruang diskusi dengan disiplin ilmu maupun profesi lain yang terkait (dokter, fisioterapi, peneliti, dan praktisi) dalam upaya peningkatan kualitas hidup atlet maupun masyarakarat dengan olahraga. |
| | CPL ⇒ Sub-CPMK | |
| | CPL 1 | Memahami Konsep dasar ilmu kesehatan olehraga |
| | CPL 2 | Memahami Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga |
| | CPL 3 | Memahami Doping |
| | CPL 4 | Memahami Kebugaran Jasmani |
| | CPL 5 | Memahami Pemeriksaan prapartisipasi |
| | CPL 6 | Memahami Olahraga pada berbagai penyakit |
| | CPL 7 | Memahami Cedera olahraga akibat lingkungan |
| **Deskripsi Singkat MK** | Mata kuliah ini membekali wawasan, pengetahuan dan pengalaman belajar kepada mahasiswa tentang Ilmu Kesehatan Olaharaga yang meliputi (1) Pengertian, ruang lingkup dan peran ilmu kesehatan olahraga,(2) Pemeriksaan prapartisipasi, (3) Kebugaran Jasmani (4) Doping, (5) Cedera akibat lingkungan (6) Olahraga pada berbagai penyakit (7) Cedera olahraga. Perkuliahan dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi kelompok, analisis melalui studi kasus, penugasan, demonstrasi dan praktek mandiri yang diberikan berbasis masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga. | |

| | |
|---|---|
| **Bahan Kajian / Materi Pembelajaran** | 1. Konsep dasar ilmu kesehatan olehraga<br>a. Konsep dasar Kesehatan dan kebugaran Jasmani<br>b. Hubungan Olahraga dengan kesehatan dan kebugaran<br>2. Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga<br>a. Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga<br>3. Doping<br>a. Tujuan pemeriksaan prepartisipasi<br>b. Pemeriksaan fisik umum<br>c. Pemeriksaan Physical Activity Readiness<br>d. Quetionaire (Par-Q)<br>e. Pemeriksaan kebugaran jasmani<br>4. Kebugaran Jasmani<br>a. Definisi Kebugaran jasmani<br>b. Faktor yang memengaruhi Kebugaran<br>c. Jasmani Kaidah olahraga<br>d. Jenis latihan<br>5. Pemeriksaan prapartisipasi<br>a. Definisi doping, Alasan penggunaan dan bahaya memakai doping<br>b. Bahan dan metode terlarang<br>6. Olahraga pada berbagai penyakit<br>a. Olahraga pada diabetes mellitus<br>b. Olahraga pada hipertensi<br>c. Olahraga pada Obesitas<br>7. Cedera olahraga akibat lingkungan<br>a. Definisi dan Klasifikasi cedera akibat lingkungan<br>b. Cedera pada lingkungan panas<br>c. Cedera pada lingkungan dingin<br>d. Cedera pada ketinggian |
| **Pustaka** | **Utama :** |
| | Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta<br>1. *ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise* |
| | **Pendukung :** |
| | |
| **Dosen Pengampu** | **Dr. M. Zainul Arifin, M.Kes** |

| Mata kuliah syarat | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Mg Ke-** | **Sub-CPMK (Kemampuan akhir tiap tahapan belajar)** | **Penilaian** | | **Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]** | | **Materi Pembelajaran [ Pustaka ]** | **Bobot Penilaian (%)** |
| | | **Indikator** | **Kriteria & Bentuk** | **Luring (*offline*)** | **Daring (*online*)** | | |
| **(1)** | **(2)** | **(3)** | **(4)** | **(5)** | **(6)** | **(7)** | **(8)** |
| **1-2** | Konsep dasar ilmu kesehatan olehraga | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi kedudukan Kesehatan Olah Raga.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas<br>3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang kedudukan Kesehatan Olah Raga.<br>2. Kuiz-1 | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah dan penugasan kelompok<br>**TM: 2 x (1 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang kedudukan Kesehatan Olah Raga.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (1 x 60')**<br>**BM: 1 x (1 x 60')** | eLearning :<br>https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | a. Konsep dasar Kesehatan dan kebugaran Jasmani<br>b. Hubungan Olahraga dengan kesehatan dan kebugaran | **5%** |
| **3-4** | Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi pentingnya penanaman | **Kriteria Penilaian:**<br>Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah, Diskusi<br>**PB: 2 x (1 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning | eLearning :<br>https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | 1. Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga | **5%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | sikap berbahasa.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | pentingnya penanaman sikap berbahasa.<br>2. Kuiz-2 | **Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang pentingnya penanaman sikap berbahasa.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (1 x 60')**<br>**KM: 1 x (1 x 60')** | | | |
| **5-6** | Doping | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi ragam Kesehatan Olah Raga.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas<br>3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang ragam Kesehatan Olah Raga.<br>2. Kuiz-3 | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah dan studi kasus<br>**TM: 2 x (1 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang ragam Kesehatan Olah Raga.<br>**PT: 1 x (1 x 60')**<br>**BM: 1 x (1 x 60')** | eLearning : https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | a. Tujuan pemeriksaan prepartisipasi<br>b. Pemeriksaan fisik umum<br>c. Pemeriksaan Physical Activity Readiness<br>d. Quetionaire (Par-Q)<br>e. Pemeriksaan kebugaran jasmani | **5%** |
| **7** | Kebugaran Jasmani | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah dan penugasan kelompok<br>**TM: 1x (1 x 50')** | eLearning : https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | a. Definisi Kebugaran jasmani<br>b. Faktor yang memengaruhi Kebugaran<br>c. | **5%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | materi tata bahasa.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | 3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang tata bahasa.<br>2. Kuiz-4 | **Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang tata bahasa.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (1 x 60')**<br>**BM: 1 x (1 x 60')** | | | |
| **8** | **Evaluasi Tengah Semester / Ujian Tengan Semester** | | | | | | |
| **9** | Kebugaran Jasmani | **Indikator:**<br>4. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi tata bahasa.<br>5. Keaktifan dalam diskusi<br>Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | **Kriteria Penilaian:**<br>4. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>5. Partisipasi kelas<br>6. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>3. Meringkas/resume materi kuliah tentang tata bahasa.<br>4. Kuiz-4 | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah dan penugasan kelompok<br>**TM: 1x (1 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang tata bahasa.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (1 x 60')**<br>**BM: 1 x (1 x 60')** | eLearning : https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | d. Jasmani Kaidah olahraga<br>e. Jenis latihan | |
| **10-11** | Pemeriksaan prapartisipasi | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan | **Bentuk Pembelajaran:** | eLearning : https://lms.stikesicm | a. Definisi doping, Alasan penggunaan dan bahaya memakai doping | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | menjelaskan dan penguasaan materi tata bahasa.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas<br>3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>5. Meringkas/resume materi kuliah tentang tata bahasa.<br>6. Kuiz-4 | Kuliah dan penugasan kelompok<br>**TM: 1x (1 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang tata bahasa.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (1 x 60')**<br>**BM: 1 x (1 x 60')** | e-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | b. Bahan dan metode terlarang | |
| **12-13** | Olahraga pada berbagai penyakit | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi ejaan yang disempurnakan.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas<br>3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang ejaan yang disempurnakan.<br>2. Kuiz-5 | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah dan penugasan kelompok<br>**TM: 1 x (2 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang ejaan yang disempurnakan.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (2 x 60')** | eLearning : https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | a. Olahraga pada diabetes mellitus<br>b. Olahraga pada hipertensi<br>c. Olahraga pada Obesitas | **7,5%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **BM: 1 x (2 x 60')** | | | |
| **14-15** | Cedera olahraga akibat lingkungan | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi dalam menulis makalah.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas<br>3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang menulis makalah.<br>2. Kuiz-6 | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Kuliah dan penugasan kelompok<br>**TM: 1 x (2 x 50')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang menulis makalah.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (2 x 60')**<br>**BM: 1 x (2 x 60')** | eLearning :<br>https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | a. Definisi dan Klasifikasi cedera akibat lingkungan<br>b. Cedera pada lingkungan panas<br>c. Cedera pada lingkungan dingin<br>d. Cedera pada ketinggian | **7,5%** |
| | Latihan Senam Tai Chi | **Indikator:**<br>1. Ketepatan dalam menjelaskan dan penguasaan materi cara membuat rangkuman / ringkasan buku.melalui internet.<br>2. Keaktifan dalam diskusi<br>3. Kebenaran dan ketepatan dalam menjawab | **Kriteria Penilaian:**<br>1. Ketepatan menjawab dan penguasaan materi<br>2. Partisipasi kelas<br>3. Presentasi makalah<br><br>**Bentuk Penilaian:**<br>1. Meringkas/resume materi kuliah tentang cara membuat | **Bentuk Pembelajaran:**<br>Praktik<br>**TM: 14 x (1 x 170')**<br><br>**Metode Pembelajaran**<br>Lecture, Discovery learning<br><br>**Penugasan Mahasiswa:**<br>Menyusun makalah tentang cara membuat | eLearning :<br>https://lms.stikesicme-jbg.ac.id/admin.php<br><br>**MZ** | Latihan Senam Tai Chi | **7,5%** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | rangkuman / ringkasan buku.<br>2. Kuiz-7 | rangkuman / ringkasan buku.<br><br>**Estimasi Waktu:**<br>**PT: 1 x (2 x 60')**<br>**BM: 1 x (2 x 60')** | | | |
| **16** | **Evaluasi Akhir Semester / Ujian Akhir Semester** | | | | | | |

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

**SILABUS SINGKAT**

| | | |
|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Nama | Kesehatan Olah Raga |
| | Kode | 03ABKSOR |
| | Kredit | 2 SKS (1T, 1P) |
| | Semester | III |

**DESKRIPSI MATA KULIAH**

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah aplikatif berbasis praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menggunakan komputer dan internet sebagai media pengolahan data dan pencarian informasi untuk peningkatan layanan keperawatan serta pendokumentasian proses keperawatan serta penyusunan karya tulis ilmiah. Pembelajaran pada mata kuliah ini mengasumsikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengoperasikan program office (Ms. Word, Excell dan Power Point) sehingga kegiatan pembelajaran lebih pada penguatan kemampuan dan aplikasinya dalam pengolahan data dan dokumentasi proses keperawatan.

| **CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)** | |
|---|---|
| 1 | Setelah proses pembelajaran diharapkan mahasiswa mampu menggunakan komputer dan internet sebagai media pengolahan data dan pencarian informasi untuk peningkatan layanan keperawatan serta pendokumentasian proses keperawatan serta penyusunan karya tulis ilmiah. |

| **SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (Sub-CPMK)** | |
|---|---|
| 1 | Konsep dasar ilmu kesehatan olehraga |
| 2 | Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga |
| 3 | Doping |
| 4 | Kebugaran Jasmani |
| 5 | Pemeriksaan prapartisipasi |
| 6 | Olahraga pada berbagai penyakit |
| 7 | Cedera olahraga akibat lingkungan |

| **MATERI PEMBELAJARAN** | |
|---|---|
| 1 | Konsep dasar ilmu kesehatan olehraga<br>a. Konsep dasar Kesehatan dan kebugaran Jasmani<br>b. Hubungan Olahraga dengan kesehatan dan kebugaran |
| 2 | Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga<br>a. Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga |
| 3 | Doping<br>a. Tujuan pemeriksaan prepartisipasi<br>b. Pemeriksaan fisik umum<br>c. Pemeriksaan Physical Activity Readiness<br>d. Quetionaire (Par-Q)<br>e. Pemeriksaan kebugaran jasmani |
| 4 | Kebugaran Jasmani<br>a. Definisi Kebugaran jasmani<br>b. Faktor yang memengaruhi Kebugaran<br>c. Jasmani Kaidah olahraga<br>d. Jenis latihan |
| 5 | Pemeriksaan prapartisipasi<br>a. Definisi doping, Alasan penggunaan dan bahaya memakai doping<br>b. Bahan dan metode terlarang |

| | |
|---|---|
| 6 | Olahraga pada berbagai penyakit<br>a. Olahraga pada diabetes mellitus<br>b. Olahraga pada hipertensi<br>c. Olahraga pada Obesitas |
| 7 | Cedera olahraga akibat lingkungan<br>a. Definisi dan Klasifikasi cedera akibat lingkungan<br>b. Cedera pada lingkungan panas<br>c. Cedera pada lingkungan dingin<br>d. Cedera pada ketinggian |
| **PUSTAKA** | |
| | **PUSTAKA UTAMA** |
| | Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta<br>*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise* |
| | **PUSTAKA PENDUKUNG** |
| | |
| **PRASYARAT (Jika ada)** | |
| | |

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 1 |

**JUDUL TUGAS**

Konsep dasar ilmu kesehatan olahraga

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Menjelaskan kedudukan Kesehatan Olah Raga

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 1

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 2 |

**JUDUL TUGAS**

Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Ruang lingkup ilmu kesehatan olahraga kaitan dengan disiplin ilmu lain peran ilmu kesehatan olahraga

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 2

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 3 |

**JUDUL TUGAS**

Doping

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Menjelaskan ragam Doping.

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 3

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 4 |

**JUDUL TUGAS**

Kebugaran Jasmani

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Menjelaskan Kebugaran Jasmani

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 4

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 5-6 |

**JUDUL TUGAS**

Pemeriksaan prapartisipasi

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Menjelaskan Pemeriksaan prapartisipasi.

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 5-6

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 7-8 |

**JUDUL TUGAS**

Olahraga pada berbagai penyakit

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Menjelaskan Olahraga pada berbagai penyakit.

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 7-8

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*

# PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
# INSAN CENDEKIA MEDIKA
# JOMBANG

| RENCANA TUGAS MAHASISWA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **MATA KULIAH** | Kesehatan Olah Raga | | | | |
| **KODE** | 03ABKSOR | **SKS** | 2 SKS (1T, 1P) | **SEMESTER** | III |
| **DOSEN PENGAMPU** | TIM | | | | |

| **BENTUK TUGAS** | **WAKTU PENGERJAAN TUGAS** |
|---|---|
| Individu | Minggu Ke 9-10 |

**JUDUL TUGAS**

Cedera olahraga akibat lingkungan

**SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH**

Menjelaskan macam Cedera olahraga akibat lingkungan

**DESKRIPSI TUGAS**

Mahasiswa membuat resume materi perkuliahan dalam bentuk paper dengan sistematika sebagai berikut:

1. Sampul/Cover
2. Ringkasan materi
3. Kesimpulan materi
4. Daftar pustaka

**METODE PENGERJAAN TUGAS**

1. Mengumpulkan Informasi dari berbagai sumber dan literatur
2. Hasil informasi yang telah diperoleh dibaca, dipahami dan disimpulkan
3. Menyusun hasil dalam bentuk paper

**BENTUK DAN FORMAT LUARAN**

1. Obyek Garapan: Review materi perkuliahan secara individual
2. Bentuk Luaran: Resume dalam bentuk paper

**INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN**

1. Ketepatan materi 25 %
2. Penguasaan materi 25 %
3. Kesesuaian materi 25 %
4. Sistematis 25 %

**JADWAL PELAKSANAAN**

Minggu Ke 9-10

**LAIN-LAIN**

**DAFTAR RUJUKAN**

Afriwardi. (2011). Ilmu Kedokteran Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC; Jakarta

*ACSM. (2011). ACSM Position Stand. Quantity and Quality Of Exercise for Developing And Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness In Apparently Heathly Adults: Guidance for Prescribing Exercise*