

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Program studi	: Ilmu Keolahragaan
Mata kuliah	: Histologi
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 2
Dosen	: dr. Mutmainnah B, M.Kes, SpKJ

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mengetahui dan mampu menjelaskan struktur dasar sel, jaringan epitel, jaringan penyokong, jaringan otot, jaringan saraf dan darah.

3. Deskripsi isi

Dalam kuliah ini dibahas pengenalan unsur-unsur pembentuk tubuh, struktur dasar sel, metabolisme dalam sel serta jaringan dasar tubuh manusia. Pada bahasan selanjutnya, dibahas mengenai struktur dasar masing-masing jaringan dasar manusia tersebut secara rinci.

4. Evaluasi

- Kehadiran
- Penyelesaian tugas-tugas
- UTS
- UAS

5. Rincian materi perkuliahan di setiap pertemuan

Pertemuan 1 :Rencana perkuliahan, kontrak perkuliahan, dan lingkup mata kuliah histologi

Pertemuan 2 : Struktur dasar sel

Pertemuan 3 : Struktur dasar sel

Pertemuan 4 : Jaringan epitel

Pertemuan 5 : Jaringan epitel

Pertemuan 6 : Jaringan ikat

Pertemuan 7 : UTS

Pertemuan 8 : Jaringan tulang rawan

Pertemuan 9 : jaringan tulang

Pertemuan 10: Jaringan otot

Pertemuan 11 : Jaringan saraf
Pertemuan 12 : Jaringan darah
Pertemuan 13 : Jaringan darah
Pertemuan 14 : Jaringan ikat khusus
Pertemuan 15 : Jaringan ikat khusus
Pertemuan 16 : UAS

6. Daftar buku

- Leeson, Leeson, Paparo, Buku Ajar Histologi, Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1996
- Genesor Finn, Atlas Berwarna Histologi, Binarupa Aksara 2007

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Program studi : Ilmu Keolahragaan
Mata kuliah : Fisiologi olahraga
Jumlah SKS : 2
Semester : 2
Dosen : Dr. Arimbi.M.Pd

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mengetahui dan mampu menjelaskan struktur dasar dan fungsi organ organ pada saat berolahraga.

3. Deskripsi isi

Dalam kuliah ini dibahas pengenalan organ organ tubuh dan masing masing fungsinya pada setiap sistem dalam tubuh manusia saat berolahraga.

4. Evaluasi

- Kehadiran
- Penyelesaian tugas-tugas
- UTS
- UAS

5. Rincian materi perkuliahan di setiap pertemuan

Pertemuan 1 :Rencana perkuliahan, kontrak perkuliahan, dan lingkup mata kuliah fisiologi2

Pertemuan 2 : Efek jantung saat berolahraga

Pertemuan 3 : Efek paru saat berolahraga

Pertemuan 4 : System energy

Pertemuan 5 : ATP-PC

Pertemuan 6 : Glikolisis Aerobik

Pertemuan 7 : Glikolisis Anaerobik

Pertemuan 8 : System laktat

Pertemuan 9 : latihan pada pra pertandingan

Pertemuan 10 : Pembakaran lemak

Pertemuan 11 : Gizi olahraga atlet

Pertemuan 12 : Karbohidrat loading

Pertemuan 13 : fisiologi aktifitas aerobik dan anaerobik

Pertemuan 14 : Diskusi

Pertemuan 15 : Diskusi

Pertemuan 16 : UAS

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Mata kuliah : Psikologi olahraga

Jumlah SKS : 2

Semester : 2

Dosen : Dr. Saharullah.M.Pd.

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mengetahui dan mampu menjelaskan dasar dasar tentang psikologi olahraga.

3. Deskripsi isi

Dalam kuliah ini dibahas pengenalan psikologi olahraga, sejarah psikologi olahraga dan bagian bagian dari psikologi olahraga

4. Evaluasi

- Kehadiran
- Penyelesaian tugas-tugas
- UTS
- UAS

5. Rincian materi perkuliahan di setiap pertemuan

Pertemuan 1 :Rencana perkuliahan, kontrak perkuliahan, dan lingkup psikologi olahraga

Pertemuan 2 : Pengantar psikologi olahraga

Pertemuan 3 : Sejarah psikologi olahraga

Pertemuan 4 : Kepribadian atlet

Pertemuan 5 : Kepribadian atlet

Pertemuan 6 : Motivasi

Pertemuan 7 : UTS

Pertemuan 8 : Motivasi

Pertemuan 9 : Kecemasan dalam olahraga

Pertemuan 10: Kecemasan dalam olahraga

Pertemuan 11 : Kepercayaan diri

Pertemuan 12 : Kepercayaan diri

Pertemuan 13 : Konsentrasi

Pertemuan 14 : Overtraining

Pertemuan 15 : Overtraining

Pertemuan 16 : UAS

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Program studi	: Ilmu Keolahragaan
Mata kuliah	: Cedera olahraga
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 2
Dosen	: Sarifin. G, S.Or.,M.Kes

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mengetahui dan mampu menjelaskan pengertian cedera olahraga, ciri-ciri cedera olahraga dan penanganan cedera olahraga.

3. Deskripsi isi

Dalam kuliah ini dibahas pengenalan unsur-unsur fisiologis penyebab terjadinya cedera olahraga serta cara penengannya.

4. Evaluasi

- Kehadiran
- Penyelesaian tugas-tugas
- UTS
- UAS

5. Rincian materi perkuliahan di setiap pertemuan

Pertemuan 1 :Rencana perkuliahan, kontrak perkuliahan, dan lingkup mata kuliah cedera olahraga

Pertemuan 2 : Pengertian cedera olahraga

Pertemuan 3 : jenis cedera olahraga

Pertemuan 4 : penyebab cedera olahraga

Pertemuan 5 : pengertian HARM

Pertemuan 6 : pengertian RICE

Pertemuan 7 : UTS

Pertemuan 8 : Praktek pembebatan

Pertemuan 9 : praktek tapping

Pertemuan 10 : penanganan cedera hamstring

Pertemuan 11 : penanganan cedera ankle

Pertemuan 12 : penanganan cedera elbow

Pertemuan 13 : penanganan cedera luka terbuka

Pertemuan 14 : penanganan pingsan

Pertemuan 15 : pertolongan pertama pada patah tulang

Pertemuan 16 : UAS

6. Daftar buku

- fox, edisi revisi EGC, 1996
- Genesor Finn, Atlas Berwarna Histologi, Binarupa Aksara 2007

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Program studi	: Ilmu Keolahragaan
Mata kuliah	: olahraga dan lingkungan hidup
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 2
Dosen	: Dr. Rusli, M.Kes

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mengetahui dan mampu menjelaskan efek olahraga terhadap lingkungan hidup dan berpartisipasi terhadap kelestarian lingkungan.

3. Deskripsi isi

Dalam kuliah ini dibahas tentang global warming, efek olahraga terhadap lingkungan, dan global warming.

4. Evaluasi

- Kehadiran
- Penyelesaian tugas-tugas
- UTS
- UAS

5. Rincian materi perkuliahan di setiap pertemuan

Pertemuan 1 :Rencana perkuliahan, kontrak perkuliahan, dan lingkup mata kuliah olahraga dan lingkungan hidup.

Pertemuan 2 : Olahraga dan lingkungan hidup

Pertemuan 3 : Etika lingkungan hidup

Pertemuan 4 : Efek olahraga terhadap lingkungan

Pertemuan 5 : Konservasi lingkungan hidup

Pertemuan 6 : Paradigma lingkungan hidup

Pertemuan 7 : UTS

Pertemuan 8 : Olahraga ketinggian dan dataran rendah

Pertemuan 9 : Olahraga siang dan malam

Pertemuan 10 : Olahraga selam

Pertemuan 11 : Fisiologi luar angkasa

Pertemuan 12 : Jaringan darah di ketinggian

Pertemuan 13 : Jaringan darah dataran rendah

Pertemuan 14 : Aktifitas luar kelas

Pertemuan 15 : Aktifitas luar kelas

Pertemuan 16 : UAS

6. Daftar buku

- Soekarman , Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1996
- fox, edisi revisi EGC, 1996
- guyton, Histologi, Binarupa Aksara 2007

CONTOH SOAL MATA KULIAH FISILOGI OLAHRAGA 2

1. Jelaskan pengertian olahraga aerobik dan anaerobik ?
2. Jelaskan proses pembentukan laktat ?
3. Jelaskan 3 sistem energy pada olahraga ?
4. Jelaskan efek jantung pada saat berolahraga?
5. Jelaskan efek paru pada saat berolahraga?

CONTOH SOAL MATA KULIAH HISTOLOGI

1. Jelaskan pembagian system saraf pada manusia ?
2. Sebutkan pembagian system saraf somatik dan saraf otonom ?
3. Sebutkan tugas serebrum (otak besar) pada korteks asosiasi dan korteks pre-frontal ?
4. Jelaskan proses pembentukan sel darah merah ?
5. Jelaskan proses terjadinya sel darah putih ?

CONTOH SOAL MATA KULIAH PSIKOLOGI OLAHRAGA

1. Sebutkan 3 bentuk motivasi terhadap atlet ?
2. Jelaskan pengertian kecemasan pada atlet pada pra pertandingan ?
3. Jelaskan perbedaan kecemasan atlet pada pra dan pasca pertandingan ?
4. Sebutkan dan jelaskan 3 hal yang dapat memotivasi atlet pada pasca pertandingan ?
5. Jelaskan pengertian konsentrasi ?

CONTOH SOAL MATA KULIAH CEDERA OLAHRAGA

1. Jelaskan pengertian cedera olahraga ?
2. Jelaskan pengertian HARM ?
3. Jelaskan pengertian RICE pada cedera olahraga ?
4. Jelaskan prosedur pembebatan pada cedera ankle ?
5. Jelaskan pengertian elevation pada penanganan awal cedera olahraga ?

CONTOH SOAL MATA KULIAH OLAHRAGA DAN LINGKUNGAN HIDUP

1. Jelaskan efek olahraga terhadap pemanasan global ?
2. Jelaskan pengertian aklimatisasi ?
3. Jelaskan 3 perbedaan fisiologis berolahraga didataran tinggi dan dataran rendah ?
4. Jelaskan perbedaan berolahraga di waktu siang dan malam ?
5. Jelaskan prosedur (PPAT) olahraga di alam bebas ?