

Silabus Mata Kuliah KU1001 - 2019

Kode Mata Kuliah	KU1001 / 2 SKS	
Penyelenggara	116 - Farmasi Klinik dan Komunitas / SF	
	Indonesia	Inggris
Nama Mata Kuliah	Olah Raga	Sports
Silabus Ringkas	Pada kuliah ini mahasiswa dibekali pengetahuan tentang pentingnya berolahraga dengan diberikan teori tentang kesehatan, Kebugaran jasmani, dan Olah raga, Gizi olah raga, Prinsip-prinsip Pelatihan, dan Latihan Kondisi Fisik sehingga saat kuliah praktek mampu berolahraga dengan benar dan tujuan pelatihan dapat tercapai.	The course includes the theory and practice. The theory involves the importance of sports, the body fitness, nutrition, sports and the principles of training. The Practice includes the physical exercise.
Silabus Lengkap	Pada kuliah ini mahasiswa dibekali pengetahuan tentang teori dan praktek olahraga yang meliputi kesehatan, kebugaran, dan Olah raga, Gizi Olah raga, Prinsip-prinsip Pelatihan, Latihan Kondisi Fisik dan berbagai macam game cabang olahraga	The course includes the theory and practice. The theory involves the importance of sports, the body fitness, nutrition, sports and the principles of training and various games of sport. The Practice includes the physical exercise
Luaran (Outcomes)	1. Setelah mengikuti kuliah ini diharapkan mahasiswa mampu menjaga dan meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan mampu memahami nilai-nilai positif dari olahraga serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan di kampus atau masyarakat umum	1. After attending this course, students are expected to be able to maintain and improve their physical fitness level and be able to understand the positive values of the sport and be able to apply it to life on campus or the general public.
Mata Kuliah Terkait		
Kegiatan Penunjang		

Pustaka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Willmore, H., Jack & Costill, L., David, Physiology of Sport and Health Exercise, , , 1999 2. . Snow Harrison, The Power of Team Building,, , , 1992 3. Harsono, Coaching dan Aspek-asapek Psikologis dalam Coaching, , CV. Tambak Kusuma.Pustaka, 1988 4. Giriwijoyo, S., Y.S. dkk, Manusia dan Olahraga, , ITB, 2005 5. Daniel Goleman, Emotional Intellegence,, , PT. Gramedia.Pustaka, 1997 6. Bompa, T.O, Theory and Methodology of Training, Iowa, , Kendal/Hunt Publishing Company, 1994
----------------	---

Panduan Penilaian

Catatan Tambahan

Satuan Acara Perkuliahan

Minggu	Topik	Subtopik	Capaian Belajar	Sumber Materi
1	Pengantar MKOR dan Materi Kesehatan, kebugaran, dan pembinaan karakter	Makna kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga dan olahraga kesehatan, dan pengembangan nilai-nilai positif olahraga	Mahasiswa mampu memahami pentingnya kesehatan, kebugaran , dan memiliki karakter positif	
2	Tes kebugaran jasmani awal semester	Tes lari sejauh 2400 meter	Mahasiswa mengetahui kondisi kebugaran awal semester	
3	Latihan kondisi fisik & pengembangan wawasan tentang prinsip-prinsip pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> • Kekuatan, Daya tahan, kelentukan, kelincahan, metode dan sistem latihan tahanan, latihan sirkuit • Aspek latihan, definisi latihan, prinsip-prinsip pelatihan • Games Cabor • Review Teori Kesehatan, kebugaran, dan olahraga 	Mahasiswa mampu memahami pentingnya latihan kondisi fisik	
4	Latihan kekuatan dan daya tahan otot lokal & pengembangan wawasan tentang latihan kondisi fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Push up, sit up, back up, half squat • Latihan general conditioning • Games Cabor • Review Teori Aspek Pendidikan Kesehatan dalam Olahraga 	Mahasiswa mampu melakukan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot lokal sehingga memiliki kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, dan otot tungkai	
5	Latihan Kelentukan dan Kelincahan	<ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif, Shuttle run, zig-zag, squat thrush • Games Cabor • Review Teori Prinsip-prinsip Pelatihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa mampu melakukan bentuk-bentuk latihan kelentukan dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian • Mahasiswa mampu mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. • Membentuk softskills 	

Satuan Acara Perkuliahan

Minggu	Topik	Subtopik	Capaian Belajar	Sumber Materi
6	Latihan daya tahan kecepatan	• Latihan sprint • Lari jarak menengah • Games Cabor • Review Teori Latihan Kondisi Fisik	• Mahasiswa mampu melakukan bentuk-bentuk latihan dan mampu mempertahankan kecepatannya dalam waktu yang relatif lama. • Membentuk softskills	
7	Latihan daya tahan kecepatan (lanjutan)	• Latihan sprint • Lari jarak menengah • Games Cabor • Review Teori Gizi Olahraga	• Mahasiswa mampu melakukan bentuk-bentuk latihan dan mampu mempertahankan kecepatan. • Membentuk softskills	
8	UTS Praktek	Tes lari 2,4 Km dan Batterey Test	Mahasiswa mengetahui kondisi kebugaran tengah semester	
9	Latihan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan	• Latihan sprint • Circuit Training • Games Cabor	• Mahasiswa mampu melakukan bentuk-bentuk latihan dan mampu mempertahankan kecepatannya dalam waktu yang relatif lama. • Membentuk softskills	
10	Latihan daya tahan, kecepatan, dan kekuatan (lanjutan)	• Lari jarak menengah • Lari jarak pendek • Push up, sit up, back up, half squat • Games Cabor	• Mahasiswa mampu melakukan bentuk-bentuk latihan dan mampu mempertahankan kecepatannya dalam waktu yang relatif lama. • Membentuk softskills	
11	Latihan daya tahan respiratory cardio vascular	• Interval Running • Push up, sit up, back up, half squat • Games Cabor	• Mahasiswa mampu memelihara dan mempertahankan kecepatan dan daya tahan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. • Membentuk softskills	
12	Latihan daya tahan respiratory cardio vascular (lanjutan)	• Fartlek (speed play), lari lintas alam • Push up, sit up, back up, half squat • interval runing • Games Cabor	• Mahasiswa mampu memelihara dan meningkatkan daya tahan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. • Membentuk softskills	
13	Latihan daya tahan respiratory cardio vascular (lanjutan)	• Fartlek (speed play), lari lintas alam, interval running • Push up, sit up, back up, half squat • Games Cabor	• Mahasiswa mampu memelihara dan meningkatkan daya tahan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. • Membentuk softskills	
14	Latihan daya tahan respiratory cardio vascular (lanjutan)	• Fartlek (speed play), lari lintas alam, interval running • Push up, sit up, back up, half squat • Games Cabor	• Mahasiswa mampu memelihara dan meningkatkan daya tahan pernafasan, jantung, dan peredaran darah. • Membentuk softskills	
15	UAS Praktek	Tes lari 2,4 Km dan Batterey Test	Mahasiswa mengetahui kondisi kebugaran akhir semester	
16				