

KEMENTERIAN RISET DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Nama Mata Kuliah : Olahraga lanjut usia dan Wanita Kode : KIP 6215 Jumlah SKS : 2
Semester : IV
Mata Kuliah Prasyarat : Wajib Tempuh
Dosen Pengampu : Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.
Deskripsi Mata Kuliah : Mata kuliah Olahraga lansia dan Wanita berbobot 1 SKS teori dan 1 sks praktik, merupakan mata kuliah jurusan wajib tempuh. Mata kuliah ini, membahas tentang dampak penuaan terhadap sistem-sistem fisiologis, dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia, manfaat aktivitas fisik dan olahraga teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia, program latihan yang sesuai untuk lansia, fluktuasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan, mengevaluasi bagaimana fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performans fisik, *female athlete triad*, aktivitas fisik dan olahraga pada wanita.

Capaian Pembelajaran : Menguasai keilmuan olahraga Lansia dan Wanita sesuai dengan karakteristiknya dan mampu untuk menerapkan pemikiran logis, sistematis, dan inovatif dalam pengembangan ilmu olahraga Lansia dan Wanita serta implementasinya di dalam pola hidup sehat.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pertemuan Ke-	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Pokok Bahasan	Bentuk/ Model Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian (per subkomp)	Waktu	Referensi
1	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat	Pendahuluan tentang dampak penuaan terhadap	Ceramah, Diskusi	Mendiskusikan dalam kelompok kecil mengenai	Mahasiswa mendiskripsikan dampak penuaan	Tes Pengetahuan, tes	5%	100"	

	menjelaskan tentang lanjut usia (lansia)	<p>sistem-sistem fisiologis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sistem kardiovaskular & respirasi. 2. sistem Mus-kuloskelet. 3. Sistem saraf & hormonal 		dampak penuaan terhadap sistem-sistem fisiologis: Sistem kardiovaskular & respirasi, sistem Mus-kuloskelet dan Sistem saraf & hormonal	terhadap sistem-sistem fisiologis: Sistem kardiovaskular & respirasi, sistem Mus-kuloskelet dan Sistem saraf & hormonal, dan mempresentasikan ke dalam kelompok kecil.	unjuk kerja.			
2	Memahami dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia	Dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia	Ceramah, Diskusi, Presentasi dlm kelompok	Menjelaskan Dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia, disertai dg contoh.	Mahasiswa mendiskusikan Dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia, disertai dg contoh.	Tes Pengetahuan, tes unjuk kerja			
3	Memahami manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manfaat aktivitas fisik pada lansia 2. Panduan aktivitas fisik untuk lansia 3. Tipe aktivitas fisik pada lansia 	Ceramah, Diskusi, Presentasi dlm kelompok	Menjelaskan Manfaat aktivitas fisik pada lansia, Panduan aktivitas fisik untuk lansia serta Tipe aktivitas fisik pada lansia	Mahasiswa dapat menjelaskan Manfaat aktivitas fisik pada lansia, tipe aktivitas fisik pada lansia dan membuat buku saku panduan sederhana aktivitas fisik untuk lansia	Tes Pengetahuan, tes unjuk kerja			
4-5	Mendapatkan pemahaman program latihan yang sesuai untuk lansia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktivitas aerobik 2. Aktivitas penguatan otot 3. Aktivitas <i>balance</i> dan fleksibilitas <p>Contoh program</p>	Ceramah, Diskusi, Presentasi dlm kelompok	Menjelaskan ciri dari aktivitas aerobik, penguatan otot, dan keseimbangan lansia	Mahasiswa dapat menjelaskan ciri dari aktivitas aerobik, penguatan otot, dan keseimbangan	Tes Pengetahuan, tes unjuk kerja			

		aktivitas fisik pada lansia			lansia. Dan mampu memberikan contoh2 dalam program latihannya.				
6-8	Memahami dan mempunyai wawasan luktuasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan	1. Fisiologi wanita saat melakukan aktivitas fisik 2. Siklus menstruasi 3. Menopause Kehamilan	Ceramah, Diskusi, Presentasi dlm kelompok	Menjelaskan Fisiologi wanita saat melakukan aktivitas fisik Menjelaskan Siklus menstruasi pada wanita subur Menjelaskan kondisi menopause dan kehamilan.	Manpu menjelaskan Fisiologi wanita saat melakukan aktivitas fisik dan dampak yang diperolehnya. Mampu menjelaskan Siklus menstruasi pada wanita subur secara normal. Dan juga mampu Menjelaskan kondisi menopause dan kehamilan.	Tes Pengetahuan, tes unjuk kerja			
9	MID SEMESTER								
10 -11	Memahami dan mampu mengevaluasi memiliki fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performans fisik	1. <i>Premenstrual syndrome</i> 2. <i>Dysmenorrhoea</i>	Ceramah, Diskusi, Presentasi dlm kelompok	Menjelaskan Prementrual syndrom, serta dysmenoriea yang dialami oleh wanita	Mahasiswa dapat Menjelaskan Prementrual syndrom, serta dysmenoriea yang dialami oleh wanita	Tes Pengetahuan, tes unjuk kerja			
12-14	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang <i>female athlete triad</i>	<i>Female Athlete Triad:</i> 1. <i>Amenorrhoea</i> 2. <i>Disordered eating</i> 3. Osteoporosis	Ceramah, Diskusi, Presentasi dlm kelompok	Menjelaskan gejala female triad yang terdiri dari amenorea, disordered eating serta kondisi osteoporosis	Mahasiswa mampu Menjelaskan gejala female triad yang terdiri dari amenorea, disordered eating serta kondisi osteoporosis	Tes Pengetahuan, tes unjuk kerja			
15-16	Memahami dan memiliki wawasan	Panduan aktivitas fisik	Ceramah, Diskusi,	Menjelaskan panduan aktivitas	Mahasiswa mampu	Tes Pengetahu			

	serta dapat menjelaskan tentang olahraga Wanita	pada: a. <i>Female athlete triad</i> b. Wanita postmenopause	Presentasi dlm kelompok	fisik pada wanita Panduan aktivitas fisik pada: c. <i>Female athlete triad</i> Wanita postmenopause	Memahami panduan aktivitas fisik pada wanita Panduan aktivitas fisik pada: d. <i>Female athlete triad</i> Wanita postmenopause	an, tes unjuk kerja			
--	---	--	-------------------------	--	---	---------------------	--	--	--

I. REFERENSI

1. Drinkwater, Barbara. 2000. *Women in Sport*. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.
2. Hahn, Fredrick. 2009. *Strong Kids Healthy Kids*. Amacom, New York.
3. Leavitt, Michael. 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*. U.S. Department of Health & Human Services. www.health.gov/paguidelines.
4. Pocinki, Karen M. 2009. *Exercise and Physical Activity*. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health & Human Services.
5. Redgrave ,Ann. 2008. *Exercise Physiology in Special Population*. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.

Penilaian:

A. Penilaian teori (..... % = SKS)

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Kuis/soal	10
2.	Tugas-tugas	30
3.	Ujian Tengah Semester	20
4.	Ujian Akhir Semester	40
5.	Lainnya	
J u m l a h		100

B. Penilaian praktikum (..... % = SKS)

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Pretest	
2.	Kerja praktek	100
3.	Laporan	
4.	Ujian akhir	
5.	Lainnya	
J u m l a h		100

Nilai akhir mata kuliah :

Nilai teori x%+ Nilai praktikum x%

$$NA = \frac{\text{.....}}{100}$$

Keterangan :

1. Bobot (%) diisi sesuai dengan komponen evaluasi
2. nilai akhir mata kuliah merupakan rerata nilai teori dan praktikum

1.

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 05 Januari 2019
Dosen,

dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., S.Ps
NIP.

Dr. Sumaryanti, MS
NIP. 195801111982032001

PENGISIAN RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

1. **Fakultas** : diisi nama fakultas
2. **Program Studi** : diisi nama program studi
3. **Nama Mata kuliah** : diisi nama mata kuliah
4. **Kode** : diisi kode mata kuliah sesuai yang ada di kurikulum prodi
5. **Jumlah sks** : diisi jumlah sks
6. **Semester** : diisi semester
7. **Mata kuliah prasyarat** : diisi nama mata kuliah prasyarat yang harus ditempuh (jika ada).
8. **Dosen Pengampu** : diisi nama dosen yang mengampu
9. **Deskripsi Mata kuliah** :

Menjelaskan tentang ruang lingkup perkuliahan yang meliputi capaian pembelajaran yang harus dikuasai mahasiswa meliputi materi, pengalaman belajar, dan sistem evaluasi serta mengakomodasi visi UNY, Visi Fakultas dan Prodi, serta nilai-nilai karakter yang dikembangkan (*Leading in character education*).

10. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CP-MK):**

diisi dengan capaian pembelajaran mata kuliah untuk satu semester yang telah dituangkan di dalam kurikulum. Sedapat mungkin mengakomodasi visi UNY, Visi Fakultas dan Prodi, serta nilai-nilai karakter yang dikembangkan (*Leading in character education*).

11. **Pertemuan Ke-:**

Menunjukkan kapan suatu kegiatan pembelajaran dilaksanakan, yakni mulai pertemuan ke 1 sampai ke 16 (dalam satu semester).

12. **Capaian Pembelajaran (CP):**

Tuliskan capaian pembelajaran yang diharapkan dicapai pada setiap tatap muka meliputi kognitif, psikomotorik, afektif secara lengkap dan utuh (*hard skills & soft skills*), dengan memperhatikan tahapan pembelajaran. Sedapat mungkin mengakomodasi visi UNY, Visi Fakultas dan Prodi, serta nilai-nilai karakter yang dikembangkan (*Leading in character education*).

13. **Bahan Kajian/ Pokok Bahasan:**

Materi pokok bahasan / bahan kajian relevan dengan CP- TM yang akan dicapai dan sesuai dengan tahapan belajar mahasiswa. (Diasumsikan tersedia sumber belajar, kepastakaan *new update*, jelas & relevan).

14. Bentuk/Model/metode Pembelajaran:

Bentuk/model/metode pembelajaran merupakan kegiatan pembelajaran yang dipilih guna mencapai CP-TM pertatap muka sebagai tahapan belajar mahasiswa. Perlu mengintegrasikan visi UNY dan mengakomodasi visi Fakultas dan Prodi, serta nilai-nilai karakter yang dikembangkan (*Leading in character education*). Beberapa pilihan model pembelajaran yang dapat diterapkan :

- a. *Small group discussion*
- b. Simulasi/ Demonstrasi
- c. *Discovery Learning* (DL)
- d. *Self-Directed Learning* (SDL)
- e. *Cooperative Learning*(CL)
- f. *Collaborative Learning* (CbL)
- g. *Contextual Instruction* (CI)
- h. *Project-Based Learning* (PjBL)
- i. *Problem-Based Learning/ Inquiry* (PBL/I)
- j. *Disarankan* (P2KIS LPPMP UNY) Model pembelajaran lain dapat dikembangkan sendiri oleh masing – masing dosen

Sebagai contoh penerapan model *Problem Based Learning* sebagai berikut :

Model Belajar	Aktivitas Belajar Mahasiswa	Aktivitas Dosen
<i>Problem Based Learning</i>	Belajar dengan menggali/mencari informasi (<i>inquiry</i>) serta memanfaatkan informasi tersebut untuk memecahkan masalah faktual.	- Merancang tugas untuk mencapai kompetensi tertentu - Membuat petunjuk (metode) untuk mahasiswa dalam mencari pemecahan masalah yang dipilih oleh mahasiswa sendiri atau yang diterapkan.

15. Pengalaman Belajar:

Uraian spesifik tentang aktivitas atau tugas belajar mahasiswa guna mencapai CP-TM dan sesuai metode pembelajaran yang telah ditentukan.

16. Indikator Penilaian :

Aspek – aspek yang tertuang dalam CP yang menunjukkan capaian belajar setiap tahapan belajar yang harus dikuasai mahasiswa. Indikasi pencapaian belajar kognitif, psikomotorik, dan afektif (*hard skills & soft skills*) serta nilai-nilai karakter yang dapat diukur dan diamati (dinilai).

17. Teknik Penilaian :

Teknik Penilaian sesuai dengan indikator yang dinilai pada setiap tahapan belajar. Bentuk pengukuran dapat berupa kualitatif maupun kuantitatif, seperti tes, non-tes atau bentuk-bentuk assessmen lainnya.

18. Bobot Penilaian :

Bobot (%) tiap jenis penilaian sesuai dengan kedalaman dan keluasan CP tahapan pembelajaran.

19. Waktu :

Diisi dengan jumlah jam per tatap muka disesuaikan besarnya SKS yang telah ditentukan, dalam satuan menit.

20. Referensi :

diisi dengan daftar pustaka, sumber-sumber belajar yang digunakan dengan cara mengambil nomor yang ada di penjelasan referensi.