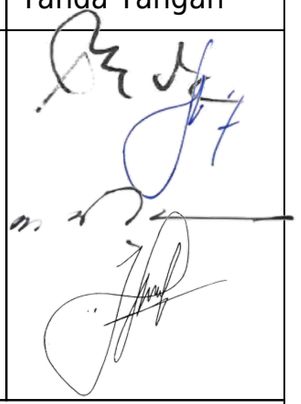
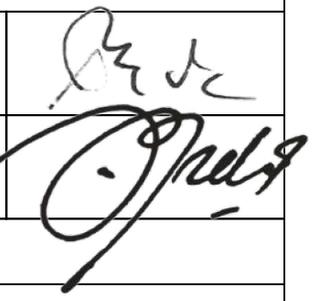
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS) PROGRAM STUDI S-3 ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET

Identitas Mata Kuliah			Identitas dan Validasi		Nama	Tanda Tangan
Kode Mata Kuliah	:	11041243003	Dosen Pengembang RPS	:	Prof.Dr. MUCHSIN DOEWES dr.,SU,AIFO,MARS Prof. Dr. Sapta Kunta Purnama M.Pd. Prof. Dr. Mohammad Furqon Hidayatullah M.Pd. INTAN SURAYA ELLYAS dr., M.Or. Dr. Hendrig Joko Prasetyo S.Pd., M.Or.	
Nama Mata Kuliah	:	Olahraga dan Latihan Kesehatan				
Jenis Mata Kuliah (Wajib/pilihan)	:	Wajib	Koord. Kelompok Mata Kuliah	:	Prof.Dr. MUCHSIN DOEWES dr.,SU,AIFO,MARS	
Semester	:	2	Kepala Program Studi	:	Febriani Fajar Ekawati, S.Pd., M.Or., Ph.D.	
Bobot Mata Kuliah (SKS)	:	3				
a. Bobot tatap muka	:	3				
b. Bobot Praktikum	:	0				

c. Bobot praktek lapangan	:	0				
d. Bobot simulasi	:	0				
Mata Kuliah Prasyarat	:					
Tanggal Dibuat	:	2020-07-08	Perbaikan Ke-	:	5	Tanggal Edit : 2024-08-11

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) / Learning Outcome (LO) yang dibebankan pada Mata Kuliah		
Kode CPL/LO		**Unsur CPL/LO**
2	:	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika; Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila; Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa; Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain
3	:	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya, Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	:	Mata kuliah ini membahas hubungan antara olahraga dan kesehatan dari aspek fisiologis, psikologis, dan sosial, dengan fokus pada pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Mahasiswa akan mempelajari mekanisme manfaat olahraga, prinsip pelatihan untuk lansia, nutrisi olahraga, serta pengaruh olahraga terhadap sistem imun. Selain itu, mahasiswa dilatih untuk merancang program latihan yang aman dan efektif, mengevaluasi efektivitasnya, dan menganalisis literatur ilmiah guna mendukung pengembangan program berbasis bukti.

Bahan kajian (Subject Matters)	:	Olahraga dan latihan untuk tujuan kesehatan
	:	Olahraga dan latihan yang tekait dengan penyakit
	:	Olahraga dan latihan yang sesuai untuk lansia
	:	Prinsip dasar ilmu gizi
Deskripsi Mata Kuliah	:	Mata kuliah ini membahas hubungan antara olahraga dan kesehatan dari aspek fisiologis, psikologis, dan sosial, dengan fokus pada pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Mahasiswa akan mempelajari mekanisme manfaat olahraga, prinsip pelatihan untuk lansia, nutrisi olahraga, serta pengaruh olahraga terhadap sistem imun. Selain itu, mahasiswa dilatih untuk merancang program latihan yang aman dan efektif, mengevaluasi efektivitasnya, dan menganalisis literatur ilmiah guna mendukung pengembangan program berbasis bukti.
Basis Penilaian	:	a. Aktvitas Partisipatif *(Case Method)* = 30%
	:	b. Hasil Proyek *(Team Based Project)* = 20%
	:	c. Tugas = 25%
	:	d. Quis = 0%
	:	e. UTS = 0%
	:	f. UAS = 25%

Daftar Referensi	:	EGC, ACDSM: panduan uji latihan jasmani dan peresapannya = ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription, ATMADJA, Djaja Surya (Penerj.) ; DOEWES, Muchsin ; , 2004
	:	RajaGrafindo Persada, Menjaga kebugaran jantung = Heart fitness for life, RAJA, Patuan [penerj.] ; , 2007
	:	Raja Grafindo Persada, Kebugaran & kesehatan = Fitness and health, , 2003
	:	Human Kinetics, No Gym? No Problem Physical Activities for Tight Spaces, , 2006
	:	Putro, W. A. S., Hidayatullah, M. F., Doewes, M., Purnama, S. K., & Widiyaningsih, W. R. , Terapi Olahraga Pada Penderita Penyakit Degeneratif., Deepublish., 2024,
	:	Putro, Waskito Aji Suryo; Perdana, Rahmat Putera; Hidayatullah, Muhammad Furqon; Doewes, Muchsin; Purnama, Sapta Kunta; Supriyoko, Agus; Purnomo, Edi; Suwanto, Witri; Dewangga, Mahendra Wahyu; Widiyaningsih, Wahyu Retno, The effects of high-intensity interval training on blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients: A study in southwest Papua, Journal of Medicinal and Pharmaceutical Chemistry Research, 5, 12, 2023, Sami Publishing Company
	:	Nugroho, Djoko; Hidayatullah, M. Furqon; Doewes, Muchsin; Purnama, Sapta Kunta; Donguila, Jezreel; Inayan, Fritzie; Bedro, Jess; Setiawan, Edi; Lobo, Joseph; Németh, Zsolt, The aerobic exercise system for increasing Body Mass Index, waist circumference of overweight and obese students ages 20-22, Fizjoterapia Polska, 23, 5, 2023, DJ Studio

Tahap	Kemampuan akhir/ Sub-CPMK (kode CPL)	Materi Pokok	Referensi (kode dan halaman)	Metode Pembelajaran		Waktu	Pengalaman Belajar	Penilaian			
				Luring	Daring			Basis penilaian	Teknik penilaian	Indikator, kriteria, (tingkat taksonomi)	Bobot penilaian
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	Pemahaman komprehensif tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan, baik dari perspektif fisiologis, psikologis, maupun sosial. Kemampuan menganalisis berbagai literatur ilmiah terkait olahraga dan kesehatan, serta mengevaluasi kualitas penelitian.	Pengantar Olahraga dan Kesehatan	Kebugaran & kesehatan = Fitness and health,Terapi Olahraga Pada Penderita Penyakit Degeneratif.	Pembelajaran Lain	Pembelajaran Lain	1*150 Menit	Eksplorasi berbagai perspektif: Mahasiswa akan terpapar pada berbagai perspektif tentang olahraga dan kesehatan, termasuk perspektif dari berbagai disiplin ilmu (fisiologi, psikologi, sosiologi, dll). Pengembangan keterampilan penelitian: Mahasiswa akan dilatih untuk mencari, mengevaluasi, dan mensintesis literatur ilmiah, serta merancang penelitian sederhana.	Case Method	Observasi	Dapat menjelaskan hubungan antara olahraga dan kesehatan dari berbagai perspektif (fisiologi, psikologi, sosiologi). Mampu menganalisis dampak sosial dan budaya dari berbagai aktivitas fisik. Memahami pentingnya pendekatan multidisiplin dalam memahami fenomena olahraga dan kesehatan.	10%

2-5	Pemahaman mendalam tentang berbagai jenis penyakit kronis yang dapat dipengaruhi oleh olahraga, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Mampu menganalisis mekanisme fisiologis di balik manfaat olahraga dalam pengelolaan penyakit kronis. Kemampuan merancang program latihan yang aman dan efektif untuk pasien dengan penyakit kronis, dengan mempertimbangkan kondisi medis individu dan fase penyakit. Mampu mengevaluasi efektivitas program latihan melalui pengukuran parameter fisiologis dan kualitas hidup.	Olahraga untuk Penyakit Kronis	ACDSM: panduan uji latihan jasmani dan peresapannya = ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription,Menjaga kebugaran jantung = Heart fitness for life,Kebugaran & kesehatan = Fitness and health,No Gym? No Problem Physical Activities for Tight Spaces,The effects of high-intensity interval training on blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients: A study in southwest Papua	Pembelajaran Lain	Pembelajaran Lain	4*150 Menit	Penerapan teori dalam praktik: Mahasiswa akan memiliki kesempatan untuk merancang program latihan untuk pasien simulasi atau nyata, serta mengevaluasi efektivitas program tersebut. Kolaborasi interdisiplin: Mahasiswa akan bekerja sama dengan ahli dari berbagai disiplin ilmu, seperti kedokteran, gizi, dan fisioterapi. Pemahaman tentang tantangan dalam implementasi: Mahasiswa akan menyadari tantangan dalam mengimplementasikan program olahraga untuk pasien dengan penyakit kronis, seperti motivasi pasien, keterbatasan fasilitas, dan kebijakan kesehatan. Refleksi etis: Mahasiswa akan mempertimbangkan aspek etis dalam merancang dan melaksanakan program olahraga untuk populasi yang rentan.	Case Method,Team Based Project	Partisipasi,Unjuk Kerja	Mahasiswa mampu merancang program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik dan tujuan pasien (simulasi atau nyata). Mahasiswa dapat menjelaskan dasar ilmiah dari setiap komponen program latihan yang dirancang. Mahasiswa mampu mengintegrasikan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu dalam merancang program latihan. Mahasiswa dapat mengidentifikasi berbagai tantangan yang mungkin muncul dalam implementasi program olahraga. Mahasiswa mampu menyusun strategi untuk mengatasi tantangan tersebut. Mahasiswa dapat mengidentifikasi prinsip-prinsip etika yang relevan dengan program olahraga untuk pasien dengan penyakit kronis. Mahasiswa mampu menganalisis dampak etis dari keputusan yang diambil dalam merancang dan melaksanakan program.	15%

6-10	Memahami fisiologi penuaan: Mahasiswa akan memiliki pemahaman yang mendalam tentang perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia, yang memengaruhi kemampuan fisik dan kesehatan mereka. Mampu mengidentifikasi kebutuhan spesifik lansia: Mahasiswa dapat mengidentifikasi kebutuhan dan keterbatasan individu lansia dalam konteks olahraga dan latihan. Mampu merancang program latihan yang aman dan efektif: Mahasiswa dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik, kesehatan, dan preferensi individu lansia. Memahami prinsip-prinsip pelatihan: Mahasiswa akan menguasai prinsip-prinsip pelatihan seperti progresivitas, spesifisitas, dan reversibilitas, serta dapat menerapkannya dalam merancang program latihan untuk lansia. Mampu mengevaluasi efektivitas program latihan: Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas program latihan melalui pengukuran parameter fisiologis dan kualitas hidup. Memahami pentingnya motivasi dan dukungan sosial: Mahasiswa akan menyadari pentingnya motivasi dan dukungan sosial dalam membantu lansia untuk mempertahankan aktivitas fisik secara teratur.	Desain Program Latihan untuk Lansia	Menjaga kebugaran jantung = Heart fitness for life,No Gym? No Problem Physical Activities for Tight Spaces	Pembelajaran Lain	Pembelajaran Lain	5*150 Menit	Pengembangan keterampilan praktikal: Mahasiswa akan memiliki kesempatan untuk merancang program latihan secara langsung dan memberikan bimbingan kepada lansia. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya: Mahasiswa akan bekerja sama dengan tenaga kesehatan lain seperti fisioterapis, ahli gizi, dan dokter untuk memberikan pelayanan yang komprehensif kepada lansia. Pemahaman tentang tantangan dalam implementasi: Mahasiswa akan menyadari tantangan dalam mengimplementasikan program latihan untuk lansia, seperti motivasi yang rendah, keterbatasan mobilitas, dan penyakit komorbid. Refleksi etis: Mahasiswa akan mempertimbangkan aspek etis dalam merancang dan melaksanakan program latihan untuk lansia, terutama mereka yang memiliki kondisi kesehatan yang kompleks.	Case Method,Team Based Project,Tugas	Partisipasi,Unjuk Kerja	Mahasiswa mampu merancang program latihan yang spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan individu lansia. Mahasiswa dapat memberikan instruksi latihan yang jelas dan efektif kepada lansia. Mahasiswa mampu memodifikasi program latihan sesuai dengan respons lansia selama sesi latihan. Mahasiswa dapat melakukan evaluasi terhadap kemajuan lansia setelah mengikuti program latihan. Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip-prinsip etika yang relevan dalam konteks program latihan untuk lansia.	25%

11-13	Memahami peran penting nutrisi dalam mendukung kinerja olahraga dan kesehatan atlet. Mampu menganalisis kebutuhan nutrisi spesifik untuk berbagai jenis olahraga dan populasi atlet (misalnya, atlet endurance, kekuatan, atau olahraga tim). Mampu merancang pola makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan nutrisi atlet, dengan mempertimbangkan jenis olahraga, intensitas latihan, dan fase pelatihan. Memahami pengaruh makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) terhadap kinerja olahraga, pemulihan, dan komposisi tubuh. Mampu mengevaluasi berbagai sumber informasi tentang nutrisi olahraga, termasuk penelitian ilmiah, pedoman gizi, dan produk suplemen.	Gizi Olahraga: Karbohidrat, Protein, Lemak	Kebugaran & kesehatan = Fitness and health,The aerobic exercise system for increasing Body Mass Index, waist circumference of overweight and obese students ages 20-22	Pembelajaran Lain	Pembelajaran Lain	3*150 Menit	Penerapan teori dalam praktik: Mahasiswa akan memiliki kesempatan untuk merancang pola makan untuk atlet simulasi atau nyata, serta mengevaluasi efektivitas pola makan tersebut. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya: Mahasiswa akan bekerja sama dengan ahli gizi olahraga, dokter olahraga, dan pelatih untuk memberikan pelayanan yang komprehensif kepada atlet. Pemahaman tentang tantangan dalam implementasi: Mahasiswa akan menyadari tantangan dalam mengimplementasikan pola makan yang optimal untuk atlet, seperti keterbatasan waktu, biaya, dan preferensi pribadi. Refleksi etis: Mahasiswa akan mempertimbangkan aspek etis dalam memberikan saran nutrisi kepada atlet, seperti menghindari penggunaan zat terlarang dan promosi produk suplemen yang tidak terbukti manfaatnya.	Case Method,Team Based Project	Partisipasi,Unjuk Kerja	Mahasiswa mampu menyusun pola makan yang lengkap dan seimbang untuk atlet, sesuai dengan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik olahraga yang ditekuni. Mahasiswa dapat menghitung kebutuhan kalori dan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) secara akurat. Mahasiswa dapat memilih jenis makanan yang tepat berdasarkan kandungan nutrisi dan indeks glikemik. Mahasiswa mampu menyusun jadwal makan yang fleksibel dan sesuai dengan jadwal latihan atlet. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas pola makan yang dirancang melalui pengukuran parameter antropometri (berat badan, lingkar pinggang, dll.) dan kinerja atlet.	15%

14-16	Memahami sistem imun: Mahasiswa akan memiliki pemahaman yang mendalam tentang sistem imun manusia, termasuk komponen-komponennya, fungsi, dan mekanisme kerjanya. Mampu menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap sistem imun: Mahasiswa dapat menganalisis bagaimana berbagai jenis latihan (intensitas, durasi, frekuensi) memengaruhi respons imun, baik secara positif maupun negatif. Mampu merancang program latihan yang optimal: Mahasiswa dapat merancang program latihan yang dapat meningkatkan fungsi imun tanpa melemahkannya, dengan mempertimbangkan jenis olahraga, intensitas, durasi, dan kondisi kesehatan individu. Memahami mekanisme molekuler: Mahasiswa akan mempelajari mekanisme molekuler di balik interaksi antara latihan fisik dan sistem imun.	Latihan dan Imunitas	ACDSM: panduan uji latihan jasmani dan peresapannya = ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription,Menjaga kebugaran jantung = Heart fitness for life,Kebugaran & kesehatan = Fitness and health,No Gym? No Problem Physical Activities for Tight Spaces	Pembelajaran Lain	Pembelajaran Lain	3*150 Menit	Penyusunan program latihan: Mahasiswa mampu merancang program latihan yang dapat meningkatkan fungsi imun, dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan individu dan tujuan latihan. Analisis data hasil penelitian: Mahasiswa mampu menganalisis data hasil penelitian terkait efek latihan pada respons imun.	Tugas,UAS	Unjuk Kerja ,Tes Tertulis	Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip-prinsip dasar imunitas dan bagaimana latihan fisik dapat memengaruhinya. Mahasiswa dapat menyebutkan jenis-jenis latihan yang efektif untuk meningkatkan fungsi imun. Mahasiswa memahami faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan dalam merancang program latihan, seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan tujuan latihan.	35%