

SILABUS MATA KULIAH

ILMU FAAL/ FISIOLOGI OLAHRAGA

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Ilmu Faal/ Fisiologi Olahraga
Nomor Kode	: PJR 318
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: III/ 3
Kelompok mata kuliah	: MKK Program Studi
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Status mata kuliah	: -
Nama Dosen	: Iska Noviardila, M.Pd

2. Tujuan

Setelah selesai mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan tentang perubahan-perubahan fungsi alat tubuh baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap oleh karena melakukan kegiatan fisik/olahraga, yang meliputi; hubungan kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani serta peranan ilmu faal dan penerapannya pada pembinaan olahraga prestasi.

3. Deskripsi Isi

Dalam mata kuliah ini dibahas tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada alat-alat tubuh, baik perubahan yang bersifat sementara maupun perubahan yang menetap, akibat melakukan kegiatan fisik/olahraga meliputi ; konsep tentang sehat (WHO dan Ilmu Faal), hubungan kesehatan, olahraga dan kebugaran jasmani, pembinaan kebugaran jasmani, hubungan ergosistema primer, sekunder dan tersier, ilmu faal serta penerapannya dalam pembinaan olahraga prestasi, olahdaya, ketahanan dan kelelahan, analisis penampilan olahraga prestasi, latihan kondisi fisik, latihan keterampilan teknik, hubungan kelelahan dan refleks bersyarat, termasuk mekanisme latihan pendahuluan dan latihan penutup serta doping dalam olahraga prestasi.

4. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran adalah pendekatan ekspositori dan inkuiri

1. Metode : ceramah, Tanya jawab, diskusi dan pemecahan masalah
2. Tugas : laporan buku, makalah, penyajian dan diskusi
3. Media : LCD power point

5. Evaluasi

Kehadiran, laporan makalah, penyajian dan diskusi termasuk UTS dan UAS

6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan

- Pertemuan 1 : Pengantar Ilmu Faal Olahraga dan struktur biologic tubuh manusia.
- Pertemuan 2 : Konsep sehat WHO dan Ilmu Faal, dan bagaimana hubungan sehat, dengan olahraga dan kebugaran jasmani
- Pertemuan 3 : Pembinaan kesehatan dan pembinaan kebugaran jasmani
- Pertemuan 4 : Olahraga dan Olahraga kesehatan
- Pertemuan 5 : Ergosistema dan komponen dasar kebugaran jasmani
- Pertemuan 6 : Olahdaya aerobik dan anaerobik
- Pertemuan 7 : Oksidan dan antioksidan (Pertahanan tubuh terhadap radikal bebas)
- Pertemuan 8 : UTS
- Pertemuan 9 : Analisis penampilan olahraga
- Pertemuan 10 : Latihan pendahuluan dan latihan penutup pada olahraga
- Pertemuan 11 : Latihan kondisi fisik (melatih ergosistema primer)
- Pertemuan12 : Fisiologi Pembebanan
- Pertemuan13 : Ketahanan dan Kelelahan
- Pertemuan14 : Gangguan pada otot
- Pertemuan15 : Doping pada olahraga Prestasi
- Pertemuan 16 : UAS

7. Daftar buku

Buku sumber utama

Ilmu Faal, FIK UNP Padang, 2016

Santosa Giriwijoyo, Ilmu Faal Olahraga, FPOK UPI Bandung, 2005

Karpovich Peter V. & Sinning, Physiology of Muscular Activity, W.B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 197

Astrand Perolf & Rodahl Kaare, Textbook of Physiology, Mc Grawhill Koga, Tokyo, 1970

Penuntun Praktikum Ilmu Faal, FPOK UPI Bandung, 1992