

SILABUS KEDOKTERAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

FAKULTAS: KEDOKTERAN

SILABUS

Program Studi : Pendidikan dokter

Kompetensi Lulusan : Dokter Umum

Bahan Kajian : Kedokteran Olahraga

Mata Kuliah : Kedokteran Olahraga

Semester : 7 (Tujuh)

Standar kompetensi : Menjelaskan peranan kedokteran olahraga sebagai kedokteran elektif

Kompetensi dasar	Indikator	Pengalaman belajar	Materi pokok	Alokasi waktu	Sumber/Bahan ajar	Penilaian
1. Produksi energi untuk latihan fisik, termasuk didalamnya: sumber instan energi-ATP dan <i>Predominant Energy system</i> (yang terdiri dari sistem fosfagen, glikolisis anaerob dan glikolisi aerob)	Mampu menjelaskan sistem energi dan Metodik pelatihan olahraga	<i>Interactive lecture</i>	Sistem energi dan Metodik pelatihan olahraga	100 menit (kuliah)	Fox EL, 1984. <i>Sport Physiology</i> , 2 nd edition, Tokyo:Holt-Saunders, pp.35, 59, 206 - 211, 380, 382. Fox EL, Bowers RW, Foss ML, 1988. <i>The Physiological Basis of Physical Education and Athletics</i> , 4 th edition, Philadelphia: Saunders	Ujian Blok
2. Pengaturan keseimbangan cairan	Mampu memahami	<i>Interactive</i>				Ujian blok

dan elektrolit untuk olahraga	sistem energi dalam pelatihan olahraga	<i>lecture</i>			College Publishing, pp. 300-310.	
3. Rancangan program latihan untuk meningkatkan kinerja fisik	Memahami dasar kedokteran olahraga	<i>.Interactive lecture</i>	Pengantar Kedokteran olahraga	100 menit (kuliah)	Fox EL, Mathews DK, 1981. <i>The Physiological Basis of Physical Education and Athletics</i> , 3 rd edition, Philadelphia: Saunders College Publishing, pp. 44-48, 59, 263, 273, 286-288	Ujian Blok
4. Evaluasi program pelatihan, meliputi tes-tes aerob <i>Field test & Lab .test</i> , tes anaerob dan tes kekuatan otot.	Mampu mengevaluasi program pelatihan olahraga	1. <i>Interactive lecture</i> 2. <i>praktikum</i>	Evaluasi olahraga	100 menit (kuliah) 4 x 100 menit (praktikum)		Ujian Blok Penilaian praktikum lapangan
5. Evaluasi cedera olahragapada berbagai organ/ bagian tubuh	Mampu mengevaluasi program pelatihan olahraga	<i>.Interactive lecture</i>				Ujian Blok
6. Prinsip dasar kebutuhan gizi untuk olahraga	Mampu memahami prinsip dasar kebutuhan gizi untuk olahraga	<i>.Interactive lecture</i>	Gizi olahraga	100 menit (kuliah)	William MH. 2006. Sport Nutrition <u>in</u> Shills (Eds) <i>Modern Nutrition in Health and Disease</i> 10 th Edition Part VI: 109. Lipincot William and Wilkins.	Ujian Blok
7. Pengaturan diet untuk olahraga: <i>pre-during-post exercise</i>	Mampu memahami prinsip dasar kebutuhan gizi untuk olahraga	<i>.Interactive lecture</i>			Mackenzie, B. (2005) <i>Nutrition advice for Football Players</i> [WWW] Available from: http://www.brianmac.co.u	Ujian Blok

					<p>k/football/nutrition.htm [Accessed 21/12/2011]</p> <p>Matt Lovell. 2009. Football Nutrition. http://www.sportsnutritionlog.com/uk-sports-nutritionist/football-nutrition</p> <p>Matt Lovell. 2009. Endurance Nutrition Strategies. http://www.sportsnutritionlog.com/uk-sports-nutritionist/football-nutrition</p>	
8. Pendekatan psikologis dan perilaku manusia dalam situasi olahraga (Teori psikologi yang dapat diterapkan dalam situasi olahraga, antara lain meliputi motivasi, kepribadian atlet, stres, agresivitas sehingga diharapkan akan lebih peka terhadap masalah psikologi yang dialami	Mampu memahami prinsip dasar psikologi dalam kedokteran olahraga	<i>.Interactive lecture</i>	Psikologi olahraga	100 menit (kuliah)	<p>Setyobroto, S. 1989. <i>Psikologi olahraga.</i></p> <p>Singgih Gunarsa. 2002. <i>Psikologi olahraga</i></p>	Ujian blok

atlet)						
9. Prinsip umum rehabilitasi pada cedera olahraga, termasuk penatalaksanaan rehabilitasi medik pada cedera olahraga (modalitas terapi dan <i>excercise</i>) dan rehabilitasi medik pasca cedera olahraga.	Mampu memahami prinsip dasar rehabilitasi medis dalam kedokteran olahraga	<i>.Interactive lecture</i>	Cidera olahraga (Rehabilitasi Medis)	100 menit (kuliah)		Ujian blok