

FISIOLOGI OLAHRAGA					
Module/ course code (if used)	Student workload	Credits (ECTS)	Semester	Frequency	Duration
	16 X (2 SKS (50 + 60 minutes + 60 minutes)	X	IV	Genap	X semester(s)
<b>1</b>	<b>Types of courses</b> a) e.g. seminar b) ...	<b>Contact hours</b> 16 x 2 SKS x 50 minutes	<b>Structured Assignments</b> 16 x 2 SKS x 60 minutes	<b>Independent study</b> 16 x 2 SKS x 60 minutes	<b>Class size</b> 40
<b>2</b>	<b>Prerequisites for participation (if applicable)</b> -				
<b>3</b>	<b>Learning Outcomes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o PLO-2 Lulusan mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan jasmani SD</li> <li>o PLO-3 Lulusan mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah</li> <li>o PLO-13 Lulusan mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ipteks yang menerapkan nilai humaniora dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK)</li> </ul>				
<b>4</b>	<b>Subject aims/Content</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Fisiologi</li> <li>2. Pengertian Fisiologi Olahraga</li> <li>3. Respon Tubuh terhadap Aktivitas Fisik</li> <li>4. Klasifikasi dan fisiologi otot</li> <li>5. Mekanisme kontraksi dan pengaruh latihan terhadap sistem otot</li> <li>6. Klasifikasi dan fisiologi saraf</li> <li>7. Pengaruh latihan pada sistem saraf</li> <li>8. Sistem energi dalam tubuh</li> <li>9. Kerja sistem energi dalam aktivitas fisik</li> <li>10. UTS</li> <li>11. Anatomi dan fisiologi sistem respirasi</li> <li>12. Pengaruh aktivitas fisik pada sistem respirasi</li> <li>13. Anatomi dan fisiologi sistem kardiovaskular</li> <li>14. Pengaruh aktivitas fisik pada sistem kardiovaskular</li> <li>15. Anatomi dan fisiologi sistem endokrin dan pengaruh fisik pada sistem endokrin</li> <li>16. Prinsip dasar latihan dan UAS</li> </ol>				
<b>5</b>	<b>Teaching methods</b>				

	Lectures, Discussions, Assignment
<b>6</b>	<b>Assessment methods</b> Portofolio, Presentasi, UTS, UAS
<b>7</b>	<b>This module/course is used in the following study programme/s as well</b> Digunakan di Program Studi PJSD
<b>8</b>	<b>Responsibility for module/course</b> Wajib
<b>9</b>	<b>Other information</b> (Anggriawan, 2015)(Gunawan, 2019)(Ashadi, 2014) Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. <i>Jurnal Olahraga Prestasi</i> , 11(2), 114694. <a href="https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724">https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724</a> Ashadi, K. (2014). Implementasi Fisiologi Olahraga pada Olahraga Prestasi. <i>Hotel Horison Ultima Jl Green Boulevard</i> , 65125(2). Gunawan, E. (2019). Fisiologi Olahraga latihan indoor dan Outdoor. In <i>Myria Publisher</i> .