



UNIVERSITAS UDAYANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI MAGISTER FISILOGI KEOLAHRAGAAN

KODE DOKUMEN

.....

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

| MATA KULIAH (MK) | KODE | Rumpun MK | BOBOT (sks) | SEMESTER | Tgl Penyusunan | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|----------|---|--|
| Ergonomi Olahraga Dan Keselamatan | MOR 206 | Fisiologi Keolahragaan | 2 | II | 20 Pebruari 2020 | |
| OTORISASI | Dosen Pengembang RPS | | Koordinator MK | | Koordinator Program Studi | |
| | Dr. dr. I Made Krisna Dinata, M.Erg. | | Dr. dr. I Made Krisna Dinata, M.Erg. | | Dr. dr. Luh Putu Ratna Sundari, M.Biomed. | |
| Capaian Pembelajaran (CP) | CPL– PRODI | | | | | |
| | SIKAP (S) | | | | | |
| | 1 | Mampu memecahkan masalah keolahragaan dengan pendekatan inter dan multidisiplin | | | | |
| | 2 | Mampu mempengaruhi perilaku masyarakat untuk hidup sehat dan bugar melalui pengelolaan riset dengan pendekatan inter dan multidisiplin sehingga mampu mendapat pengakuan nasional dan internasional | | | | |

| | |
|---------------------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| PENGETAHUAN (P) | |
| 1 | Memiliki penguasaan dasar/prinsip Ilmu Fisiologi Keolahragaan pada tingkat pengembangan yang menjadi instrumen dalam menyusun program pelatihan, mencakup ilmu yang berkaitan dengan fisiologi, statistik, metodologi penelitian dan cedera olah raga |
| 2 | Memiliki penguasaan dasar/prinsip Ilmu fisiologi dalam penanganan cedera olah raga |
| 3 | Memiliki penguasaan dasar/prinsip Ilmu fisiologi dalam merancang model program pelatihan olah raga |
| 4 | Mampu mengevaluasi program pelatihan olah raga |
| | |
| KETERAMPILAN UMUM (KU) | |
| 1 | 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 |
| 2 | Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur |
| KETERAMPILAN KHUSUS (KK) | |
| 1 | Mampu merancang program pelatihan olah raga pada berbagai populasi termasuk populasi spesifik |
| 2 | Mampu melatih sesuai dengan prinsip-prinsip Fisiologi Keolahragaan |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | 3 | Mampu membentuk atau membuat program nutrisi untuk olah raga |
| | 4 | Mampu memecahkan permasalahan bidang keolahragaan menggunakan prinsip keilmuan Fisiologi keolahragaan, statistik, dan metode penelitian |
| | CPMK | |
| | 1 | Mahasiswa mampu menguasai prinsip dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga |
| | 2 | Mahasiswa mampu menguasai konsep kesehatan dan keselamatan |
| | 3 | Mahasiswa mampu memahami konsep lingkungan dalam ergonomi dan keselamatan dalam olahraga |
| | 4 | Mahasiswa mampu memahami konsep ritme sirkadian terkait ergonomi dan keselamatan dalam olahraga |
| | 5 | Mahasiswa mampu memahami konsep ergonomi dalam pelatihan dan pemulihan |
| | 6 | Mahasiswa mampu memahami konsep beban mental dalam olahraga |
| | 7 | Mahasiswa mampu memahami konsep nutrisi dalam olahraga |
| NB : | CPL sikap dinilai dalam setiap proses pembelajaran dalam mata kuliah ini dengan menyertakan checklist penilaian sikap dalam form penilaian, small group discussion dan presentasi student project. | |
| Deskripsi singkat MK | Mata kuliah Ergonomi Olahraga Dan Keselamatan adalah mata kuliah dengan beban 2 sks. Diberikan pada mahasiswa S2 fisiologi keolahragaan semester II. Perkuliahan ini bertujuan agar mahasiswa dapat menguasai dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga, konsep kesehatan dan keselamatan, lingkungan, ritme sirkadian, konsep ergonomi dalam pelatihan dan pemulihan, beban mental dalam olahraga, nutrisi dalam olahraga. Mata kuliah ini dilaksanakan dengan tatap muka dan presentasi. | |

| | | |
|---|--|---|
| Bahan Kajian/Materi Pembelajaran / Pokok Bahasan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Physical Properties of Human Structures 2. Aspek Kesehatan dan Keselamatan 3. Aspek Lingkungan pada Olahraga I 4. Faktor Lingkungan pada Olahraga II 5. Ritme Sirkadian I 6. Ritme Sirkadian II 7. Aspek Ergonomi pada Pelatihan 8. Aspek Ergonomi pada Pemulihan 9. Beban mental saat Pelatihan dan Kompetisi 10. Aspek Ergonomi pada Fasilitas Olahraga 11. Kebugaraan saat Bekerja 12. Populasi Khusus 13. Aspek Klinis 14. Aspek Ergonomi Secara Holistik dan pada Nutrisi | |
| Referensi | Utama | |
| | 1 | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) |
| | | |
| | | |
| | Pendukung | |
| 1 | Human Physiology, Guyton & Hall 2015 | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|--|--------------------------------------|--|---|----------------------------|
| | | | | | | |
| Media Pembelajaran | Perangkat Lunak | | | Perangkat Keras: | | |
| | Microsoft Power Point | | | PC, Flash Disk, LCD and Projector | | |
| Dosen Pengampu | 1 | Dr. dr. I Made Krisna Dinata, M.Erg. (Koordinator) | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |
| | 4 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Minggu ke | Kemampuan akhir yang diharapkan | Materi Pembelajaran (Bahan Kajian) | Kriteria dan Bentuk Penilaian | Bentuk, Metode Pembelajaran dan Penugasan serta Alokasi Waktu | Materi Pembelajaran dan Pustaka | Bobot Penilaian (%) |
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) |
| 1 | Mahasiswa mampu menguasai prinsip dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Physical Properties of Human Structures | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing | 8 |

| | | | | | | |
|---|--|----------------------------------|-------------|---|---|---|
| | | | | 2x50 menit | Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | |
| 2 | Mahasiswa mampu menguasai konsep kesehatan dan keselamatan | Aspek Kesehatan dan Keselamatan | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 3 | Mahasiswa mampu memahami konsep lingkungan dalam ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Aspek Lingkungan pada Olahraga I | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by | 7 |

| | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|-------------|---|---|---|
| | | | | | Thomas Reilly) | |
| 4 | Mahasiswa mampu memahami konsep lingkungan dalam ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Faktor Lingkungan pada Olahraga II | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 5 | Mahasiswa mampu memahami konsep ritme sirkadian terkait ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Ritme Sirkadian | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 6 | Mahasiswa mampu memahami konsep | Ritme Sirkadian | Ujian tulis | Metode pembelajaran | Ergonomics in Sport and | 7 |

| | | | | | | |
|---|--|-------------------------------|-------------|---|---|---|
| | ritme sirkadian terkait ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | | | Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | |
| 7 | Mahasiswa mampu memahami konsep ergonomi dalam pelatihan dan pemulihan | Aspek Ergonomi pada Pelatihan | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 8 | Mahasiswa mampu memahami konsep ergonomi dalam pelatihan dan pemulihan | Aspek Ergonomi pada Pemulihan | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing | 7 |

| | | | | | | |
|----|---|---|-------------|---|---|---|
| | | | | | Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | |
| 9 | Mahasiswa mampu memahami konsep beban mental dalam olahraga | Beban mental saat Pelatihan dan Kompetisi | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 10 | Mahasiswa mampu menguasai prinsip dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Aspek Ergonomi pada Fasilitas Olahraga | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by | 7 |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------------|-------------|---|---|---|
| | | | | | Thomas Reilly) | |
| 11 | Mahasiswa mampu menguasai prinsip dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Kebugaraan saat Bekerja | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 12 | Mahasiswa mampu menguasai prinsip dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | Populasi Khusus | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 7 |
| 13 | Mahasiswa mampu menguasai prinsip | Aspek Klinis | Ujian tulis | Metode pembelajaran | Ergonomics in Sport and | 7 |

| | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---|---|---|
| | dasar Ergonomi dan keselamatan dalam olahraga | | | Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | |
| 14 | Mahasiswa mampu memahami konsep nutrisi dalam olahraga | Aspek Ergonomi Secara Holistik dan pada Nutrisi | Ujian tulis | Metode pembelajaran Ceramah Alokasi waktu : 2x50 menit | Ergonomics in Sport and Physical Activity - Enhancing Performance and Improving Safety (by Thomas Reilly) | 8 |