

# JADWAL BLOK ELEKTIF 4.1 : KESEHATAN OLAAHRAGA

PROGRAM STUDI STUDI KEDOKTERAN-PROGRAM SARJANA  
JURUSAN KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN

Semester : Ganjil - VII  
SKS : 4  
Tahun Akademik : 2019/2020  
Ruang : Auditorium Lt.1 FK UII



MINGGU I	Senin, 2 Sep	Selasa, 3 Sep	Rabu, 4 Sep	Kamis, 5 Sep	Jumat, 6 Sep	Sabtu, 7 Sep
08.00-08.50	<b>Kuliah Pendahuluan Blok<sup>1</sup></b>	<b>Senam Aerobic</b>	<b>Kuliah Biokimia</b> Gizi olahraga Nutrisi olahraga <sup>4</sup>	<b>Senam Aerobic</b>	<b>Kuliah kedokteran olahraga</b> Olahraga dan kebugaran tubuh <sup>7</sup>	
09.00-09.50						
10.00-10.50	<b>Tutorial 1</b> Pertemuan 1	<b>Medik 2</b> Penilaian AF/PAR-Q	<b>Tutorial 1</b> Pertemuan 2	<b>Medik 3 Klasikal</b> <i>Outdoor activity-aerobic training<sup>6</sup></i> (di EMC)	<b>Tutorial 1</b> Pertemuan 3 & Minikuis	
11.00-11.50						
12.00-12.50	I S H O M A					
13.00-13.50	<b>Medik 1 Klasikal</b> <i>Assessment kebugaran peserta blok<sup>2</sup> (VO<sub>2</sub> max) di EMC</i>	<b>Kuliah Anatomi</b> Motor unit, stabilitas sendi, terhadap olahraga <sup>3</sup>	<b>Kuliah fisiologi olahraga</b> Respon akut dan kronis sistem tubuh terhadap olahraga <sup>5</sup>	<b>Medik 4</b> Px Musculoskeletal upper extremity	<b>Kuliah Perspektif islam</b> terhadap olahraga <sup>8</sup>	
14.00-14.50						
15.00-15.15						
15.15-16.00		MKWU (A)	MKWU (B)			
16.00-16.50		Kewirausahaan Syariah	Kewirausahaan Syariah		<b>Strong By Zumba</b>	

**Medik klasikal** *Exercise is Medicine ( outdoor activity )* WAJIB menggunakan seragam olahraga

MINGGU II	Senin, 9 Sep	Selasa, 10 Sep	Rabu, 11 Sep	Kamis, 12 Sep	Jumat, 13 Sep	Sabtu, 14 Sep
08.00-08.50	<b>Kuliah kedokteran olahraga</b> Dasar2 Olahraga sebagai obat ( <i>Exercise is Medicine/EIM</i> ) <sup>9</sup>	<b>Senam Aerobic</b>	<b>Kuliah kedokteran olahraga</b> Manajemen olahraga pada penyakit degeneratif (hipertensi dan PJK) <sup>12</sup>	<b>Senam Aerobic</b>	<b>Kuliah sports nutrition</b> <i>Sport supplementation<sup>1</sup></i> 5	
09.00-09.50						
10.00-10.50	<b>Tutorial 2</b> Pertemuan 1	<b>Medik 6</b> Px Musculoskeletal lower extremity	<b>Tutorial 2</b> Pertemuan 2	<b>Medik 7</b> Review Penilaian AF/PAR-Q	<b>Tutorial 2</b> Pertemuan 3 & Minikuis	
11.00-11.50						
12.00-12.50	I S H O M A					
13.00-13.50	<b>Medik 5 Klasikal</b> <i>Outdoor activity-resistance training<sup>10</sup></i> (di EMC)	<b>Kuliah IKM</b> Promotif dan preventif penyakit deeneratif serta Penerapan EIM pada layanan primer <sup>11</sup>	<b>Kuliah kedokteran olahraga</b> <i>Sports injury<sup>13</sup></i>	<b>Medik 8 Klasikal</b> <i>Outdoor activity-flexibility training<sup>14</sup></i> (di EMC)	<b>Kuliah Pengantar penugasan<sup>16</sup></b>	
14.00-14.50						
15.00-15.15						
15.15-16.00		MKWU (A)	MKWU (B)			
16.00-16.50		Kewirausahaan Syariah	Kewirausahaan Syariah		<b>Strong by Zumba</b>	

**Medik klasikal** *Exercise is Medicine ( outdoor activity )* WAJIB menggunakan seragam olahraga

MINGGU III	Senin, 16 Sep	Selasa, 17 Sep	Rabu, 18 Sep	Kamis, 19 Sep	Jumat, 20 Sep	Sabtu, 21 Sep
08.00-08.50	Belajar Mandiri	<b>Senam Aerobic</b>	Belajar Mandiri	<b>Senam Aerobic</b>	Belajar Mandiri	
09.00-09.50						
10.00-10.50	<b>Tutorial 3</b> Pertemuan 1	<b>Medik 10</b> Penanganan cedera olahraga	<b>Tutorial 3</b> Pertemuan 2	<b>Medik 11 Klasikal</b> <i>Outdoor activity-cognitive training<sup>17</sup></i> (di Lapangan)	<b>Tutorial 3</b> Pertemuan 3 & MInikuis	
11.00-11.50					STUDENT DAY	
12.00-12.50	ISHOMA					
13.00-13.50	<b>Medik 9</b> Edukasi nutrisi dan olahraga	Praktikum Anatomi klinis	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	
14.00-14.50	ISHOMA					
15.00-15.15	ISHOMA					
15.15-16.00	MKWU (A) Kewirausahaan Syariah		MKWU (B) Kewirausahaan Syariah		<b>Strong by Zumba</b>	
16.00-16.50						

**Medik klasikal** *Exercise is Medicine ( outdoor activity )* **WAJIB** menggunakan seragam olahraga

MINGGU IV	Senin, 23 Sep	Selasa, 24 Sep	Rabu, 25 Sep	Kamis, 26 Sep	Jumat, 27 Sep	Sabtu, 28 Sep
08.00-08.50	<b>Kuliah kedokteran olahraga</b> Prinsip dasar rehabilitasi cedera olahraga <sup>18</sup>	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	<b>Pengumpulan Laporan Penugasan</b>	
09.00-09.50						
10.00-10.50	<b>Medik 12 Klasikal</b> <i>Outdoor activity-tim medis<sup>19</sup></i>	<b>Medik 13</b> IPM 1	Belajar Mandiri	<b>Medik 14 Klasikal</b> <i>Outdoor activity-VO<sub>2</sub> max<sup>23</sup></i>	<b>Medik 15</b> IPM 2	
11.00-11.50					STUDENT DAY	
12.00-12.50	ISHOMA					
13.00-13.50	<b>Kuliah kedokteran olahraga</b> ACL injury <sup>20</sup>	<b>Diskusi Panel</b> Pengelolaan komprehensif kesehatan pd atlet (dokter, sport nutritionist, coach, fisioterapis, sport massase atlet) <sup>21</sup>	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri	
14.00-14.50						
15.00-15.15	ISHOMA					
15.15-16.00	MKWU (A) Kewirausahaan Syariah		MKWU (B) Kewirausahaan Syariah		<b>Senam Aerobic</b>	
16.00-16.50						

**Medik klasikal** *Exercise is Medicine ( outdoor activity )* **WAJIB** menggunakan seragam olahraga

MINGGU V	Senin, 30 Sep	Selasa, 1 Okt	Rabu, 2 Okt	Kamis, 3 Okt	Jumat, 4 Okt	Sabtu, 5 Okt
08.00-08.50	Belajar Mandiri	<b>Kuliah radiologi</b> Pemeriksaan radiologi pada cedera olahraga <sup>22</sup>				
09.00-09.50						
10.00-10.50	<b>Presentasi PPK</b>	<b>Presentasi PPK</b>		<b>Ujian Tulis</b>	<b>Ujian Medik</b>	
11.00-11.50					STUDENT DAY	
12.00-12.50	ISHOMA					
13.00-13.50	Belajar Mandiri	Belajar Mandiri			<b>Ujian Medik</b>	
14.00-14.50						
15.00-15.15	ISHOMA					
15.15-16.00	MKWU (A) Kewirausahaan Syariah		MKWU (B) Kewirausahaan Syariah			
16.00-16.50						

**Keterangan :**

Kuliah Pakar : Kehadiran **WAJIB** minimal 75%

Syarat Ujian : Kehadiran kuliah pakar dan tutorial minimal 75% , diskusi panel, dan mengumpulkan penugasan.

**Yogyakarta, 26 Agustus 2019**

Disahkanoleh	Diperiksaoleh	Disiapkanoleh
Ketua Program Studi Kedokteran -Program Sarjana	Ketua Blok Elektif 4.1 Kesehatan Olahraga	Kadiv. Akademik dan TI
dr. Umatul Khoiriyah, M.Med.Ed, Ph.D	dr. Zainuri Sabta Nugraha, M.Sc	Eko Sukanto, ST