



# UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : [info@upy.ac.id](mailto:info@upy.ac.id)

<http://www.upy.ac.id>

## PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL  
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 01 September 2024  
Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19640214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tanggal : 01 September 2024

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 244						
245	Denaz Karuma Hijriansyah, M.Or 5859775876130222	Teknologi Informatika Olahraga Usia Lanjut Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga Biomekanika Olahraga	T16102 T16322 T16325 T16538	2 2 2 2	I / 16-24.A1, 16-24.A2, 16-24.A3 III / 16-23.A1, 16-23.A2 III / 16-23.A1, 16-23.A2 V / 16-22.A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
246 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Agung Riyadi, S.Si., M.Kom

NIS. 16690214 199812 1 006

Rektor

td

Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
TAHUN 2024/2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Olahraga Usia Lanjut
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
  - b. Jenis Kelamin : Laki - laki
  - c. Pangkat/Golongan : IIC
  - d. NIS : 19970527 202408 1 004
  - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : [denaz@upy.ac.id](mailto:denaz@upy.ac.id)/ 085842221197
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : -
  - b. Jumlah Biaya : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U  
NIS. 19901103 202206 1 006

Yogyakarta, 9 Agustus 2024

Penyusun



Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
NIS. 19970527 202408 1 004

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Olahraga Usia Lanjut (T16322)
Nama Dosen dan NIDN		Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. (NUPTK 5859775676130222)
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PKM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :</b>		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	-																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan visi dan misi universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode Learning																				
<b>Pembelajaran Terkonversi MBKM</b>																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<p>Lingkari No. BKP yang sesuai</p> <table> <tr> <td>1</td> <td>Pertukaran Pelajar</td> <td>6</td> <td>KKN Desa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KKN Tematik</td> <td>7</td> <td>Program Kemanusiaan</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Magang</td> <td>8</td> <td>Asistensi Mengajar</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KKN Desa</td> <td>9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Study Independen</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5	Study Independen	10																				

<p>Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius;</li> <li>2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;</li> <li>3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;</li> <li>4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;</li> <li>5. S5 Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;</li> <li>6. S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;</li> <li>7. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural;</li> <li>8. P2 Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern;</li> <li>9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok;</li> <li>10. KU1 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;</li> <li>11. KU3 Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;</li> <li>12. KU4 Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;</li> </ol>
--	--

		<p>13. KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;</p> <p>14. KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;</p> <p>15. KU7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada dibawah tanggungjawabnya;</p> <p>16. KU8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri;</p> <p>17. KK3 Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO);</p> <p>18. KK5 Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi;</p> <p>19. KK6 Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;</p> <p>20. KK7 Mampu menganalisa, membuat dan mengevaluasi pengembangan keolahragaan berbasis teknologi;</p> <p>21. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.</p>
	Mitra	-

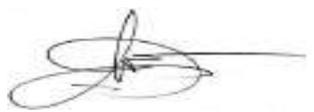


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Olahraga Usia Lanjut	T16322	SOMATOKINETIKA	T= 2    P=	3	9 Agustus 2024
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>	<b>Koordinator RMK</b>	<b>Ketua PRODI</b>		
	 Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.	 Priska Dyana Kristi, M.Or.	 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U		
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>				
S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;				
S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;				
S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;				
S6	Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;				
S9	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;				
S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan;				
P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini;				
KU1	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;				
KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;				
KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah data, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;				
KU4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya				

	dalam perguruan tinggi;
KU5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
KU6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;
KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;
KK6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;
KK8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.
<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>	
CPMK1	Memahami dinamika kehidupan dan hakikat tentang usia lanjut (S1, S2, S4, S6, S7, S9, S10)
CPMK2	Memahami perubahan fisiologis pada usia lanjut (KU1, KU2, KU5, KU6)
CPMK3	Memahami penyakit degeneratif yang diidap pada usia lanjut (P4, KU2, KU3)
CPMK4	Memahami aktivitas fisik dan rekreatif bagi usia lanjut (P4, KU2, KU6, KK1, KK4, KK6)
<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	
Sub-CPMK1	Mahasiswa mampu memahami dinamika usia lanjut [C2 Faktual, A2, P2] → CPMK1
Sub-CPMK2	Mahasiswa mampu memahami hakikat usia lanjut [C2 Faktual, A1, P2] → CPMK1
Sub-CPMK3	Mahasiswa mampu memahami perubahan-perubahan fisiologi pada usia lanjut [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK2
Sub-CPMK4	Mahasiswa mampu memahami penyebab dan akibat serta pencegahan penyakit degeneratif pada usia lanjut [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK3
Sub-CPMK5	Mahasiswa mampu memahami berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan bagi usia lanjut [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK4
<b>Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK</b>	

	Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5
<b>CPMK 1</b>	√	√			
<b>CPMK 2</b>			√		
<b>CPMK 3</b>				√	
<b>CPMK 4</b>					√
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Olahraga usia lanjut mempunyai bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi Ilmu Keolahragaan. Olahraga usia lanjut merupakan mata kuliah yang mempelajari tentang berbagai penurunan kapasitas fungsi organ tubuh pada lansia dan model-model latihan olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kapasitas fisik lansia.				
<b>Bahan Kajian: Materi Pembelajaran</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dinamika Usia Lanjut</li> <li>2. Hakikat Usia Lanjut</li> <li>3. Perubahan Fisiologi Usia Lanjut</li> <li>4. Penyebab, Akibat, dan Upaya Pencegahan serta Penanggulangan Penyakit Degeneratif Usia Lanjut</li> <li>5. Aktivitas Fisik bagi Usia Lanjut</li> </ol>				
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>				
	Sepdanius, E. (2021). Aktivitas Fisik dan Psikososial Pada Lansia. Depok: Rajawali Press.				
<b>Pustaka</b>	<b>Pendukung :</b>				
	Ambartana, I. W & Gumala, N. M. Y. (2023). Olahraga Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.				
	Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. Yogyakarta: LP3M UMY.				
	Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti N. (2019). Modul dan Kesehatan Lansia. Yogyakarta: Penerbit K-Media.				
<b>Pustaka</b>	Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif, Penyebab, Akibat, Pencegahan, dan Penanggulangan. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(1), 63-72.				
	Hidayah, N., Palupi, L. M., Widiani, E., & Rahmawati, I. (2022). Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit Degeneratif Pada Usia Lanjut. Jurnal Idaman, 6(1), 33-38.				
<b>Dosen Pengampu</b>	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.				
<b>Mata Kuliah Syarat</b>	-				

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring ( <i>offline</i> )	Daring ( <i>online</i> )		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1-2	<p>Mahasiswa mampu memahami dinamika usia lanjut [C2 Faktual, A2, P2] → CPMK1</p> <p>Mahasiswa mampu memahami hakikat usia lanjut [C2 Faktual, A1, P2] → CPMK1</p>	Menjelaskan dinamika usia lanjut dan hakikat usia lanjut	<p>Pemaparan Materi</p> <p>Diskusi</p> <p>Tanya Jawab</p> <p>Penugasan</p>	<p>Pendekatan: Kontekstual</p> <p>Strategi: Tatap Muka di Kelas</p> <p>Metode: <i>Direct Instruction</i></p> <p>Kegiatan: Presentasi, Diskusi</p> <p>Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')</p>	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dinamika Usia Lanjut</li> <li>Hakikat Usia Lanjut</li> </ul> <p>Sepdanius, E. (2021). <i>Aktivitas Fisik dan Psikososial Pada Lansia</i>. Depok: Rajawali Press.</p> <p>Ambartana, I. W &amp; Gumala, N. M. Y. (2023). <i>Olahraga Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus</i>. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.</p> <p>Kusumo, M. P. (2020). <i>Buku Lansia</i>. Yogyakarta: LP3M UMY.</p> <p>Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., &amp; Widyastuti N. (2019). <i>Modul dan Kesehatan Lansia</i>. Yogyakarta: Penerbit K-Media.</p>	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p> <p>Penugasan: 30%</p>
3-7	Mahasiswa mampu memahami perubahan-perubahan fisiologi pada usia lanjut	Menjelaskan karakteristik fisiologi pada usia lanjut	<p>Pemaparan Materi</p> <p>Diskusi</p>	<p>Pendekatan: Kontekstual</p> <p>Strategi: Tatap Muka di Kelas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Perubahan Fisiologi Usia Lanjut</li> </ul>	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p>

	[C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK2		Tanya Jawab Penugasan	Metode: <i>Direct Instruction</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti N. (2019). Modul dan Kesehatan Lansia. Yogyakarta: Penerbit K-Media.	Penugasan: 30%
8	<b>Review Materi</b>						Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
9-11	Mahasiswa mampu memahami penyebab dan akibat serta pencegahan penyakit degeneratif pada usia lanjut [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK3	Menjelaskan penyebab-akibat dan upaya pencegahan-penanganan penyakit degeneratif pada usia lanjut	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Sainifik  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Direct Instruction</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyebab, Akibat, dan Upaya Pencegahan serta Penanggulangan Penyakit Degeneratif Usia Lanjut</li> </ul> <p>Fatihaturahmi, Yuliana, &amp; Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif, Penyebab, Akibat, Pencegahan, dan Penanggulangan. <i>Jurnal Gizi dan Kesehatan</i>, 3(1), 63-72.</p> <p>Hidayah, N., Palupi, L. M., Widiani, E., &amp; Rahmawati, I. (2022). Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit</p>	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

						Degeneratif Pada Usia Lanjut. Jurnal Idaman, 6(1), 33-38.	
12-15	Mahasiswa mampu memahami berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan bagi usia lanjut [C2 Konseptual, A2, P2] → CPMK4	Menjelaskan jenis aktivitas fisik yang bermanfaat bagi usia lanjut	Pemaparan Materi Diskusi Tanya Jawab Penugasan	Pendekatan: Saintifik  Strategi: Tatap Muka di Kelas  Metode: <i>Self Directed Learning</i>  Kegiatan: Presentasi, Diskusi  Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivitas Fisik bagi Usia Lanjut</li> </ul> <p>Sepdanius, E. (2021). <i>Aktivitas Fisik dan Psikososial Pada Lansia</i>. Depok: Rajawali Press.</p> <p>Ambartana, I. W &amp; Gumala, N. M. Y. (2023). <i>Olahraga Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus</i>. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.</p>	Kehadiran: 5%  Sikap: 15%  Penugasan: 30%
16	<b>UAS</b>						UAS: 50%

**Bobot Penilaian:**

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

**Skor maksimal 5**

## b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

**Skor maksimal 30**

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10

4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

**Skor maksimal 50**

<i>Learning Contract</i> <b>Dosen dan Mahasiswa</b> <b>Kehadiran</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kehadiran mahasiswa harus 75% apabila ketidakhadiran &gt;3 kali tanpa keterangan maka diberikan nilai E.</li> <li>2. Keterlambatan &gt;15 menit bagi mahasiswa diperbolehkan mengikuti perkuliahan namun dihitung ALPA.</li> <li>3. Keterlambatan &gt;15 menit bagi dosen dan tanpa keterangan maka mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas.</li> <li>4. Make Up kelas dilaksanakan atas kesepakatan antar dosen dan mahasiswa.</li> <li>5. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidakhadiran di kelas tanpa keterangan</li> <li>6. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi</li> <li>7. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada <i>makeup class</i>, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.</li> <li>8. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.</li> </ol>

9. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang 'tepat' oleh Ketua Program Studi

**Tata Busana**

1. Teori di kelas → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi. Atasan: kemeja/ kaos berkerah atau polo). Bawahan: celana panjang/rok panjang rapi dan menggunakan sepatu. Dilarang mengenakan kaos oblong/tshirt/sejenisnya.
2. Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
Mata Kuliah : Olahraga Usia Lanjut  
Program Studi : IKOR  
Kelas/Angkatan : 2023/A2  
Semester : 3 (Tiga)  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Kode Mata Kuliah : **T16322**

**Deskripsi Mata Kuliah :**

Olahraga usia lanjut mempunyai bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi Ilmu Keolahragaan. Olahraga usia lanjut merupakan mata kuliah yang mempelajari tentang berbagai penurunan kapasitas fungsi organ tubuh pada lansia dan model-model latihan olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kapasitas fisik lansia.

**Capaian Pembelajaran Program Studi :**

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious;
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika;
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;
- Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;
- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;
- Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan;
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini;
- 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;
- Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur;
- Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara, dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi;
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data;
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya;
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi;
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran;
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan;
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan.

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah :**

- Memahami dinamika kehidupan dan hakikat tentang usia lanjut
- Memahami perubahan fisiologis pada usia lanjut

- Memahami penyakit degeneratif yang diidap pada usia lanjut
- Memahami aktivitas fisik dan rekreatif bagi usia lanjut

#### Daftar Rujukan :

- Sepdanius, E. (2021). Aktivitas Fisik dan Psikososial Pada Lansia. Depok: Rajawali Press.
- Ambartana, I. W & Gumala, N. M. Y. (2023). Olahraga Bagi Lansia Dengan Diabetes Melitus. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. Yogyakarta: LP3M UMY.
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti N. (2019). Modul dan Kesehatan Lansia. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif, Penyebab, Akibat, Pencegahan, dan Penanggulangan. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(1), 63-72.
- Hidayah, N., Palupi, L. M., Widiani, E., & Rahmawati, I. (2022). Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit Degeneratif Pada Usia Lanjut. Jurnal Idaman, 6(1), 33-38.

#### Ketentuan/Kesepakatan :

##### A. Kehadiran.

- Kehadiran **harus 80%**. Ketidakhadiran lebih dari 3x tanpa keterangan diberikan nilai E.
- Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas apabila dosen pengampu tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas (jika tanpa keterangan maka nilai kosong).

##### B. Surat Izin

- Surat izin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari, silahkan menghubungi dosen pengampu. Apabila mahasiswa diketahui izin/sakit/alpa pada saat jadwal presentasi maka nilai presentasinya kosong.

##### C. Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (baju kemeja/kaos berkerah) serta **bukan kaos oblong**. Mahasiswa memakai celana panjang/rok panjang dan mengenakan sepatu.
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga.

##### D. **Transparansi** dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di dosen pengampu.

##### E. Semua indikator penilaian bagi mahasiswa tidak ada remedial.

#### Penilaian Hasil Belajar :

Indikator	Kehadiran	→	10%
	Sikap	→	10%
	Tugas	→	15%
	Ujian Tengah Semester (UTS)	→	15%
	Ujian Akhir Semester (UAS)	→	50%
Total : 100%			

Ketua Program Studi,



Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P  
NIS. 19901103 202206 1 006

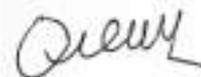
Dosen Pengampu,



Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.  
NIS. 19970527 202408 1 004

Yogyakarta, 4 September 2024

Ketua Kelas/Angkatan,



(Iqbal Wibowo)  
NPM. 23111600046

# **MODUL AJAR OLAHRAGA USIA LANJUT**

Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.

Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Sains dan Teknologi  
Universitas PGRI Yogyakarta  
2024/2025

## DAFTAR ISI

Dinamika Lansia	.....	3
Peran Penting Dukungan Sosial Dalam Kesejahteraan Lansia	.....	4
Kesehatan Fisik Dan Mental Lansia	.....	6
Hakikat Lansia	.....	7
Perubahan Fisiologis Pada Lansia	.....	8
Penyakit Degeneratif Lansia	.....	11
Kebugaran Fisik Lansia	.....	12

## A. DINAMIKA LANSIA

Dinamika lansia merujuk pada perubahan yang terjadi dalam kehidupan individu yang telah memasuki usia lanjut, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Proses penuaan adalah fenomena alami yang dihadapi setiap manusia dan membawa berbagai tantangan serta peluang. Dalam konteks Indonesia, dinamika ini dipengaruhi oleh transisi demografis dan perubahan sosial yang lebih luas.

Individu yang berusia 60 tahun ke atas, atau lansia, merupakan kelompok yang mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan. Secara fisik, lansia menghadapi penurunan fungsi tubuh, seperti melemahnya kekuatan otot, menurunnya kepadatan tulang, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Kondisi ini meningkatkan risiko terkena penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan artritis. Penurunan fungsi fisik tersebut juga dapat menghambat aktivitas sehari-hari, membatasi pergerakan, serta meningkatkan ketergantungan mereka pada orang lain.

Selain aspek fisik, lansia juga menghadapi tantangan mental. Mereka rentan terhadap berbagai gangguan seperti depresi, kecemasan, dan demensia. Penyebab utamanya meliputi perasaan kesepian, kehilangan orang yang dicintai, serta perubahan peran dalam keluarga. Di lingkungan keluarga besar, lansia sering kehilangan peran penting sebagai pemimpin atau pengambil keputusan, yang dapat membuat mereka merasa tidak berdaya dan kehilangan identitas diri.

Dari sisi sosial, lansia kerap mengalami penurunan dalam interaksi sosial. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya kemampuan mobilitas serta kesibukan anggota keluarga, terutama anak-anak mereka. Kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya juga memperburuk rasa keterasingan. Meski demikian, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sangat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mereka. Hubungan sosial yang baik mampu mengurangi kesepian dan meningkatkan kualitas hidup.

Secara ekonomi, banyak lansia menghadapi tantangan, terutama jika mereka tidak memiliki akses ke pensiun atau dukungan finansial yang cukup.

Ketergantungan pada anak atau keluarga sering menjadi solusi, namun hal ini dapat memicu konflik atau menimbulkan rasa rendah diri. Lansia yang masih bekerja, terutama di sektor informal, menghadapi kesulitan dalam menjaga stabilitas pendapatan seiring menurunnya kemampuan fisik.

Meski berbagai tantangan tersebut ada, lansia dapat menghadapi masa tua dengan cara yang adaptif. Dukungan sosial yang memadai memberikan rasa aman dan keterhubungan. Penerimaan diri menjadi elemen penting dalam menghadapi berbagai perubahan dan kehilangan yang tidak terhindarkan. Dengan menjaga kesehatan mental, lansia dapat menemukan makna baru dalam hidup mereka, tetap bersemangat, dan aktif berpartisipasi dalam masyarakat.

## B. PERAN PENTING DUKUNGAN SOSIAL DALAM KESEJAHTERAAN LANSIA

### 1. Dimensi Dukungan Sosial

Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk interaksi yang memberikan rasa aman, kenyamanan, dan penghargaan diri bagi lansia. Bentuk-bentuk dukungan sosial dapat dibagi menjadi :

- Dukungan Emosional: Memberikan empati, kasih sayang, dan perhatian kepada lansia.
- Dukungan Instrumental: Bantuan praktis seperti membantu aktivitas sehari-hari, misalnya memasak, membersihkan rumah, atau mengantar ke fasilitas kesehatan.
- Dukungan Informasional: Memberikan saran atau informasi yang membantu lansia dalam mengambil keputusan.
- Dukungan Sosial: Memfasilitasi interaksi dengan lingkungan sekitar melalui aktivitas kelompok atau komunitas.

### 2. Efek Positif Dukungan Sosial terhadap Lansia

- a. Mengurangi Perasaan Kesepian dan Isolasi: Lansia sering kali menghadapi isolasi sosial akibat kehilangan pasangan atau teman sebaya. Kehadiran keluarga dan komunitas dapat mengurangi kesepian yang dirasakan.

- b. Memperkuat Rasa Keberhargaan Diri: Dukungan sosial memperkuat rasa percaya diri dan keberhargaan diri lansia karena mereka merasa dihargai dan diakui perannya dalam keluarga maupun masyarakat.
- c. Meningkatkan Kesehatan Mental: Lansia yang memiliki jaringan sosial yang kuat menunjukkan risiko lebih rendah terhadap depresi dan kecemasan.
- d. Meningkatkan Kesehatan Fisik: Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi untuk menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan kontrol kesehatan rutin.

### 3. Dukungan Sosial dalam Konteks Budaya Indonesia

Dalam budaya Indonesia, dukungan sosial terhadap lansia sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai tradisional dan agama. Merawat orang tua dianggap sebagai kewajiban moral dan spiritual, yang disebut sebagai “bakti kepada orang tua”. Lansia biasanya tinggal bersama anak-anak mereka atau dekat dengan keluarga besar, memungkinkan interaksi sosial yang lebih intensif.

Namun, perubahan sosial dan demografis, seperti urbanisasi dan mobilitas generasi muda, mulai mengubah pola ini. Generasi muda yang pindah ke kota untuk bekerja sering kali meninggalkan orang tua di desa. Meski demikian, teknologi seperti telepon dan aplikasi komunikasi digital telah membantu menjaga hubungan meskipun jarak fisik meningkat.

### 4. Tantangan dalam Dukungan Sosial

- a. Ketergantungan Berlebihan: Lansia yang terlalu bergantung pada dukungan keluarga mungkin mengalami perasaan rendah diri.
  - b. Konflik Keluarga: Perbedaan pandangan antar generasi dapat memicu konflik, terutama dalam pengambilan keputusan terkait perawatan lansia.
5. Keterbatasan Sumber Daya: Tidak semua keluarga memiliki sumber daya atau waktu untuk memberikan perawatan intensif.

### 6. Strategi untuk Memperkuat Dukungan Sosial

- a. Mengembangkan Komunitas Lansia: Program seperti Posyandu Lansia atau kelompok pengajian memberikan ruang bagi lansia untuk berinteraksi dan berbagi pengalaman.

- b. Meningkatkan Kesadaran Keluarga: Edukasi tentang pentingnya dukungan sosial bagi lansia dapat membantu anggota keluarga memberikan peran yang lebih efektif.
- c. Memanfaatkan Teknologi: Platform digital dapat digunakan untuk tetap terhubung, terutama bagi keluarga yang tinggal berjauhan.

### C. KESEHATAN FISIK DAN MENTAL LANSIA

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik dan mental. Perubahan ini merupakan bagian dari proses penuaan yang alami, namun sering kali menimbulkan tantangan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Dengan memahami dinamika kesehatan fisik dan mental lansia, dapat dirancang strategi yang efektif untuk membantu mereka menjalani masa tua dengan lebih baik.

#### 1. Penurunan Kemampuan Fisik Lansia

- Sistem Muskuloskeletal: Penurunan massa otot dan kepadatan tulang (sarkopenia dan osteoporosis) meningkatkan risiko jatuh dan cedera.
- Sistem Kardiovaskular: Penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi jantung meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung.
- Sistem Imun: Sistem kekebalan tubuh melemah, membuat lansia lebih rentan terhadap infeksi.
- Sistem Pencernaan: Gangguan pencernaan dan penyerapan nutrisi dapat menyebabkan malnutrisi.

#### 2. Tantangan Kesehatan Mental Lansia

- Depresi: Kondisi ini sering disebabkan oleh perasaan kesepian, kehilangan pasangan, atau menurunnya peran dalam keluarga dan masyarakat.
- Kecemasan: Lansia dapat merasa cemas karena kekhawatiran akan kesehatan, keuangan, atau masa depan.
- Demensia: Penyakit ini, termasuk Alzheimer, menyebabkan penurunan kemampuan kognitif, yang memengaruhi memori dan fungsi eksekutif.

### 3. Pendekatan dalam Mengelola Kesehatan Fisik dan Mental Lansia

- Pengendalian emosi melalui pendekatan agama
- Interaksi sosial
- Aktivitas fisik teratur
- Pendidikan kesehatan
- Peran keluarga dan masyarakat

#### D. HAKIKAT LANSIA

Lanjut usia adalah tahap akhir dari siklus hidup manusia yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Pada tahap ini, orang mengalami banyak perubahan fisik dan mental, terutama kehilangan berbagai fungsi dan kemampuan yang mereka miliki sebelumnya. Sebagian dari proses penuaan adalah perubahan penampilan fisik, seperti rambut yang mulai memutih, kerut ketuaan di wajah, dan penurunan ketajaman panca indra serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan acaman bagi integritas orang usia lanjut.

Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia adalah orang yang berusia enam puluh tahun ke atas. Di seluruh dunia, penduduk lanjut usia (usia 60 tahun ke atas) tumbuh lebih cepat daripada kelompok usia lainnya. Jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan akan meningkat drastis mulai tahun 2010. Prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan naik menjadi 11,34 persen pada tahun 2020. Pengertian lanjut usia adalah periode di mana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan telah menunjukkan penurunan seiring berjalannya waktu. Ada beberapa pendapat tentang "usia kemunduran", dengan beberapa menetapkan 60 tahun, 65 tahun, dan 70 tahun. Namun, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan 65 tahun sebagai usia di mana proses menua sedang berlangsung dan seseorang dianggap lanjut usia. Lansia digolongkan menjadi 3 kelompok usia yaitu :

- Kelompok lansia dini = 55-64 tahun

- Kelompok lansia = 65 tahun ke atas
- Kelompok lansia resiko tinggi = 70 tahun ke atas.

Menua adalah secara langsung Menghilangnya secara bertahap kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya dikenal sebagai menua. Usia lanjut adalah proses alami. Proses menjadi tua, yang disebabkan oleh faktor biologi, berlangsung secara alamiah, terus menerus, dan berkelanjutan, dapat menyebabkan perubahan pada jaringan tubuh dalam hal bentuk, fisiologi, dan biokimia. Pada akhirnya, proses ini akan berdampak pada fungsi, kemampuan, dan kesehatan tubuh dan jiwa.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa usia adalah masa di mana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran, fungsi organ, dan juga telah mengalami penurunan secara bertahap dalam kapasitas jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur fungsi normalnya. Setiap orang secara alami akan menjadi tua atau mengalami proses penuaan. Apapun upaya yang dilakukan, proses ini tidak dapat dihindari. Usia lanjut di Indonesia adalah mereka yang berusia 60 tahun atau lebih dan merupakan demografi yang telah menarik perhatian para ilmuwan, komunitas, dan pemerintah dalam beberapa tahun terakhir. Jumlah penduduk lanjut usia yang terus meningkat baik di Indonesia maupun di seluruh dunia membawa berbagai masalah yang perlu diantisipasi dan diselesaikan.

#### E. PERUBAHAN FISIOLOGIS PADA LANSIA

##### 1. Perubahan Biologis

Perubahan biologis pada lansia meliputi penurunan fungsi organ tubuh akibat proses degenerasi. Beberapa perubahan yang umum terjadi adalah :

- a. Sistem Saraf: Penurunan fungsi otak seperti memori jangka pendek dan daya pikir abstrak. Serat mielin pada saraf mulai menurun pada usia 60 tahun ke atas.

- b. Jika massa otot dan lemak tubuh berkurang, jumlah cairan tubuh juga berkurang. Akibatnya, kulit menjadi kering dan mengerut, wajah menjadi keriput, dan garis-garis di wajah muncul.
- c. Sistem Muskuloskeletal: Hilangnya massa otot dan kepadatan tulang yang dapat menyebabkan osteoporosis dan kelemahan fisik.(Misnaniarti, 2017)
- d. Penurunan indra penglihatan akibat katarak pada usia lanjut sehingga dihubungkan dengan kekurangan vitamin A vitamin C dan asam folat, sedangkan gangguan pada indera pengecap yang dihubungkan dengan kekurangan kadar Zn dapat menurunkan nafsu makan, penurunan indera pendengaran terjadi karena adanya kemunduran fungsi sel syaraf pendengaran.
- e. Sistem Peredaran Darah: Penurunan elastisitas pembuluh darah yang meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit jantung.
- f. Pada usia lanjut, gigi geligih yang sudah tanggal mengganggu fungsi mengunyah, yang menyebabkan kurangnya asupan gizi.
- g. Penurunan mobilitas usus dapat menyebabkan masalah pada saluran pencernaan seperti perut kembung yang sakit dan menurunkan nafsu makan pada orang yang lebih tua. Selain itu, penurunan mobilitas usus dapat menyebabkan kesulitan buang air besar, yang dapat menyebabkan wasir.
- h. Sistem Pencernaan dan Metabolisme: Berkurangnya efisiensi metabolisme dan penyerapan nutrisi, yang sering memicu malnutrisi pada lansia.(Made Selphia Prahasasgita, 2023)
- i. Aktivitas dan kegiatan sehari-hari dapat terganggu oleh penurunan kemampuan motorik, yang juga menyebabkan lambat, kurang aktif, dan kesulitan untuk menyuap makanan.
- j. Pada usia tua, fungsi sel otak berkurang, yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, penurunan keterampilan berbahasa, kesulitan mengenal benda-benda, kesulitan melakukan aktivitas bertujuan, kesulitan menyusun rencana, dan kesulitan mengurutkan daya abstraksi, yang

menyebabkan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari yang disebut dimensia atau pikun

- k. Penurunan kapasitas ginjal untuk mengeluarkan banyak air juga terjadi. Ini dapat menyebabkan pengenceran nutrisi hingga hiponatremia, yang menyebabkan kelelahan.
- l. Salah satu masalah kesehatan yang paling penting yang sering diabaikan pada kelompok usia lanjut yang mengalami insulin ureteral (IU), yang seringkali menyebabkan dehidrasi dengan mengurangi jumlah air yang mereka minum.

## 2. Perubahan Psikologis

Selain itu, pada usia lanjut, terjadi ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, seperti sindroma lepas jabatan sedih yang berkepanjangan. Perubahan psikologis mencakup:

- a. Gangguan Kognitif : Lansia sering mengalami penurunan kemampuan berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah
- b. Emosi dan Mental : Depresi dan kecemasan menjadi umum, terutama bagi mereka yang kehilangan pasangan hidup atau mengalami penurunan kemampuan
- c. Penyesuaian Diri : Lansia membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial baru, seperti beralih dari status pekerja aktif menjadi pensiunan.

## 3. Perubahan Sosiologis

Pendidikan dan pemahaman usia lanjut tentang diri mereka sangat dipengaruhi pada usia lanjut. Status sosial seseorang sangat penting bagi kepribadiannya di tempat kerja. Perubahan status sosial ketika seseorang berusia lanjut akan berdampak pada mereka yang bersangkutan, dan mereka perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan ini. Aspek sosial ini harus diketahui sedini mungkin oleh usia lanjut agar mereka dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin.

- a. Kehilangan Peran Sosial : Lansia mungkin merasa kehilangan identitas dan peran, baik dalam keluarga maupun Masyarakat

- b. Isolasi Sosial : Berkurangnya interaksi sosial dapat memengaruhi kesehatan mental lansia
- c. Adaptasi Sosial : Lansia yang tetap aktif dalam kegiatan masyarakat, seperti mengikuti kegiatan posyandu lansia, cenderung memiliki kesejahteraan lebih baik.

#### F. PENYAKIT DEGENERATIF LANSIA

Dalam pengertian umum, penyakit degeneratif adalah proses penurunan fungsi organ tubuh yang umum. terjadi pada orang yang sudah tua. Namun, kadang-kadang juga bisa terjadi pada usia muda, menyebabkan penurunan derajat kesehatan yang sering diikuti dengan penyakit. Penyakit ini memiliki efek yang paling berbahaya, yaitu rasa sakit, yang dapat menyebabkan banyak biaya, terutama di usia tua, dan bahkan dapat menyebabkan kematian.

Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, dan meningkatnya stres dan paparan terhadap penyebab penyakit degeneratif adalah faktor risiko utama penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup dan konsumsi makanan ini terutama disebabkan oleh peningkatan pendapatan ekonomi, tingkat kesibukan kerja yang meningkat, dan promosi makanan modern dari Barat, terutama fast food yang populer di Amerika Serikat dan Eropa, tetapi tidak diimbangi dengan kesadaran gizi dan pengetahuan tentang nutrisi yang tepat.. Pada akhirnya, budaya makan menjadi lebih banyak lemak jenuh dan gula, dan kurang serat dan zat gizi mikro.

- Diabetes Mellitus : Diabetes mellitus adalah kondisi jangka panjang yang disebabkan oleh kegagalan pankreas untuk menghasilkan insulin yang cukup atau kegagalan tubuh untuk menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif.
- Hipertensi : Tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih secara terus menerus atau keduanya atau ketika sistem kompleks yang mengatur tekanan darah tidak berfungsi dengan benar.

- Aterosklerosis : Aterosklerosis adalah suatu kondisi dimana dinding arteri menebal sebagai akibat dari akumulasi bahan lemak seperti kolesterol.
- Jantung : Setiap penyakit yang berdampak pada sistem kardiovaskular dianggap sebagai penyakit jantung, kecuali penyakit yang mengganggu kemampuan jantung untuk memompa darah.
- Kanker : Penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal dikenal sebagai kanker. Sel-sel kanker berkembang dengan cepat, tidak terkendali, dan terus membelah diri, menyusup ke jaringan sekitarnya dan menyebar melalui jaringan ikat, darah, dan menyerang organ-organ penting serta syaraf tulang belakang.
- Stroke : Stroke adalah gangguan fungsional otak berupa kematian sel-sel saraf neurologik akibat gangguan aliran darah pada salah satu bagian otak.
- Osteoporosis : Menurut definisi WHO, osteoporosis adalah kelainan metabolik tulang yang paling sering ditemukan pada masyarakat berkembang, terutama pada wanita tua pasca menopause. Ini menunjukkan penipisan tulang dan gangguan arsitektur tulang yang menyebabkan tulang menjadi rapuh dan mudah patah.
- Asam Urat : Penyakit asam urat, salah satu jenis arthritis, disebabkan oleh gangguan metabolisme purin. Gangguan ini menyebabkan kadar asam urat yang tinggi dalam darah, yang selanjutnya mudah mengkristal karena metabolisme purin yang tidak sempurna.

#### G. KEBUGARAN FISIK LANSIA

Lanjut usia atau lansia adalah tahap akhir dalam proses kehidupan, bukan penyakit. Pada tahap ini, kemampuan tubuh menurun dalam beradaptasi dengan stres lingkungan, yang merupakan proses alamiah atau fisiologis. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2014, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kemenkes.RI, 2014). Masalah kesehatan pada lansia dapat mulai muncul pada usia 40 atau 50 tahun. Di Indonesia, harapan hidup lansia meningkat berkat kemajuan dalam berbagai bidang, terutama kesehatan. Pada tahun 2045, hampir

20% dari total penduduk Indonesia diperkirakan adalah lansia. Peningkatan penduduk lansia di Indonesia menimbulkan dampak, salah satunya kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan tanpa merasa lelah, serta masih memiliki energi untuk rekreasi. Kebugaran ini penting untuk produktivitas. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan kebugaran jasmani yang baik dapat menjalani kegiatan sehari-hari dengan efektif, sementara lansia yang kurang bugar mengalami kesulitan dalam aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik pada orang dewasa dan lansia dapat mengurangi risiko kematian dini, serangan jantung, stroke, diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, sindrom metabolik, serta kanker usus dan payudara. Selain itu, aktivitas fisik membantu mencegah peningkatan berat badan, menurunkan berat badan dengan diet, meningkatkan kebugaran jantung dan otot, mengurangi risiko jatuh, menurunkan depresi, dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Manusia yang berusia 60 tahun disebut lanjut usia. Di usia ini, sebagian orang masih bisa bekerja dan melakukan aktivitas yang menghasilkan barang atau jasa jika memiliki kebugaran jasmani yang baik, sementara yang lain mungkin sudah tidak berdaya dan tergantung pada orang lain.

Setiap orang yang sudah memasuki tahap lanjut usia ingin menjalani hari-hari tua dengan bahagia. Namun, menjaga kesehatan di usia lanjut tidaklah mudah karena banyak tantangan yang harus dihadapi. Tubuh lansia sangat rentan terhadap berbagai penyakit, dan seiring bertambahnya usia, akan terjadi banyak perubahan fisik, mental, dan psikologis.

Aktivitas fisik seperti latihan fisik bermanfaat bagi lansia. Olahraga, terutama aerobik seperti senam, efektif untuk meningkatkan kebugaran mereka. Latihan fisik adalah cara yang efektif untuk mencegah penyakit jantung dan meningkatkan kesehatan jantung. Aktivitas yang baik tergantung pada prinsip FITT: frequency, intensity, type, time.

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah, dan terencana yang diikuti oleh lansia untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Melakukan senam secara teratur adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik yang baik.

Senam untuk lansia yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik. Ini dapat meningkatkan fungsi jantung, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi risiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah, menjaga elastisitasnya. Selain itu, senam juga melatih otot jantung agar dapat berkontraksi dengan baik, sehingga kemampuan pemompaan jantung tetap terjaga.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah. Lansia yang aktif mengikuti senam mengalami penurunan dari tekanan darah tinggi menjadi stabil. Perubahan ini menunjukkan efek positif senam dalam mengatur tekanan darah lansia.

Kebugaran fisik pada lansia merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup individu yang telah mencapai usia lanjut. Berikut adalah penjelasan detail tentang kebugaran fisik pada lansia.

Lansia perlu aktif secara fisik karena ini membantu kesehatan mereka secara langsung dan dalam jangka panjang. Manfaat langsung termasuk pengaturan gula darah, peningkatan hormon yang menambah semangat, dan kualitas tidur yang lebih baik. Dalam jangka panjang, aktivitas fisik menjaga kesehatan jantung, kelenturan tubuh, serta mencegah masalah koordinasi dan keseimbangan akibat penuaan. Aktif secara fisik membantu lansia merasa lebih relaks, mengurangi stres dan kecemasan, serta menjaga suasana hati. Ini juga meningkatkan kesehatan mental dan menunda penurunan fungsi kognitif. Secara sosial, latihan fisik bersama memberi rasa berdaya dan meningkatkan jaringan sosial serta persahabatan lansia.

Pandangan bahwa lansia sebaiknya tidak bergerak aktif adalah salah. Hidup tidak aktif meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti obesitas dan komplikasinya, penyakit jantung, osteoporosis, dan sarkopenia. Hal ini dapat menyebabkan disabilitas fisik yang mengurangi kemandirian lansia dan meningkatkan biaya Kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>

Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini dan Edukasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5532-5540, <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12578>

Anita Sari, L. (2021). Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 80-88. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15575>

EKASARI, Mia Fatma; RIASMINI, Ni Made; HARTINI, Tien. Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Wineka Media, 2019.

Fahreza, & Husni Thamrin. (2023). Bentuk Interaksi Sosial Antar Sesama LANSIA. Pengasuh dan Pendamping di Panti LANSIA Binjai. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 338-346. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i3.2455>

Girsang, E. M. F., Simanullang, P., & Laia, L. D. H. (2023). Gambaran Interaksi Sosial Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Orangtua Sejahtera (Ppos) Gbkpdesa Sukamakmur Kecamatan Sibolangit. *Jurnal Darma Agung* <https://doi.org/10.46930/darmaagunghusada.v10i2.3860> Husada. 10(2) 32

Humas, O. (2024). Makna Menjadi Lansia dan Bagaimana Dukungan Sosial Bisa Membuat Lansia Lebih Sejahtera. Retrieved from <https://psikologi.ugm.ac.id/makna-menjadi-lansia-dan-bagaimana-dukungan-sosial-bisa-membuat-lansia-lebih-sejahtera/> Irfan

irwansyah, S. A. U. (2024). INKLUSI DIGITAL PADA LANJUT USIA DALAM MASYARAKAT SAAT INI. *Jurnal Sistem Informasi Dan Teknologi*, 6(2), 10-23.

Komariyah, Siti, Et Al. Layanan Home Care Dengan Senam Lansia Dalam Mempertahankan Kebugaran Fisik Pada Lansia: Layanan Home Care Dengan Senam Lansia Dalam Mempertahankan Kebugaran Fisik Pada Lansia. *Jcs*, 2023, 5.3.

Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>

Muna, Z., & Adyani, L. (2021). Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim di Aceh Utara). *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3636>

NURAENI, Riri; AKBAR, Mohammad Rizki; TRESNASARI, Cice. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2019, 1.2: 121-126.

Parani, R., Purba, H., Nayda, K., & Christy, F. A. (2023). Literasi Digital Bagi Kelompok Lansia. Upaya untuk Mencegah Kejahatan di Ruang Digital. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 6, 1-8. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v6i10.1984>

Pratama, A., Shalahuddin, I., Sutini, T., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., & Sumedang, K (2023). Gambaran masalah kesehatan jiwa pada lansia di panti werdha: narrative review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2) 331-344. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10782>

Priyani, M. J. R. (2017). Lansia yang bahagia di era internet. *Prosiding Temu Hmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*

Purwantini, Dwi. Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2021, 4.2: 19-25.

Witon, W., Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2023). Studi Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian Lansia. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional* Instinte, 7(2), 133-137. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.382>



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

Jl. PGRI I Sonosewu, No. 117, Yogyakarta 55182 Phone/Fax: (0274) 376808

<b>Mata Kuliah</b>	:	Olahraga Usia Lanjut
<b>Dosen Pengampu</b>	:	Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.
<b>Semester</b>	:	3 (Ganjil)
<b>Judul</b>	:	Ujian Akhir Semester Ganjil 2024/2025
<b>Sifat</b>	:	Mandiri, Take Home
<b>Kelas</b>	:	23A1 & 23A2
<b>Hari dan Tanggal</b>	:	Senin, 6 Januari 2025

**Aturan Pengerjaan :**

1. Ujian mata kuliah ini dikerjakan di kertas Folio Bergaris
2. Berikan judul "Ujian Akhir Semester Ganjil 2024/2025"
3. Sertakan Nama Mata Kuliah, Nama Mahasiswa, NPM, dan Kelas
4. Tulis langsung jawaban anda dengan urutan, jelas, dan benar.

**Soal :**

1. Jelaskan manfaat olahraga bagi lansia dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental! **(sertakan minimal 2 sumber jurnal)** (10 poin)
2. Sebutkan 3 jenis olahraga sehari-hari yang dapat direkomendasikan untuk lansia dan berikan alasan mengapa olahraga tersebut cocok untuk lansia! (10 poin)
3. Bagaimana peran keluarga dalam mendukung lansia tetap aktif untuk beraktivitas fisik? **(sertakan minimal 2 sumber jurnal)** (10 poin)
4. Jelaskan pengertian penyakit degeneratif dan berikan 3 contoh penyakit yang dialami oleh lansia! (10 poin)
5. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dan resiko penyakit jantung pada lansia? **(sertakan minimal 2 sumber jurnal)** (10 poin)
6. Sebutkan manfaat olahraga teratur dalam mencegah penyakit degeneratif pada lansia! (10 poin)
7. Di luar sana, banyak lansia di era moderen cenderung mengalami perilaku sedentari. Analisislah penyebab utama dari fenomena ini dan berikan solusi olahraga yang tepat untuk mengatasinya! **(sertakan minimal 2 sumber jurnal)** (10 poin)
8. Di tengah gebrakan era digital, banyak lansia terisolasi secara sosial. Analisislah hubungan antara isolasi sosial dan motivasi berolahraga pada lansia dan usulkan program olahraga komunitas yang dapat meningkatkan partisipasi lansia! **(sertakan minimal 2 sumber jurnal)** (10 poin)
9. Sebutkan komponen utama kebugaran fisik yang perlu diperhatikan oleh lansia! (10 poin)
10. Bagaimana hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental pada lansia? **(sertakan minimal 2 sumber jurnal)** (10 poin)

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
v	v	v	v	



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

Jl. PGRI I Sonosewu, No. 117, Yogyakarta 55182 Phone/Fax: (0274) 376808

---

---



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jl. PGRI I Sonosewu No.117 Yogyakarta 55182 Telp/Fax: (0274) 376808  
Web: [ikor.fst.upy.ac.id](http://ikor.fst.upy.ac.id) E-mail: [ikor@upy.ac.id](mailto:ikor@upy.ac.id)

---

Yogyakarta, 18 Desember 2024

No : 16/IKOR/UPY/XII/2024  
Hal : Permohonan Soal Ujian Akhir Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025  
Lampiran : -

Kepada Yth.

**Bapak Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or.**

di Tempat

Dengan hormat,

Berkaitan dengan Ujian Akhir Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025 yang akan dilaksanakan secara *offline* pada tanggal 30 Desember 2024 s.d. 11 Januari 2025 maka kami mohon kepada Bapak/Ibu Dosen untuk dapat mempersiapkan Soal Ujian yang dilengkapi dengan bobot soal. Untuk jadwal akan disampaikan menyusul, adapun format soal Ujian terlampir.

Soal ujian dalam bentuk Softfile dapat dikirimkan melalui email: [ikor@upy.ac.id](mailto:ikor@upy.ac.id) atau **nomor admin prodi** (08986808131) maksimal tanggal 27 Desember 2024 untuk kemudian divalidasi oleh Ketua Program Studi. Setelah divalidasi soal tersebut akan kami kirimkan kembali ke email Bapak/Ibu.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasama Bapak/ Ibu kami ucapkan terimakasih.

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Bimo Alexander, S. Pd., M. Or., AIFMO-U  
NIS.19901103 202206 1 006



### LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : 3

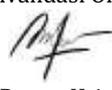
TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Telah dilakukan validasi soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi						
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan						
3	Mata Kuliah/Kelas	Olahraga Usia Lanjut/23A1 & 23A2						
4	Validator	Priska Dyana Kristi, M.Or.						
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project	Lainnya :
			Presentasi		Speaking	v	Take Home	
6	Hal-hal yang perlu dicatat	v	Soal dibagikan					

Unsur Validasi		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	v	
2	Soal ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	v	
3	Soal ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran mata kuliah	v	
4	Soal ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	v	
5	Soal ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa	v	
6	Soal ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa	v	

Divalidasi Tanggal  20 Desember 2024
--

Divalidasi Oleh  Priska Dyana Kristi, M.Or. _____ NIS. 19910417 202206 1 004
---

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester  
Tanggal : 20 Desember 2024

Yang Menyerahkan  Denaz Karuma Hijriansyah, S.Pd., M.Or. _____ NIS. 19970527 202408 1 004
--

Yang Menerima  _____
----------------------------

<b>NO</b>	<b>NIM</b>	<b>NAMA</b>	<b>NILAI MAHASISWA</b>
1	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA	A-
2	23111600037	BAGAS ENDJANG SEPTIAN	A-
3	23111600038	WICAKSONO NUGROHO	A
4	23111600039	APRIYANTO NARJO	A-
5	23111600042	YOSINA TAGI	A
6	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO	A-
7	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA	A-
8	23111600046	IQBAL WIBOWO	A
9	23111600047	NURIL ANWAR	A-
10	23111600049	ZULHAM	A-
11	23111600050	NANDO VERI EMBA	A-
12	23111600051	AHNAF HILMY	A-
13	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM	A-
14	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI	A
15	23111600056	USAMA AHMAD RAIHAN	E
16	23111600058	PANCA SATRIA	E
17	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M	A-
18	23111600061	DWI PUTRA MAHARDIKA	E
19	23111600062	BAYU BAGASKORO	E
20	23111600063	ARYA HENDRIAWAN	A
21	23111600067	FATHURRAHMAN	A
22	23111600070	JOHAN MANGLIAWAN	A
23	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK	A-
24	23111600074	RIFYAL HANIF	A
25	23111600034	MUHAMMAD AZIZUL AHMADI	A-
26	23111600041	FATHIN DHIA ADNAN Y	A-



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : OLAHRAGA USIA LANJUT (T16322)  
Bobot : 2 SKS  
Dosen : Team Teaching (090000001)

Kelas : 16-23.A2  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	12/9/24	PROLOG & KONTRAK KUNYU	PEMAHAMAN MATERI ASJAR	22	JA
II	13/9/24	OVERVIEW	LATAR BELAKANG LANSIA & OLAHRAGA PENYAKIT HIPERTENSI	22	JA
III	26/9/24	DINAMIKA LANSIA	PERTUMBUHAN LANSIA DI INDONESIA	18	JA
IV	3/10/24	HAKIKAT LANSIA	PEMAHAMAN MAKNA DARI LANSIA	18	JA
V	10/10/24	PERUBAHAN LANSIA FISILOGIS P1	PERUBAHAN FISIK LANSIA	17	JA
VI	13/10/24	PERUBAHAN LANSIA FISILOGIS P2	PERUBAHAN SEL, PANCA INDIRA, DAN SISTEM PERNAFASAN	17	JA
VII	20/10/24	PERUBAHAN LANSIA FISILOGIS P3	PERUBAHAN KARDIOVASKULER, GASTRO INTESTINAL, MUSKULOSKELETAL	19	JA
VIII	31/10/24	REVIEW MATERI	DISKUSI & EVALUASI MATERI	17	JA
IX	7/11/24	PENYAKIT DEGENERATIF P1	FAKTOR PENYEBAB, DIABETER MELIUS, HIPERTENSI, ATEROSKLEROSIS	20	JA
X	14/11/24	PENYAKIT DEGENERATIF P2	PENYAKIT JANTUNG, KANKER, STROKE, OSTEOPOROSIS, PSAM URAT	19	JA
XI	21/11/24	PENUGSAN REVIEW JURNAL, TOPIK: OLAHRAGA USIA LANJUT	PENJELASAN PENUGSAN ME-REVIEW JURNAL	14	JA
XII	25/11/24	KEBUGARAN FISIK LANSIA	KADIAN PSIKOLOGI LANSIA TERHADAP KEBUGARAN	22	JA
XIII	2/12/24	MODEL LATIHAN FISIK LANSIA BERBASIS PSIKOLOGI	PEMAHAMAN GERAKAN LATIHAN FISIK LANSIA	15	JA
XIV	9/12/24	DISKUSI MATERI P1	Dinamika, Hakikat, dan Perubahan Psikologis Lansia	19	JA
XV	16/12/24	DISKUSI MATERI P2	PENYAKIT DEGENERATIF & KEBUGARAN FISIK SAG PERSEPSIAN	19	JA



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : LMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2024/2025  
 Semester : GASAL  
 Dosen : Team Teaching (600000001)

Kode Matakuliah : T16322  
 Matakuliah : OLAHRAGA USIA LANJUT  
 Bobot : 2 SKS  
 Kelas : 16-23.A2

Semester : 3  
 Hari : -  
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
 Ruang : -

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BAUIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA		JA	JA	JA	JA	JA					JA	JA	JA	JA	JA	JA	4	
2	23111600037	BAGAS ENDJANG SEPTIAN		JE	JE	JE	JE	JE			JE	JE	JE		JE	JE	JE	JE	12	
3	23111600038	WICAKSONG NUGROHO		WNB	15															
4	23111600039	APRIYANTO NARJO		JA	JA	JA	JA		JA	JA		JA	13							
5	23111600042	YOSINA TAGI		YNT	15															
6	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO		CAL	CAL		CAL		CAL	CAL	13									
7	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA		YAL	YAL	YAL						YAL	YAL		YAL		YAL	YAL	8	
8	23111600046	IQBAL WIBOWO		QAL	15															
9	23111600047	NURLE ANWAR		AL	AL			AL	AL	AL	AL	S			AL		AL	AL	6	
10	23111600049	ZULHAM		ZAL	ZAL		ZAL	ZAL	ZAL	ZAL	ZAL		ZAL		ZAL	ZAL	ZAL	ZAL	11	
11	23111600050	NANDO VERI EMBA		VAL	S	VAL	VAL	14												
12	23111600051	AHNAF HILMY		VAL	VAL	VAL	VAL		VAL		VAL	VAL	13							
13	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM		DAL	DAL		DAL	DAL		DAL		DAL		DAL	DAL		DAL	DAL	6	
14	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI		SAL	S	SAL	SAL	13												
15	23111600056	USAMA AHMAD RAHMAN																		
16	23111600058	PANCA SATRIA																		
17	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M		VAL	VAL	VAL			VAL	VAL	VAL	VAL	VAL		VAL	VAL	VAL	VAL	11	
18	23111600061	DWI PUTRA MAHARDIKA																		
19	23111600062	Bayu Bagaskoro																		
20	23111600063	ARYA HENDRIAWAN		AYL			AYL	AYL	AYL	AYL	13									



# Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

## DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : LMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2024/2025  
Semester : GASAL  
Dosen : Team Teaching [090000001]

Kode Matakuliah : T16322  
Matakuliah : OLAHRAGA USIA LANJUT  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 16-23.A2

Semester : 3  
Hari : ..  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BIU/PI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir	
21	23111600067	Fathurahman		ada	15																
22	23111600070	Johan Mangilewan		ada	14																
23	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK		ada	ada	ada	.	ada	.	ada	13										
24	23111600074	Rizyal Hanif		ada	15																
25	23111600094	Muhammad Azizul Ahmad		ada	.	ada	14														
26	23111600041	Fathir Dhin Adnan Yusdiantoro		ada	ada	ada	ada	.	ada	ada	ada	ada	ada	.	ada	ada	ada	ada	ada	12	