



BerAKHLAK #banaga  
#malayana  
#bangja



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

# PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

## FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

### UNIVERSITAS CENDERAWASIH



**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN,  
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS).**

**MATA KULIAH  
OLAHRAGA LANSIA, WANITA DAN ANAK USIA DINI**

# TAHUN 2024

[www.uncen.ac.id](http://www.uncen.ac.id)

**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN  
DAN RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**MATA KULIAH**

**OLAHRAGA LANSIA, WANITA DAN USIA DINI**



**Oleh**

**Yohanis, M. Mandosir, M.Kes.,AIFO**

**NIP. 198212232008011003**

**Evi Sinaga, S.Gz.,MPH**

**NIP. 199104252014042001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS CENDERAWASIH  
2024**

## KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

**Nama Mata Kuliah** : Olahraga Lansia, Wanita dan Usia Dini  
**Kode Mata Kuliah** : IKR4258  
**Dosen Pengampu** : Yohanis M. Mandosir, S.Gz., M.Kes., AIFO  
Evi Sinaga, S.Gz., MPH  
**Semester** : VI

### Deskripsi Mata Kuliah

Mata Kuliah Olahraga lansia dan Wanita dan Anak Usia Dini (AUD) berbobot 1 SKS teori dan 1 sks praktik, merupakan mata kuliah jurusan wajib tempuh. Mata kuliah ini, membahas tentang dampak penuaan terhadap sistem-sistem fisiologis, dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia, manfaat aktivitas fisik dan olahraga teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia, program latihan yang sesuai untuk lansia, fluktuasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan, mengevaluasi bagaimana fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performan fisik, *female athlete triad*, aktivitas fisik dan olahraga pada wanita. Selain itu mata kuliah ini membahas prinsip latihan dan olahraga pada anak usia dini.

### Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Menguasai keilmuan olahraga Lansia, Wanita dan AUD sesuai dengan karakteristiknya dan mampu untuk menerapkan pemikiran logis, sistematis, dan inovatif dalam pengembangan ilmu olahraga Lansia dan Wanita dan AUD serta implementasinya di dalam pola hidup sehat.

### Bentuk Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang konsep dan implementasi Olahraga Lansia, Wanita dan AUD Atlet sebagai bidang kajian terapan, dalam aktivitas olahraga, serta memiliki perilaku

tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes tertulis dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya.

## **Tugas dan Sistem Penilaian**

### **1. Tugas**

- Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- Tugas Kelompok : Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

### **2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)**

#### **a. Aspek Penilaian:**

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

#### **b. Cara Menilai**

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian

berikut :

1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :  
yang dimaksudkan dengan nilai kehadiran mahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen)  $(14 / 14) * 20 = 20$ . (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20)
2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :  
yang dimaksudkan dengan nilai tugas mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas ( maksimum 2 kali ) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A

Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(200 / 2) / 100 \times 10 = 10$  (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20

3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :

yang dimaksudkan dengan nilai kuis mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(300 / 3) / 100 \times 15 = 15$  (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS): yang dimaksudkan dengan nilai UTS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 20 = 25$  (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS): yang dimaksudkan dengan nilai UAS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai  $(100 / 100) \times 30 = 30$  (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahasiswa A = 100**

dengan perincian - nilai kehadiran = 10, nilai tugas =15, nilai kuis, dan soft skill=15, nilai UTS=25 dan nilai UAS=30.

### 3. Pembobotan Penilaian

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15

4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

#### 4. Kriteria Penilaian

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

Nilai	Poin	Range
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



**UNIVERSITAS CENDERAWASIH**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>MATA KULIAH</b>	<b>KODE</b>	<b>RUMPUN MK</b>	<b>BOBOT(SKS)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>TGL PENYUSUNAN</b>
Olahraga Lansia, Wanita dan AUD	<b>IKR4353</b>		<b>2</b>	<b>IV</b>	<b>7 Februari 2024</b>
<b>OTORISASI</b>	<b>Dosen Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Ka Prodi</b>
	<b>Evi Sinaga, S.Gz., MPH</b>				
	<b>Yohanis M. Mandosir, S.Gz., M.Kes.,AIFO</b>		<b>Junalia Muhammad, S.Pd.M.Or</b>		<b>Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si.,M.Or</b>
<b>Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi (Rumusan CPL terlampir pada Lampiran 1)</b>	<b>CPL Prodi</b>				
	I8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik			
	I9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri			
	II1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural			
	II3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok			
	III1	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			
	II5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data			
	VI6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.			

	<b>CP-MK</b>	
	CPMK 1	Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang usia lanjut
	CPMK 2	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang Memahami dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia
	CPMK 3	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perubahan- perubahan fisiologis terkait usia
	CPMK 4	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang program latihan yang sesuai untuk lansia
	CPMK 5	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang Memahami dan mempunyai wawasan luktiasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan
	CPMK 6	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang <i>female athlete triad</i>
	CPMK 7	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang olahraga Wanita
	CPMK 8	Memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang manfaat dan latihan bagi AUD.
<b>Deskripsi Mata Kuliah</b>	Mata Kuliah Olahraga Lansia dan Wanita dan Anak Usia Dini (AUD) berbobot 1 SKS teori dan 1 sks praktik, merupakan mata kuliah jurusan wajib tempuh. Mata kuliah ini, membahas tentang dampak penuaan terhadap sistem-sistem fisiologis, dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia, manfaat aktivitas fisik dan olahraga teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia, program latihan yang sesuai untuk lansia, fluktuasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan, mengevaluasi bagaimana fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performan fisik, <i>female athlete triad</i> , aktivitas fisik dan olahraga pada wanita. Selain itu mata kuliah ini membahas prinsip latihan dan olahraga pada anak usia dini.	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drinkwater, Barbara. 2000. <i>Women in Sport</i>. Vol. VIII of the Encyclopedia of Sport Medicine. IOC Medical Committee Publication. Blackwell Science Ltd, UK.</li> <li>2. Hahn, Fredrick. 2009. <i>Strong Kids Healthy Kids</i>. Amacom, New York.</li> <li>3. Leavitt, Michael. 2008 <i>Physical Activity Guidelines for Americans</i>. U.S. Department of Health &amp; Human Services. <a href="http://www.health.gov/paguidelines">www.health.gov/paguidelines</a>.</li> <li>4. Pocinki, Karen M. 2009. <i>Exercise and Physical Activity</i>. The National Institute on Aging. U.S. Department of Health &amp; Human Services.</li> <li>5. Redgrave ,Ann. 2008. <i>Exercise Physiology in Special Population</i>. Churchill Livingstone. Elsevier, Philadelphia.</li> </ol>
	<b>Pendukung :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.</li> <li>2. Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., &amp; Sidik, D. Z. (2020). <i>Kesehatan, olahraga, dan kinerja</i>. Bumi Medika.</li> </ol>
<b>Media Pembelajaran</b>	<b>Perangkat Lunak</b>	<b>Perangkat Keras dan Alat</b>
	Microsoft Power Point	LCD&Projector.
<b>Team Teaching</b>	Evi Sinaga, S.Gz.,MPH; Yohanis M. Mandosir, S.Gz.,M.Kes	

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Kontrak perkuliahan dan Sub-CPMK 1. Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD berupa: capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan.	Kognitif (C2): Kontrak kuliah  Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. <i>Tugas 1:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan kontrak perkuliahan Olahraga Lansia, Wanita dan AUD. 2. Menjelaskan capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan pada mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD.	2,5%
2	Sub-CPMK 2. Mahasiswa memahami dan menjelaskan tentang lanjut usia (lansia)	Kognitif (C2): 1. Menguraikan dampak penuaan terhadap sistem- sistem fisiologis: Sistem kardiovaskular & respirasi, sistem muskuloskelet dan sistem saraf & hormonal 2. Menyimpulkan dampak penuaan terhadap sistem- sistem fisiologis: Sistem kardiovaskular & respirasi, sistem Muskuloskelet dan Sistem saraf & hormonal. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. <i>Tugas 2:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan dampak penuaan terhadap sistem- sistem fisiologis: Sistem kardiovaskular & respirasi 2. Menjelaskan dampak penuaan terhadap sistem Muskuloskelet dan Sistem saraf & hormonal.	2,5%

Matakuliah PraSyarat						
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
3	Sub-CPMK 3. Mahasiswa memahami dampak penyakit kronik dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia	Kognitif (C2): 1. Menguraikan dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia 2. Menyimpulkan dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia. Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 3</i> : 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	Menjelaskan dampak penyakit kronis dan gaya hidup sedentary terhadap progresivitas penurunan fungsi fisiologis terkait usia	2,5%
4	Sub-CPMK 4. Mahasiswa memahami manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia.	Kognitif (C2): 1. Menguraikan manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia. 2. Menyimpulkan manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perubahan-perubahan fisiologis terkait usia. Afektif (A4): Sikap dengan indikator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 4</i> : Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	Menjelaskan manfaat aktivitas fisik pada lansia, tipe aktivitas fisik pada lansia dan membuat buku saku panduan sederhana aktivitas fisik untuk lansia.	2,5%
5	Sub-CPMK 5. Memahami program latihan yang sesuai untuk lansia.	Kognitif (C2): 1. Menguraikan program latihan yang sesuai untuk lansia 2. Menyimpulkan program latihan yang sesuai untuk lansia.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 5</i> : Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam	Menjelaskan program latihan yang sesuai untuk lansia.	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	2. Afektif (skala likertf)	bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]		
6	Sub-CPMK 6. Mahasiswa memahami dan mempunyai wawasan luktiasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan.	Kognitif (C2): 1. Menguraikan luktiasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan. 2. Menyimpulkan luktiasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan.  Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 6:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	Menjelaskan luktiasi fisiologis dasar terkait dengan siklus menstruasi, menopause, & kehamilan.	2,5%
7	Sub-CPMK 7: Mahasiswa memahami dan mampu mengevaluasi fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performans fisik.	Kognitif (C2): 1. Menguraikan fluktuasi fisiologis yang dapat mempengaruhi performans fisik 2. Menyimpulkan evaluasi fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performans fisik Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1.Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2.Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 7:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	Menjelaskan evaluasi fluktuasi fisiologis dapat mempengaruhi performans fisik	7,5%
8	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)</b>					25%

Matakuliah PraSyarat						
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
9	Sub-CPMK 8. Mahasiswa memahami dan memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang <i>female athlete triad</i>	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menguraikan <i>female athlete triad</i>.</li> <li>2. Menyimpulkan tentang <i>female athlete triad</i>.</li> </ol> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan pemahaman mengenai <i>female athlete triad</i>.</li> <li>2. Mahasiswa mampu Menjelaskan gejala <i>female triad</i> yang terdiri dari amenorea, disordered eating serta kondisi osteoporosis</li> <li>3. Menganalisis tanda dan gejala <i>female athlete triad</i>.</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> <li>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 8</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</li> </ol>	Menjelaskan Mahasiswa mampu Menjelaskan gejala <i>female triad</i> yang terdiri dari amenorea, eating disorder serta kondisi osteoporosis.	2,5%
10	Sub-CPMK 9. Mahasiswa mampu menjelaskan tentang olahraga Wanita.	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menguraikan panduan aktivitas fisik pada Wanita. Panduan aktivitas fisik pada: <i>Femaleathlete triad</i> dan Wanita postmenopause</li> <li>2. Menyimpulkan panduan aktivitas fisik pada:</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> <li>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Teori, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 9</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60)]</li> </ol>	Menjelaskan panduan aktivitas fisik pada Wanita. Panduan aktivitas fisik pada: <i>Female athlete triad</i> dan Wanita postmenopause	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p><i>Femaleathlete triad</i> dan Wanita postmenopause</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p>				
11	Sub-CPMK 9. Mahasiswa memiliki wawasan serta dapat menjelaskan tentang AUD	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menguraikan wawasan mengenai AUD, latihan dan olahraga yang tepat.</li> <li>2. Menyimpulkan wawasan mengenai AUD, latihan dan olahraga yang tepat.</li> </ol> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan panduan latihan bagi AUD</li> <li>2. Menganalisis panduan latihan bagi AUD</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> <li>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Teori &amp; Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 10</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan panduan latihan bagi AUD</li> </ol>	2,5%
13-15	Mahasiswa mampu menjelaskan dosis/ panduan latihan/ olahraga bagi AUD	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mahasiswa mampu menguraikan karakteristik tumbuh kembang dan dosis latihan/ olahraga bagi AUD</li> <li>2. Menyimpulkan karakteristik tumbuh kembang dan dosis latihan/ olahraga bagi AUD</li> </ol>	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</li> <li>2. Afektif (skala likert)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</li> <li>2. <i>Tugas 10</i>:</li> <li>3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan karakteristik tumbuh kembang dan dosis latihan/ olahraga bagi AUD.</li> </ol>	7,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi) 1. Menunjukkan karakteristik tumbuh kembang dan dosis latihan/ olahraga bagi AUD 2. Menganalisis karakteristik tumbuh kembang dan dosis latihan/ olahraga bagi AUD	3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)			
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)</b>					30%

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Fiska Sari Gracia Sinaga, M.Or  
NIP. 19870228 201803 2 001

Jayapura, 7 Februari 2024  
Mengetahui  
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Evi Sinaga, S.Gz.,MPH  
NIP. 19910425 201404 2 001

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI IKOR

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
<b>I</b>	<b>Sikap</b>	
	1. Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
	2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama,moral, danetika;	
	3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila;	
	4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa;	
	5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuanorisinal orang lain;	
	6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan social serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;	
	7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara;	
	8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;	
	9. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;	
	10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dankewirausahaan.	
	11. Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat.	
<b>II</b>	<b>Pengetahuan</b>	
	1. Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. 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,	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	3. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok, 4. Mengerti dan memahami prosedur analisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik 5. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini,	
<b>III</b>	<b>KeterampilanUmum</b>	
	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,	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur,	
	3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmupengetahuan 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,	
	4. Menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi,	
	5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data,	
	6. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya,	
	7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	
	8. Mampumelakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri,	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiarisme.	
<b>IV</b>	<b>Keterampilan khusus</b>	
	1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,	
	3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),	
	4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,	
	5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,	
	6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.	

## LAMPIRAN 2

### INSTRUMEN PENILAIAN (C2, A3) UNTUK PERTEMUAN 1-16

#### KISI-KISI KOGNITIF (C2: Menguraikan, Memberi Contoh, Menyimpulkan).

SUB BAHASAN	TAKSONOMI BLOOM C2		
	Menguraikan	Memberikan contoh	menyimpulkan
Pertemuan 1-9; 11-15	Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi .</li> <li>4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi.</li> <li>4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas.</li> <li>2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic.</li> <li>3. Terperinci sebab isinya runtut.</li> <li>4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.</li> </ol>

#### INSTRUMEN RUBRIK KOGNITIF (C2)

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menguraikan	Dapat <b>menjelaskan</b> setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi .</li> <li>4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>dapat menjelaskan</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.
Memberikan contoh	Dapat <b>memberikan contoh</b> pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada.</li> <li>2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan.</li> <li>3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi.</li> <li>4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan.</li> </ol>	TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
menyimpulkan	Dapat <b>menyimpulkan</b> terjait topic yang dibahas: 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.	TIGA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria <b>memberikan contoh</b> setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

### PENILAIAN AFEKTIF: (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indicator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa <b>sangat senang</b> mengikuti mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD Atlet ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Olahraga Lansia, Wanita dan AUD Atlet <b>sangat bagus</b> , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa <b>sangat tertarik</b> terhadap mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD Atlet sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD Atlet ini <b>sangat tinggi</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.

### INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
<b>Perasaan senang</b>	Merasa <b>SANGAT SENANG</b> mengikuti mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>SENANG</b> mengikuti mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>KURANG SENANG</b> mengikuti mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa <b>BOSAN</b> mengikuti mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini, mendorong untuk mau mempelajari
<b>Keterlibatan siswa</b>	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Olahraga Lansia, Wanita dan AUD <b>SANGAT BAGUS</b> , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Olahraga Lansia, Wanita dan AUD <b>BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Olahraga Lansia, Wanita dan AUD <b>KURANG BAGUS</b> , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Olahraga Lansia, Wanita dan AUD <b>JELEK</b> , sebab mendorong untuk meneliti.

Aspek/kategori /kriteria	4	3	2	1
Ketertarikan	Mahasiswa <b>SANGAT TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa <b>TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>KURANG TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa <b>TIDAK TERTARIK</b> terhadap mata kuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini sebab mendorong rasa ingin tahu
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini <b>SANGAT TINGGI</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini <b>TINGGI</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini <b>RENDAH</b> sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Olahraga Lansia, Wanita dan AUD ini <b>SANGAT RENDAH</b> , sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.

## DOMAIN PSIKOMOTOR MELALUI RUBRIK DESKRIPTIF: UNTUK PERTEMUAN 9-16 KISI-KISI

POKOK BAHASAN	DOMAIN PSIKOMOTOR (Dave 1967), pada P3 (Presisi)		
	ASPEK		
	Menunjukkan	Mengoperasikan	Mendorong
PERTEMUAN 5-15	Mahasiswa mendapat pemahaman yang: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lengkap</li> <li>2. terperinci.</li> <li>3. Mudah dipahami</li> <li>4. jelas ditangkap</li> </ol>	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen</li> <li>2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji.</li> <li>3. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas</li> </ol>	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas.</li> <li>2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topik yang dibahas.</li> <li>3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen</li> <li>4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami agar dapat pemahaman yang semakin baik.</li> </ol>

## Instrumen

Aspek/kategori/ kriteria	4	3	2	1
Menunjukkan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang: 1. lengkap 2. terperinci. 3. Mudah dipahami 4. jelas ditangkap	TIGA dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> , yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>aktivitas yang dilakukan mahasiswa</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mengoprasikan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: 1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen 2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami 3. dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji. 4. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas	TIGA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mendorong	Mahasiswa terampil: 1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas. 2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topic yang dibahas. 3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen 4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami Agar dapat pemhamanyang semakin baik.	TIGA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria <b>menunjukkan</b> yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi

