



**Universitas Negeri Surabaya  
Fakultas Vokasi  
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Penanganan Cedera Olahraga	8520602055	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	3	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.	

Model Pembelajaran	Case Study
--------------------	------------

Capaian Pembelajaran (CP)	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>							
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya						
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan						
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan						
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.						
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik						
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas						
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>							
	CPMK - 1	Menyebutkan jenis-jenis cedera olahraga yang umum terjadi serta tanda dan gejalanya.						
	CPMK - 2	Menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan menggunakan metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan teknik dasar lainnya.						
	CPMK - 3	Menyusun rencana rehabilitasi untuk atlet yang mengalami cedera olahraga.						
	CPMK - 4	Menggunakan alat dan metode pemulihan untuk mempercepat proses penyembuhan cedera.						
	CPMK - 5	Menyusun strategi pencegahan cedera untuk atlet berdasarkan jenis olahraga dan kondisi tubuh.						
	CPMK - 6	Mampu berkomunikasi dengan pelatih, atlet, dan tenaga medis lain dalam penanganan cedera olahraga.						
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>							
		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-7
	CPMK-1							
	CPMK-2							
CPMK-3								
CPMK-4								
CPMK-5								
CPMK-6								

**Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)**

		<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> <tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																	CPMK-2																	CPMK-3																	CPMK-4																	CPMK-5																	CPMK-6																
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																								
CPMK-1																																																																																																																																																								
CPMK-2																																																																																																																																																								
CPMK-3																																																																																																																																																								
CPMK-4																																																																																																																																																								
CPMK-5																																																																																																																																																								
CPMK-6																																																																																																																																																								
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	<p>Deskripsi Umum: Mata kuliah Penanganan Cidera Olahraga bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai cara mendiagnosis, merawat, dan menangani cidera yang terjadi pada atlet selama beraktivitas fisik atau berolahraga. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis cidera olahraga, prosedur pertolongan pertama, penggunaan teknik pemulihan dan rehabilitasi, serta pemahaman tentang pencegahan cidera. Melalui pembelajaran ini, mahasiswa diharapkan dapat menjadi tenaga profesional yang siap menangani cidera olahraga dengan pendekatan yang tepat, baik dalam konteks latihan maupun kompetisi.</p>																																																																																																																																																							
<b>Pustaka</b>	<p><b>Utama :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prentice, W. E. (2016). <i>Fitness &amp; Wellness</i> (11th ed.). Pearson.</li> <li>2. Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). <i>Management of Soft Tissue Injuries in Sport</i> (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</li> <li>3. Brukner, P., &amp; Khan, K. (2012). <i>Clinical Sports Medicine</i> (4th ed.). McGraw-Hill Education.</li> <li>4. Hunt, N., &amp; Hurley, J. (2010). <i>Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation</i>. Elsevier.</li> </ol> <p><b>Pendukung :</b></p>																																																																																																																																																							
<b>Dosen Pengampu</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 & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																																																																																																																																			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																																																																																																																	
1		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Penanganan Cidera Olahraga Materi: Pengantar tentang cidera olahraga. Jenis-jenis cidera olahraga dan faktor penyebabnya. Pengenalan teori dasar penanganan cidera olahraga. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brukner, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i></p>	6%																																																																																																																																																	
2		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 2: Anatomi Dasar dan Proses Penyembuhan Cidera Materi: Anatomi tubuh manusia dalam konteks cidera olahraga. Proses fisiologis penyembuhan dan perbaikan jaringan tubuh. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i></p>	6%																																																																																																																																																	

3		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 3: Penanganan Cidera Akut: R.I.C.E. Materi: Teknik dasar penanganan cidera akut dengan metode R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation). Indikasi dan cara penggunaan setiap langkah. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i></p>	6%
4		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 4: Cidera pada Otot dan Ligamen Materi: Cidera otot (Strain) dan ligamen (Sprain): penjelasan, gejala, dan penanganannya. Perbedaan antara strain dan sprain. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 5: Cidera pada Tulang dan Sendi Materi: Cidera pada tulang (Fraktur) dan sendi (Dislokasi, Subluksasi). Teknik stabilisasi dan pemindahan pasien. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 6: Teknik Pencitraan dan Diagnosa Cidera Materi: Pengenalan teknik pencitraan medis (X-Ray, MRI, CT scan) untuk cidera olahraga. Prosedur diagnosa cidera oleh tenaga medis. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brukner, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i></p>	6%

7		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 7: Manajemen Cidera Olahraga - Asesmen Awal</p> <p>Materi: Proses asesmen awal cidera oleh tenaga medis. Pengumpulan informasi melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Hunt, N., &amp; Hurley, J. (2010). Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation. Elsevier.</i></p>	6%
8		rubrik penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Tes</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Materi: Ujian teori mengenai jenis cidera, penanganan awal cidera, dan teknik R.I.C.E. Diskusi kasus nyata mengenai cidera olahraga. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i></p>	6%
9		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 9: Rehabilitasi Cidera Olahraga</p> <p>Materi: Proses rehabilitasi cidera berdasarkan jenis cidera. Fase-fase rehabilitasi: akut, sub-akut, dan kronis. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i></p>	6%
10		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 10: Pemulihan dengan Fisioterapi</p> <p>Materi: Teknik-teknik fisioterapi yang digunakan untuk pemulihan cidera olahraga. Pengenalan alat-alat fisioterapi dan aplikasinya. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i></p>	6%
11		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 10: Pemulihan dengan Fisioterapi</p> <p>Materi: Teknik-teknik fisioterapi yang digunakan untuk pemulihan cidera olahraga. Pengenalan alat-alat fisioterapi dan aplikasinya. 1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i></p>	6%

12		Rubrik penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 12: Teknik Pengobatan Non-Farmakologis untuk Cidera</p> <p>Materi: Penggunaan teknik pengobatan alternatif seperti cryotherapy, hydrotherapy, dan terapi panas. Indikasi dan kontraindikasi penggunaan metode tersebut</p> <p>1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brukner, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i></p>	6%
13		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 13: Cidera Kepala dan Leher pada Olahraga</p> <p>Materi: Penanganan cidera kepala, gegar otak, dan cidera leher. Protokol penanganan darurat untuk cidera kepala dan leher.</p> <p>1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Prentice, W. E. (2016). Fitness &amp; Wellness (11th ed.). Pearson.</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 14: Pencegahan Cidera melalui Teknik Latihan</p> <p>Materi: Pengaruh teknik latihan yang benar dalam pencegahan cidera. Evaluasi dan koreksi teknik atlet untuk mencegah cidera.</p> <p>1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Brukner, P., &amp; Khan, K. (2012). Clinical Sports Medicine (4th ed.). McGraw-Hill Education.</i></p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Pertemuan 15: Persiapan untuk Ujian Akhir Semester (UAS)</p> <p>Materi: Review materi perkuliahan dan persiapan ujian akhir. Diskusi dan analisis kasus cidera nyata.</p> <p>1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i></p>	6%
16		Rubrik Penilaian	<p><b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Tes</p>	<p>pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)</p> <p>Materi: Ujian tertulis dan praktikum mengenai penanganan cidera olahraga.</p> <p>1 x 50</p>		<p><b>Materi: ...</b> <b>Pustaka:</b> <i>Khan, K., &amp; Scott, A. (2009). Management of Soft Tissue Injuries in Sport (2nd ed.). Elsevier Health Sciences.</i></p>	10%

### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	81%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	3%
3.	Tes	16%
		100%

#### Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi  
D4 Keperawatan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,  
M.Fis., AIFO.  
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4  
Keperawatan Olahraga



Rizky Muhammad Sidik,  
S.Pd., M.Ed  
NIDN 0003119502



File PDF ini digenerate pada tanggal 18 April 2025 Jam 03:48 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa