

	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																																																		
Pertolongan Pertama Cidera Olahraga	99998520203031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	3	1 Agustus 2024																																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																			
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes					Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																																			
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																								
	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-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																							
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																							
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																								
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menganalisis cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, klasifikasi cedera olahraga, patofisiologi cedera, cedera menurut organ, cedera karena suhu ekstrim dan perawatan pertama pada cedera olahraga serta pengetahuan dasar mengenai taping-straping																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																								
		<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-5</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-7</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPMK-1																																										
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7																																																		
	CPMK-1																																																								
	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> <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	Minggu Ke																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																									
CPMK-1																																																									
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji pengetahuan dasar dan pemahaman mengenai cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, klasifikasi cedera olahraga, patofisiologi cedera, cedera menurut organ, cedera karena suhu ekstrim dan perawatan pertama pada cedera olahraga serta pengetahuan dasar mengenai taping-straping. Pengkajian dilakukan dengan strategi kolaboratif dan saintifik. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi dan diskusi, tugas proyek, dan refleksi																																																								
Pustaka	Utama :																																																								
	1. Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier 2. American's College of Sport Medicine, 2015 3. Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan 4. Bytomski JR., Moorman CT., MacAuley D, (2010). Oxford American Handbook of Sport Medicine, New York, Oxford University Press, Inc., 5. Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.																																																								
	Pendukung :																																																								

Dosen Pengampu		dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. dr. Ariesia Dewi Ciptorini, Sp.N. Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Memahami konsep cedera olahraga Memahami penyebab cedera olahraga	Menjelaskan pengertian cedera olahraga Menyebut klasifikasi cedera olahraga Menjelaskan penyebab cedera olahraga Menyebut contoh contoh cedera olahraga sesuai klasifikasinya	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 3 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan Materi: Sports Injury Pustaka: American's College of Sport Medicine, 2015	6%
2	Memahami konsep cedera olahraga Memahami penyebab cedera olahraga	Menjelaskan pengertian cedera olahraga Menyebut klasifikasi cedera olahraga Menjelaskan penyebab cedera olahraga Menyebut contoh contoh cedera olahraga sesuai klasifikasinya	Kriteria: rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi dan kolaboratif 3X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan Materi: Sports Injury Pustaka: American's College of Sport Medicine, 2015	6%

3	Memahami dan menguasai konsep pencegahan cedera olahraga	Menjelaskan konsep pencegahan cedera olahraga Menjelaskan cara pencegahan olahraga Mengidentifikasi pencegahan olahraga di setiap cabang olahraga	Kriteria: memenuhi kriteria Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif, Saintifik Komprehensi 3 X 50		Materi: Prevent Injury Pustaka: <i>American's College of Sport Medicine, 2015</i> Materi: Prevent Injury Pustaka: <i>Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier</i> Materi: Prevent Injury Pustaka: <i>Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.</i>	6%
4	Mampu menguasai konsep latihan fisik dalam pencegahan cedera olahraga	Menjelaskan prinsip latihan fisik dalam pencegahan cedera olahraga Menjelaskan peran latihan fisik dalam mencegah cedera olahraga	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 3X 50		Materi: Loading For Injury Pustaka: <i>Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.</i> Materi: Loading For Injury Pustaka: <i>Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier</i>	6%

5	Mampu memahami dan menjelaskan konsep patofisiologi cedera jaringan	Menjelaskan proses patofisiologi cedera jaringan Menjelaskan proses penyembuhan cedera jaringan secara fisiologis	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif 3 X 50		Materi: Patofisiologi cedera jaringan Pustaka: <i>Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier</i> Materi: Patofisiologi cedera jaringan Pustaka: <i>Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.</i>	6%
6	Mampu menguasai dan melaksanakan penatalaksanaan cedera olahraga akut	Menjelaskan tatacara penatalaksanaan cedera olahraga akut Memahami langkah penatalaksanaan cedera olahraga akut Memahami resiko kesalahan penatalaksanaan cedera olahraga akut	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif, saintifik komperehensi 3 X 50		Materi: Injury Management Pustaka: <i>Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier</i> Materi: Injury Management Pustaka: <i>Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.</i> Materi: Injury Management Pustaka: <i>Bytowski JR., Moorman CT., MacAuley D, (2010). Oxford American Handbook of Sport Medicine, New York, Oxford University Press, Inc.,</i>	6%

7	Mampu menguasai dan melaksanakan penatalaksanaan cedera olahraga akut	Menjelaskan tatacara penatalaksanaan cedera olahraga akut Memahami langkah penatalaksanaan cedera olahraga akut Memahami resiko kesalahan penatalaksanaan cedera olahraga akut	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif, saintifik komperehensi 3 X 50		Materi: Injury Management Pustaka: <i>Frontera et al, (2007). Clinical Sports Medicine ; Medical Management and Rehabilitation , Philadelphia, Saunders Elsevier</i> Materi: Injury Management Pustaka: <i>Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.</i> Materi: Injury Management Pustaka: <i>Bytowski JR., Moorman CT., MacAuley D, (2010). Oxford American Handbook of Sport Medicine, New York, Oxford University Press, Inc.,</i>	6%
8	Sub Sumatif (ujian Tengah Semester)		Bentuk Penilaian : Tes	UTS 3 X 50			6%
9	Mampu menguasai konsep cedera karena suhu yang ekstrim	Menjelaskan konsep cedera karena suhu panas tinggi Menjelaskan konsep cedera karena suhu dingin Melakukan analisa tentang cedera karena suhu yang ekstrim Memahami tatalaksana cedera karena suhu yang ekstrim	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif, Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bytowski JR., Moorman CT., MacAuley D, (2010). Oxford American Handbook of Sport Medicine, New York, Oxford University Press, Inc.,</i>	6%
10	Mampu memahami dan mampu menganalisa macam cedera olahraga menurut organ	Menjelaskan macam cedera olahraga anggota gerak atas Memahami tatalaksana cedera olahraga anggota gerak atas	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian 2. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif, Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 3X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan</i>	6%

11	Mampu memahami macam cedera olahraga menurut organ	Menjelaskan macam cedera olahraga anggota gerak bawah Memahami tatalaksana cedera olahraga anggota gerak bawah	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif, Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>American's College of Sport Medicine, 2015</i>	6%
12	Mampu memahami macam cedera olahraga menurut organ	Menjelaskan macam cedera olahraga pada kepala dan tulang belakang Memahami tatalaksana cedera olahraga pada kepala dan tulang belakang	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif dan humanistik otomatis 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>American's College of Sport Medicine, 2015</i>	6%
13	Mampu memahami dan menganalisa kejadian cedera olahraga	Menjelaskan proses terjadinya cedera olahraga Menganalisa penyebab dan pencegahan yang bisa dilakukan pada cedera olahraga	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif Motivasi dan Saintifik Komprehensi, 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bundy M, & Leaver A (2010). A Guide to Sports and Injury Management; Churchill Livingstone Elsevier 6.</i>	6%
14	Mampu memahami dan menganalisa kejadian cedera olahraga	Menjelaskan proses terjadinya cedera olahraga Menganalisa penyebab dan pencegahan yang bisa dilakukan pada cedera olahraga	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif Motivasi dan Saintifik Komprehensi, 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bytowski JR., Moorman CT., MacAuley D, (2010). Oxford American Handbook of Sport Medicine, New York, Oxford University Press, Inc.,</i>	6%
15	Mampu memahami dan melaksanakan tatalaksana awal cedera olahraga	1.Menjelaskan konsep tatalaksana awal cedera olahraga Menjelaskan dan memahami cara taping dan bandaging pada cedera olahraga akut Melakukan taping dan bandaging pada cedera olahraga akut 2.Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Kolaboratif Motivasi dan Saintifik Komprehensi, 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan</i>	6%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	UAS 3 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Youngson R. M. 1996, Buku Saku P3K, Diagram group, Jakarta, Arcan</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	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 studinya 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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
Kepelatihan Olahraga



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

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



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



File PDF ini digenerate pada tanggal 18 April 2025 Jam 08.06 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa