



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga	8920103124		T=3	P=0	ECTS=4.77	4	6 April 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.		Dr. Roy Januardi Irawan, M.Kes.			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	
Model Pembelajaran	Case Study						
Capaian Pembelajaran (CP)	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>						
	CPL-5	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.". (PLO-4)					
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)					
	CPL-11	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)					
	CPL-12	Mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)					
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>						
	CPMK - 1	Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam pencegahan cedera olahraga yang efektif (C3)					
	CPMK - 2	Mahasiswa dapat menganalisis kasus cedera dalam olahraga untuk menentukan strategi perawatan yang sesuai (C4)					
	CPMK - 3	Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas berbagai metode perawatan cedera dan memilih yang paling sesuai berdasarkan kondisi atlet (C5)					
	CPMK - 4	Mahasiswa dapat merancang program pencegahan cedera yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan atlet atau tim olahraga (C6)					
	CPMK - 5	Mahasiswa dapat menerapkan teori dan prinsip kesehatan mental dalam mendukung pemulihan atlet pasca cedera (C3)					
	CPMK - 6	Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh cedera terhadap kinerja fisik dan mental atlet (C4)					
	CPMK - 7	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dalam perawatan dan rehabilitasi cedera (C5)					
	CPMK - 8	Mahasiswa dapat menciptakan alat bantu atau teknologi baru untuk mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga (C6)					
	CPMK - 9	Mahasiswa dapat menerapkan prinsip efisiensi gerakan untuk mengurangi risiko cedera dalam praktik olahraga (C3)					
CPMK - 10	Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet (C4)						
<b>Matrik CPL - CPMK</b>							

CPMK	CPL-5	CPL-7	CPL-11	CPL-12
CPMK-1	✓			
CPMK-2	✓	✓		
CPMK-3		✓		
CPMK-4			✓	
CPMK-5		✓		
CPMK-6		✓		
CPMK-7				✓
CPMK-8			✓	✓
CPMK-9				✓
CPMK-10	✓			✓

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

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-7												✓				
CPMK-8													✓	✓		
CPMK-9																✓
CPMK-10																✓

**Deskripsi Singkat MK** Mata kuliah Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai berbagai jenis cedera yang mungkin terjadi dalam olahraga, serta strategi pencegahan dan perawatannya. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip dasar dalam merawat cedera olahraga, teknik penanganan pertama, evaluasi cedera, dan rehabilitasi pasca-cedera. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia, mekanisme cedera, faktor risiko, serta program pencegahan yang dapat diterapkan dalam konteks olahraga. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi, mencegah, dan merawat cedera olahraga dengan baik untuk mendukung kesehatan dan performa atlet secara optimal.

**Pustaka**

**Utama :**

1. Peterson L., Renstorm P., 2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz,
2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London
3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom
4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins

**Pendukung :**

**Dosen Pengampu** Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.  
Siska Christianingsih, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.  
Abdul Fauzi, S.Kep., Ns., M.Kep.

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	Mahasiswa dapat menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam pencegahan cedera olahraga yang efektif.	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang kasus cedera olahraga yang mungkin terjadi dan langkah pencegahannya	<b>Materi:</b> Struktur anatomi tubuh manusia, Fungsi fisiologi tubuh manusia, Pencegahan cedera olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
2	Memahami tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam kasus cedera olahraga yang diberikan	<b>Materi:</b> Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia, Hubungan Anatomi dengan Cedera Olahraga, Penerapan Pengetahuan dalam Pencegahan Cedera <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	Mahasiswa mampu Memahami, mengauasi dan menjelaskan ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus cedera olahraga dan penentuan strategi perawatan yang sesuai	<b>Materi:</b> Langkah-langkah analisis kasus cedera olahraga, Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi perawatan, Penanganan cedera olahraga yang tepat <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
4	Memahami prinsip prinsip uji kesehatan	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan prinsip prinsip uji kesehatan	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang kasus cedera olahraga yang diberikan, kemudian mahasiswa diminta untuk menentukan strategi perawatan yang sesuai secara tertulis.	<b>Materi:</b> Pengenalan kasus cedera olahraga, Metode analisis kasus cedera, Strategi perawatan cedera olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Memahami tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai, dan menjelaskan kembali tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus perawatan cedera olahraga	<b>Materi:</b> Metode perawatan cedera olahraga, Evaluasi efektivitas metode perawatan, Pemilihan metode perawatan yang sesuai <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang cedera jaringan musculoskeletal	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep pencegahan cedera dan analisis kebutuhan atlet	<b>Materi:</b> Konsep Pencegahan Cedera, Analisis Kebutuhan Atlet, Perancangan Program Pencegahan Cedera <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

7	Memahami tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teori kesehatan mental dalam kasus atlet pasca cedera	<b>Materi:</b> Teori kesehatan mental, Prinsip-prinsip pemulihan atlet pasca cedera, Strategi meningkatkan kesehatan mental <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	1.Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori dan prinsip kesehatan mental dalam mendukung pemulihan atlet pasca cedera. 2.Ujian Tengah Semester	1.Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prinsip perawatan cedera olahraga 2.UTS	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50		<b>Materi:</b> Teori kesehatan mental, Penerapan prinsip kesehatan mental dalam olahraga, Strategi meningkatkan kesehatan mental atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak cedera terhadap kinerja fisik dan mental atlet.	1.Analisis dampak cedera terhadap kinerja fisik atlet 2.Analisis dampak cedera terhadap kinerja mental atlet	<b>Kriteria:</b> Dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja, Tes	3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus cedera atlet dan penyusunan analisis dampak cedera terhadap kinerja atlet	<b>Materi:</b> Pengaruh cedera fisik pada performa atlet, Pengaruh cedera mental pada performa atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengintegrasikan pendekatan multidisiplin dalam perawatan dan rehabilitasi cedera olahraga.	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prinsip perawatan cedera olahraga (lanjutan)	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi kelompok daring tentang studi kasus implementasi pendekatan multidisiplin	<b>Materi:</b> Konsep pendekatan multidisiplin dalam perawatan cedera, Peran fisioterapi, nutrisi, dan psikologi dalam rehabilitasi cedera, Studi kasus implementasi pendekatan multidisiplin <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi baru yang dapat mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga.	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Pembuatan prototipe alat bantu rehabilitasi menggunakan software desain 3D	<b>Materi:</b> Konsep rehabilitasi cedera olahraga, Teknologi dalam bidang kesehatan dan olahraga, Proses desain alat bantu rehabilitasi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan alat bantu atau teknologi baru yang inovatif untuk mendukung proses rehabilitasi cedera olahraga.	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang konsep alat bantu rehabilitasi yang akan diciptakan, Presentasi proyek alat bantu rehabilitasi melalui video	<b>Materi:</b> Konsep rehabilitasi cedera olahraga, Teknologi dalam dunia olahraga, Desain alat bantu rehabilitasi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga untuk mengurangi risiko cedera.	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan prinsip efisiensi gerakan dalam olahraga	<b>Materi:</b> Prinsip Efisiensi Gerakan, Teknik-teknik Pencegahan Cedera, Studi Kasus Cedera Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet.	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus perawatan cedera olahraga	<b>Materi:</b> Jenis olahraga dan cedera yang umum terjadi, Karakteristik individu atlet yang perlu dipertimbangkan dalam perawatan cedera, Strategi perawatan cedera yang sesuai dengan jenis olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan menyesuaikan strategi perawatan cedera berdasarkan jenis olahraga dan karakteristik individu atlet.	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50	Diskusi online tentang studi kasus cedera olahraga yang berbeda	<b>Materi:</b> Jenis-jenis cedera olahraga, Strategi perawatan cedera, Karakteristik individu atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga untuk mengurangi risiko cedera.	1.Penerapan prinsip efisiensi gerakan dalam praktik olahraga 2.Kemampuan mengidentifikasi gerakan efisien untuk mencegah cedera	<b>Kriteria:</b> Dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.		<b>Materi:</b> Prinsip efisiensi gerakan, Teknik menerapkan gerakan efisien, Studi kasus cedera olahraga karena gerakan tidak efisien <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	20%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	40.84%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.17%
3.	Penilaian Portofolio	7.92%
4.	Penilaian Praktikum	3.75%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
6.	Tes	30.84%
		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. **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 18 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Ilmu Keolahragaan



Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.  
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or.,  
M.Kes.  
NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 6 April 2025 Jam 14:02 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

