



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Kedokteran
Program Studi S1 Keperawatan**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Cedera Olahraga dalam Keperawatan	1420603028	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=1 ECTS=4.77	5	11 April 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK	Koordinator Program Studi	
	Ns. Wiwin Sulistyawati, S.Kep., M.Kep.	

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

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK									
	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	Menguasai konsep teoritis, prinsip, teknik, prosedur ilmu keperawatan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan								
	CPL-6	Menguasai konsep teoritis, prinsip, teknik komunikasi efektif dan edukasi kesehatan dalam pemberian asuhan keperawatan sebagai upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier								
	CPL-7	Menguasai asuhan keperawatan yang berfokus pada keperawatan keolahragaan dengan pendekatan tren dan isu keilmuan keperawatan/kesehatan dengan pendekatan ilmiah								
	CPL-8	Mampu menjalankan pekerjaan profesinya berdasarkan pemikiran logis, kritis, sistematis dan kreatif, inovatif serta bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta bertanggungjawab secara ilmiah kepada masyarakat profesi dan pasien								
	CPL-10	Mampu merencanakan dan mengaplikasikan manajemen asuhan keperawatan pada keperawatan dasar, klinik, komunitas, dan keperawatan keolahragaan								
	CPL-11	Mampu merencanakan dan mengaplikasikan strategi edukasi kesehatan dengan teknik komunikasi efektif sebagai bagian dari upaya pencegahan primer, sekunder dan tertier								
	CPL-12	Mampu mengaplikasikan ragam upaya wirausaha di area promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif di bidang kesehatan keolahragaan								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)									
	CPMK - 1	Menguasai konsep jenis cedera								
	CPMK - 2	Mampu menguasai konsep pencegahan cedera olahraga								
	CPMK - 3	Mampu menguasai prosedur pengkajian pada cedera olahraga								
	CPMK - 4	Mampu membuat diagnosa keperawatan pada cedera olahraga								
	CPMK - 5	Mampu membuat perencanaan keperawatan pada cedera olahraga								
CPMK - 6	Mampu menguasai dan mengaplikasikan penatalaksanaan cedera olahraga									
Matrik CPL - CPMK										
	CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-10	CPL-11	CPL-12	
CPMK-1	✓	✓								
CPMK-2	✓	✓								
CPMK-3	✓	✓	✓					✓		
CPMK-4	✓	✓		✓	✓	✓				
CPMK-5	✓	✓		✓	✓	✓				
CPMK-6				✓	✓	✓	✓	✓	✓	

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				✓	✓	✓		✓							✓	✓

Deskripsi Singkat MK Tujuan keseluruhan dari mata kuliah ini adalah untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengembangkan keahlian dalam pengelolaan cedera yang timbul dari olahraga dan olahraga berat. Hal ini dirancang untuk membekali siswa dengan pemahaman mendalam tentang cedera olahraga, tindakan pencegahan dan manajemen cedera olahraga sehingga mereka dapat membantu diri mereka sendiri dan membimbing orang-orang yang berada di bawah pengawasan mereka.

Pustaka

Utama :

1. Khan, K. & Brukner, P. (Current Edition) Clinical Sports Medicine. Sydney: McGraw-Hill.
2. Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics

Pendukung :

1. Atlas Anatomi Sobotta
2. Goodman Gilman's : The Pharmacological Basics of Theurapetics

Dosen Pengampu

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	Menguasai konsep sport injury	1.konsep Sports Injury 2.Pentingnya Pencegahan Cedera 3.Masa depan pencegahan cedera 4.Athletic Health Care Team 5.Law of Sports Medicine: Medical & Legal Issues	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		Materi: konsep cedera olahraga Pustaka: Khan, K. & Brukner, P. (Current Edition) Clinical Sports Medicine. Sydney: McGraw-Hill.	5%
2	Proses Injury/Cedera : Respon Fisiologis terhadap Cedera	1.Inflamasi : Vaskular & Seluler 2.Inflamasi & Nyeri 3.Intervensi Terapi 4.Perbaikan Jaringan & Intervensi Terapi Cedera	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		Materi: respon cedera Pustaka: Khan, K. & Brukner, P. (Current Edition) Clinical Sports Medicine. Sydney: McGraw-Hill.	5%
3	Proses: Respon Psikologis terhadap cedera	Rubrik Penilaian	Kriteria: 1.Intervensi Psikososial 2.Efek Plasebo Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		Materi: Proses: Respon Psikologis terhadap cedera Pustaka: Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics	5%

4	Penatalaksanaan cedera akut olahraga	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Cedera akut yang umum terjadi dalam olahraga 2.Penilaian awal cedera olahraga akut 3.Pertolongan pertama dan tindakan terapi awal 4.Manajemen nyeri pada cedera olahraga 5.Concussion <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		<p>Materi: cedera akut olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Khan, K. & Brukner, P. (Current Edition) Clinical Sports Medicine. Sydney: McGraw-Hill.</i></p>	10%
5	cedera pergelangan kaki	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Epidemiologi cedera pergelangan kaki dalam olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme cedera pada keseleo pergelangan kaki 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		<p>Materi: cedera pergelangan kaki</p> <p>Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i></p>	5%
6	cedera lutut	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Epidemiologi cedera lutut dalam olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme injury 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		<p>Materi: cedera lutut</p> <p>Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i></p>	5%
7	cedera lutut	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Epidemiologi cedera hamstring dalam olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme injury 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	ceramah, diskusi, tanya jawab kuliah : 50' x 2; 170' x 1		<p>Materi: cedera hamstring</p> <p>Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i></p>	5%

8	Penilaian formatif	Rubrik Penilaian		tes tulis pilihan ganda 50' x 2		Materi: UTS Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i>	15%
9	cedera pangkal paha	Rubrik Penilaian	Kriteria: 1.Epidemiologi cedera pangkal paha dalam olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme injury 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		Materi: cedera pangkal paha Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i>	5%
10	nyeri pinggang	Rubrik Penilaian	Kriteria: 1.Epidemiologi 2.Anatomy and function of the spine 3.Mekanisme cedera yang khas: contoh dari olahraga berisiko tinggi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		Materi: nyeri pinggang Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i>	5%
11	cedera bahu	Rubrik Penilaian	Kriteria: 1.Epidemiologi cedera bahu pada olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme injury 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		Materi: cedera bahu Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i>	5%
12	cedera siku	Rubrik Penilaian	Kriteria: 1.Epidemiologi cedera siku pada olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme injury 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		Materi: cedera siku Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i>	5%

13	cedera pada kepala dan tulang belakang leher	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Epidemiologi cedera pada kepala dan tulang belakang leher pada olahraga 2.Faktor risiko utama: cara mengidentifikasi atlet yang berisiko 3.Mekanisme injury 4.Mengidentifikasi risiko dalam pelatihan dan program kompetisi <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		<p>Materi: cedera pada kepala dan tulang belakang leher</p> <p>Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i></p>	5%
14	cedera akibat penggunaan tendon yang berlebihan	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Struktur dasar tendon 2.Mekanisme tendon dan kekuatan 3.Mekanisme cedera tendon yang berlebihan 4.Faktor risiko cedera penggunaan tendon yang berlebihan 5.Mencegah cedera akibat penggunaan tendon yang berlebihan <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		<p>Materi: cedera akibat penggunaan tendon yang berlebihan</p> <p>Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i></p>	5%
15	Prosedur Kegawatdaruratan	Rubrik Penilaian	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Menunjukkan prosedur yang tepat dalam memberikan resusitasi jantung paru 2.prosedur pertolongan pertama (pembelatan, pengendalian pendarahan, dll.) 3.prosedur dalam memperoleh tanda-tanda vital orang yang terluka 4.Identifikasi langkah-langkah yang harus diambil dalam perencanaan keadaan darurat atletik. 5.Menunjukkan fungsi peralatan darurat yang diperlukan untuk penanganan atletik keadaan darurat. 6.mengenali dan mengobati penyakit lingkungan (panas stroke, kelelahan panas, hipotermia). <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab 50' x 2; 170' X 1		<p>Materi: Prosedur Kegawatdaruratan</p> <p>Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i></p>	14%

16	Penilln Sumatif		Bentuk Penilaian : Tes	tes tulis dengan pilihan ganda 50' x 2		Materi: UAS Pustaka: <i>Whiting, W.C. & Zernicke, R.F. (Current Edition) Biomechanics of Musculoskeletal Injury. Champaign, IL: Human Kinetics</i>	15%
----	-----------------	--	----------------------------------	--	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	33.87%
2.	Penilaian Praktikum	22.2%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	23.87%
4.	Tes	19.17%
		99.11%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.