



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan										
Pencegahan & Perawatan Cedera	8520102107		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	30 Maret 2025										
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
	.....		.....			Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D.											
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
		Minggu Ke															
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini memberi pemahaman dan penguasaan prinsip-prinsip dan faktor-faktor pencegahan cedera dalam olahraga serta prosedur perawatan atau pertolongan pertama pada cedera olahraga Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi dan diskusi, tugas proyek dan refleksi.																
Pustaka	Utama :																
	1. Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC 2. Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dony Andrijanto, S.Pd., M.Kes.																
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk 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 anatomi organ tubuh dan pengertian cedera olahraga	- mengetahui macam jaringan tubuh dan fungsinya - mampu mengaitkan dan menganalisa kemungkinan cedera pada jaringan-jaringan tubuh - mengetahui pengertian cedera - mampu menganalisa suatu kejadian cedera	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah dan tanya jawab 2 X 50			0%										

2	Memahami Macam cedera, penyebab dan pencegahan cedera	- mengetahui macam-macam cedera olahraga - mengetahui jenis organ/jaringan yang cedera - mampu mengklasifikasi cedera olahraga - mengetahui sebab-sebab cedera dan cara-cara pencegahannya - mampu menganalisa kemungkinan cedera dalam suatu kegiatan olahraga dan pencegahannya	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
3	Memahami cara pencegahan cedera olahraga	Memahami cara pencegahan cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
4	Memahami pengertian dan prinsip pertolongan pada cedera olahraga yang ringan	- mengetahui cara-cara pertolongan pada cedera ringan olahraga - mampu melaksanakan pertolongan cedera ringan karena olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
5	Memahami pengertian Uji kesehatan dan pelaksanaannya Menjelaskan pengertian dan pelaksanaan PPPK	- tentang tujuan dan pelaksanaan uji kesehatan - mampu memutuskan cara pertolongan pertama yang tepat bagi orang yang memerlukan dan mampu melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan atau cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
6	Memahami cedera pada olahraga dan cara mengatasi	- Mengetahui dan memahami macam-macam cedera yang bisa terjadi pada olahraga - Mengetahui cara pertolongan. mengatasi keadaan cedera olahrag	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
7	Menjelaskan macam macam, pencegahan dan cara mengatasi kelelahan dan overtraining	- Mengetahui mekanisme terjadinya kelelahan - Mengetahui jenis-jenis kelelahan - Mengetahui cara mengatasi kelelahan pada olahraga - mengetahui batasan dan macam-macam overtraining. - mampu melakukan pencegahan dan mengatasi bila terjadi overtraining	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi, penugasan dan tanya jawab 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%

9	Memahami pengertian, jenis dan manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga	- Mengetahui pengertian fisioterapi - Mengetahui jenis-jenis fisioterapi - Mengetahui manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
10	Memahami pengertian, jenis jenis dan prosedur pemeriksaan doping	- mengetahui pengertian doping - mengetahui jenis-jenis bahan kimia / obat yang tergolong doping - mengetahui prosedur pemeriksaan doping pada atlet	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50			0%
11	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya		Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50			0%
12	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya		Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50			0%
13	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya		Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50			0%
14	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya		Cedera pada olahraga khusus 2 X 50			0%
15	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya		Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.