



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 dan perawatan Cidera OR	8520102106	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=0 ECTS=3.18	4	24 Agustus 2025																																															
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																															
		Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes.		MUCHAMAD ARIF AL ARDHA																																															
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																			
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																			
	CPMK - 1	Mampu memahami tentang prinsip-prinsip dan faktor-faktor pencegahan cedera dalam olahraga serta prosedur perawatan atau pertolongan pertama pada cedera olahraga , serta bekerja cerdas, kerjasama dalam kelompok dan bertanggungjawab terhadap tugasnya																																																		
	Matrik CPL - CPMK																																																			
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">CPMK</td> <td colspan="15"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">CPMK-1</td> <td colspan="15"></td> </tr> </table>				CPMK																CPMK-1																														
CPMK																																																				
CPMK-1																																																				
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																				
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="padding: 5px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">1</td> <td style="padding: 5px;">2</td> <td style="padding: 5px;">3</td> <td style="padding: 5px;">4</td> <td style="padding: 5px;">5</td> <td style="padding: 5px;">6</td> <td style="padding: 5px;">7</td> <td style="padding: 5px;">8</td> <td style="padding: 5px;">9</td> <td style="padding: 5px;">10</td> <td style="padding: 5px;">11</td> <td style="padding: 5px;">12</td> <td style="padding: 5px;">13</td> <td style="padding: 5px;">14</td> <td style="padding: 5px;">15</td> <td style="padding: 5px;">16</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">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 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 :																																																			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC 2. Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya 																																																			
	Pendukung :																																																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Arif Setiawan (2011) Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: Volume 1; Edisi 1; pp. 94-98 2. Brukner, Peter and Karim Khan (2007) Clinical Sports Medicine 3rd ed., Sydney: McGraw-Hill Australia Pty Ltd. 3. Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC 																																																				

Dosen Pengampu		ENDANG SRI WAHJUNI TAUFIQ HIDAYAT DONY ANDRIJANTO IRMA FEBRIYANTI FUAD NOOR HEZA NUR SHANTI RETNO PEMBAYUN ABY NUGRAH SEPTANTO ARIFAH KAHARINA NOVADRI AYUBI Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes. Dony Andrijanto, S.Pd., M.Kes. Dony Andrijanto, S.Pd., M.Kes. Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes. Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes. Aby Nugrah Septanto, S.Kep.,Ns., M.Sc. Aby Nugrah Septanto, S.Kep.,Ns., M.Sc. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. dr. Nur Shanti Retno Pembayun, M.Or. dr. Nur Shanti Retno Pembayun, M.Or. Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes. Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes. Dr. Novadri Ayubi, S.Or., M.Kes. Dr. Novadri Ayubi, S.Or., M.Kes. Fuad Noor Heza, S.Pd., M.Kes. Fuad Noor Heza, 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 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	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Anatomi organ organ tubuh dan pengertian cedera olahraga Pustaka: <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	4%
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	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Macam cedera, penyebab dan pencegahan cedera Pustaka: <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga. PERDOSRI. Surabaya</i>	8%
3	Memahami cara pencegahan cedera olahraga	Memahami cara pencegahan cedera olahraga	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: Cara pencegahan cedera olahraga Pustaka: <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	5%

4	Memahami pengertian dan prinsip prinsip pertolongan pada cedera olahraga yang ringan	- mengetahui cara-cara pertolongan pada cedera ringan olahraga - mampu melaksanakan pertolongan cedera ringan karena olahraga	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: pengertian dan prinsip-prinsip pertolongan pada cedera olahraga Pustaka: <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	8%
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 aatau cedera olahraga	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: Pengertian Uji kesehatan dan pelaksanaannya Menjelaskan pengertian dan pelaksanaan PPPK Pustaka: <i>Brukner, Peter and Karim Khan (2007) Clinical Sports Medicine 3rd ed,, Sydney: McGraw-Hill Australia Pty Ltd.</i>	5%
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	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Cedera pada olahraga dan cara mengatasi Pustaka: <i>Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</i>	8%
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	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, penugasan dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Macam macam, pencegahan dan cara mengatasi kelelahan dan overtraining Pustaka: <i>Arif Setiawan (2011) Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: Volume 1; Edisi 1; pp. 94-98</i>	8%
8	UTS	Menguasai materi pertemuan 1-15	Kriteria: Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2 X 50		Materi: UTS Pustaka: <i>Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</i>	9%

9	Memahami pengertian, jenis dan manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga	- Mengetahui pengertian fisioterapi - Mengetahui jenis-jenis fisioterapi - Mengetahui manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Pengertian, jenis dan manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga Pustaka: <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga. PERDOSRI. Surabaya</i>	5%
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	Kriteria: 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 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Pengertian, jenis jenis dan prosedur pemeriksaan doping Pustaka: <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga. PERDOSRI. Surabaya</i>	5%
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	Kriteria: 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		Materi: Macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya Pustaka: <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	8%
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	Kriteria: 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		Materi: Macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya Pustaka: <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	7%
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	Kriteria: 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		Materi: Macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya Pustaka: <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	5%

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	Kriteria: 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Cedera pada olahraga khusus 2 X 50		Materi: Macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya Pustaka: Arif Setiawan (2011) <i>Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: Volume 1; Edisi 1; pp. 94-98</i>	5%
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	Kriteria: skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik skor 3 bila dilakukan dengan baik skor 2 bila dilakukan cukup skor 1 bila tidak dilakukan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		Materi: Macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya Pustaka: Wibowo, H. 1994. <i>Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: Kriteria: Ujian Bentuk: Tes tertulis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes			Materi: UAS Pustaka: Wibowo, H. 1994. <i>Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	57%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40.5%
3.	Tes	2.5%
		100%

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 diamatikan 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.

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &
Rekreasi



MUCHAMAD ARIF AL ARDHA
NIDN 0009019004

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &
Rekreasi



NIDN 0007028105



File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Agustus 2025 Jam 03:43 menggunakan aplikasi RPS OBE SiDia Unesa