

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas PSDKU Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Kampus Kabupaten Magetan)					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	3	23 November 2025																																																																																																			
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																				
	Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.		Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes.			FUAD NOOR HEZA																																																																																																				
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																									
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																									
	CPL-7	KU5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data																																																																																																								
	CPL-10	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara procedural																																																																																																								
	CPL-11	Mampu menerapkan pengetahuan konsep pendidikan jasmani untuk menghadapi permasalahan yang terjadi di lapangan dengan pendekatan inovatif																																																																																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																									
	CPMK - 1	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang cedera olahraga secara mandiri																																																																																																								
	CPMK - 2	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang cedera olahraga, berdasarkan hasil analisis informasi dan data																																																																																																								
	CPMK - 3	Mampu menyelesaikan masalah terkait cedera olahraga dan mengambil keputusan berdasarkan ilmu pengetahuan																																																																																																								
	CPMK - 4	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis cedera olahraga secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara prosedural																																																																																																								
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																									
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-7</td><td>CPL-10</td><td>CPL-11</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>					CPMK	CPL-7	CPL-10	CPL-11	CPMK-1	✓			CPMK-2	✓			CPMK-3			✓	CPMK-4		✓																																																																																	
	CPMK	CPL-7	CPL-10	CPL-11																																																																																																						
	CPMK-1	✓																																																																																																								
CPMK-2	✓																																																																																																									
CPMK-3			✓																																																																																																							
CPMK-4		✓																																																																																																								
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																										
	<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></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></tr><tr><td>CPMK-2</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><tr><td>CPMK-3</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><tr><td>CPMK-4</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-2																	CPMK-3									✓	✓							CPMK-4						✓					✓	✓	✓			
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						✓					✓	✓	✓																																																																																													
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.Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC 2. Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya 3. Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.																																																																																																									
	Pendukung :																																																																																																									

		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							
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	1. Menganalisis anatomi organ tubuh manusia dan kaitannya dengan cedera olahraga. 2. Memahami pengertian cedera olahraga dan ruang lingkupnya.	1. Mampu menganalisis macam jaringan tubuh dan fungsinya. 2. Mampu memahami pengertian cedera olahraga dan ruang lingkupnya. 3. Mampu mengaitkan dan menganalisa kemungkinan cedera pada jaringan-jaringan tubuh. 4. Mampu menganalisis suatu kejadian cedera.	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan tanya jawab 2 x 50		Materi: Anatomi organ organ tubuh dan pengertian cedera olahraga Pustaka: Wibowo, H. 1994. Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	5%
2	Menganalisis jenis cedera olahraga, penyebab, dan pencegahannya.	1. Mampu menganalisis jenis cedera olahraga. 2. Mampu menganalisis jenis organ/jaringan yang cedera. 3. Mampu mengklasifikasi cedera olahraga. 4. Mampu memahami penyebab cedera olahraga dan cara pencegahannya. 5. Mampu menganalisis kemungkinan cedera dalam suatu kegiatan olahraga dan pencegahannya.	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan penugasan 2 X 50		Materi: Macam cedera, penyebab dan pencegahan cedera Pustaka: Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga. PERDOSRI. Surabaya Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	5%
3	Menganalisis strategi dan prinsip pencegahan cedera olahraga.	Mampu menganalisis strategi dan prinsip pencegahan cedera olahraga.	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: Cara pencegahan cedera olahraga Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	6%

4	Menerapkan prinsip pertolongan pada cedera olahraga ringan.	Mampu menerapkan prinsip pertolongan pada cedera olahraga ringan.	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, 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>	5%
5	Memahami klasifikasi cedera olahraga dan penanganannya.	1.Mampu memahami klasifikasi cedera olahraga. 2.Mampu menerapkan penanganan cedera olahraga sesuai klasifikasinya.	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: <i>Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.</i> Materi: Cedera Olahraga Pustaka: <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya</i>	5%
6	Menganalisis jenis, pencegahan, dan penanganan dari kelelahan dan overtraining.	1.Mampu menganalisis mekanisme kelelahan pada olahraga. 2.Mampu menganalisis jenis kelelahan. 3.Mampu menerapkan prinsip pencegahan dan penanganan dari kelelahan olahraga. 4.Mampu menganalisis batasan dan jenis overtraining. 5.Mampu menerapkan prinsip pencegahan dan penanganan dari overtraining..	Kriteria: Partisipatif 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> Materi: Cedera Olahraga Pustaka: <i>Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.</i>	6%
7	Menganalisis prinsip pemulihan olahraga dan rehabilitasi pasca cedera olahraga.	1.Mampu menganalisis prinsip pemulihan olahraga. 2.Mampu memahami proses rehabilitasi pasca cedera olahraga.	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50		Materi: Pemulihan dan rehabilitasi Pustaka: <i>Brukner, Peter and Karim Khan (2007) Clinical Sports Medicine 3rd ed., Sydney: McGraw-Hill Australia Pty Ltd.</i> Materi: Pemulihan Pustaka: <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	6%
8	UTS	Menguasai materi pertemuan 1-7	Kriteria: Tes melalui Vi learning Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes		Tes online melalui Vi learning 2 X 50	Materi: UTS Pustaka: <i>Wibowo,H. 1994.Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</i>	10%

9	1.Menganalisis uji kesehatan sederhana dan pelaksanaannya. 2.Memahami prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) 3.Menampilkan pelaksanaan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK)	1.Mampu menganalisis uji kesehatan sederhana dan pelaksanaannya. 2.Mampu memahami prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) 3.Mampu menampilkan pelaksanaan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK)	Kriteria: Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi dan unjuk kerja 2 X 50		Materi: uji kesehatan Pustaka: Wibowo,H. 1994.Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC Materi: PPPK Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC	5%
10	1.Menganalisis uji kesehatan sederhana dan pelaksanaannya. 2.Memahami prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) 3.Menampilkan pelaksanaan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK)	1.Mampu menganalisis uji kesehatan sederhana dan pelaksanaannya. 2.Mampu memahami prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) 3.Mampu menampilkan pelaksanaan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK)	Kriteria: Tes unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Simulasi dan unjuk kerja 2 X 50		Materi: uji kesehatan Pustaka: Wibowo,H. 1994.Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC Materi: PPPK Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC	5%
11	Menerapkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Mampu menerapkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Kriteria: Partisipatif dan unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi dan simulasi 2 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	6%
12	Menerapkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Mampu menerapkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Kriteria: Partisipatif dan unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi dan simulasi 2 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	6%

13	Menerapkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Mampu menerapkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Kriteria: Partisipatif dan unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi dan simulasi 2 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	6%
14	Menampilkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Mampu menampilkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Kriteria: Tes unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Unjuk kerja 2 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	7%
15	Menampilkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Mampu menampilkan upaya pertolongan dan penanganan sesuai jenis cedera olahraga.	Kriteria: Tes unjuk kerja Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Unjuk kerja 2 X 50		Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC Materi: Cedera Olahraga Pustaka: Andrijanto, D. dkk. 2023. Cedera Olahraga, Pencegahan dan Penanganan. PGMI STIQ Press. Kalimantan Selatan.	7%
16	UAS		Kriteria: Tes melalui Vilearning Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Tes tulis 2 x 50		Materi: UAS Pustaka: Wibowo, H. 1994. Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	60.5%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	26%
3.	Tes	13.5%
		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 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi (Kampus
Kabupaten Magetan)



FUAD NOOR HEZA
NIDN 0028029102

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan,
dan Rekreasi (Kampus
Kabupaten Magetan)



NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 November 2025 Jam 10:37 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

