UNESA	**Universitas Negeri Surabaya** **S1 Fisioterapi**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Terapi Latihan I	1120202021		**2**		23 Oktober 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis.	Resti Nurpratiwi., S.Ft., M.Fis	FIRDAUSI KAHFI MAULANA

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas prinsip dasar terapi latihan, indikasi dan kontraindikasi, serta penerapannya pada setiap regio tubuh dalam praktik fisioterapi. Pembelajaran menekankan analisis klinis, keselamatan pasien, dan perancangan program latihan berbasis bukti. Mata kuliah ini mendukung implementasi SDG 4 tentang Pendidikan Berkualitas melalui penguatan kompetensi profesional dan mutu pembelajaran.	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
	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-6	Menguasai pelaksanaan manajemen yang spesifik di bidang keahlainnya sesuai standar kompetensi secara mandiri dan atau berkelompok
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK-1	Mampu menunjukkan sikap profesional, etis, dan bertanggung jawab dalam penerapan terapi latihan dengan menjunjung nilai agama, kebangsaan, budaya nasional, serta etika akademik dan keselamatan pasien.
	CPMK-2	Mampu menganalisis secara logis, kritis, dan sistematis prinsip dasar terapi latihan, termasuk indikasi, kontraindikasi, serta parameter latihan pada setiap regio tubuh manusia berdasarkan pendekatan berbasis bukti.
	CPMK-3	Mampu merancang dan melaksanakan program terapi latihan secara mandiri maupun berkelompok sesuai standar kompetensi fisioterapi, dengan mempertimbangkan manajemen intervensi, progresivitas latihan, dan evaluasi hasil terapi.
	Matrik CPL - CPMK	

CPMK	CPL-1	CPL-3	CPL-6
CPMK-1	✔		
CPMK-2		✔	
CPMK-3			✔

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									✔	✔	✔	✔	✔		✔	

Pustaka

Utama :

1. Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). Terapi latihan: Dasar dan teknik (Edisi ke-6, Vol.1, A. Sudarsono & W. Budhyanti). ECG. (2013)
2. Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). Terapi latihan: Dasar dan teknik (Edisi ke-6, Vol.2, W. Budhyanti & D. Widiarti). ECG. (2013)
3. Kisner, C., & Colby, L. A. (2019). Intisari terapi latihan: Buku praktik klinik(N. S. A. Manurung) Jakarta: ECG
4. Aningsih, Z.L. (2019). Sinopsis fisioterapi untuk terappi latihan. Yogjakarta: Nuha Medika.

Pendukung :

1. Nurpratiwi, R., Adiatmika, I. P. G., Lesmana, S.I, Weta, I. W., Gridha, I. P. A., & Dewi, N. N. A. (2021). Kombinasi shuttle run dan core stability sama baik dengan kombinasi shuttle run dan gluteus control dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola di SSB Bali United. Sport anf Fitness Journal, 9(1), 41-48.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring (online)*		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep terapi latihan dalam praktik fisioterapi	1. Konsep terapi latihan 2. Terapi latihan dalam praktik fisioterapi	Rubrik penilaian	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab			1%
2	Mahasiswa mampu menjelaskan strength, power, endurance dan fleksibilitas	1. Konsep strength, power, endurance dan fleksibilitas 2. Teknik strength, power, endurance dan fleksibilitas 3. Indikasi dan kontraindikasi strength, power, endurance dan fleksibilitas	Rubrik penilaian	Ceramah, diskusi, tanya jawab			5%
3	Mahasiswa mampu menjelaskan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan	1. Konsep kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan 2. Teknik kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan 3. Indikasi dan kontraindikasi kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan	Rubrik penilaian	Ceramah, diskusi, tanya jawab			5%

4	Mahasiswa mampu menjelaskan, memahami, dan mempraktekkan latihan ROM pada pasien	1. Konsep dan bentuk-bentuk latihan ROM 2. Teknik aktif dan passive ROM 3. Indikasi dan kontraindikasi dari latihan ROM	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
5	Mahasiswa mampu menjelaskan dan melakukan manual resistance exerctise pada pasien	1. Konsep dan bentuk-bentuk latihan resistance 2. Teknik latihan resistance 3. Indikasi dan kontraindikasi manual resistance exercise	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
6	Mahasiswa mampu menjelaskan dan melakukan external resistance exercise	1. Konsep latihan resistance dan bentuk-bentuk latihan external resistance exercise 2. Jenis dan teknik external resistance exercise 3. Indikasi dan kontraindikasi external resistance exercise	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
7	Mahasiswa mampu menjelaskan dan melakukan latihan stratic stretching	1. Konsep dan bentuk-bentuk latihan static stretching 2. Teknik Static Stretching 3. Indikasi dan kontraindikasi Static Stretching	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
8	Mahasiswa mampu menjelaskan latihan dynamic stretching	1. Konsep dan bentuk-bentuk latihan dynamic stretching 2. Teknik latihan dynamic stretching 3. Indikasi dan kontraindikasi dari latihan dynamic stretching	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
9	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikan core stability exercise	1. Konsep core stability exercise 2. Teknik core stability exercise 3. Indikasi dan kontraindikasi core stability exercise	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
10	Mahasiswa mampu menguraikan pengertian, tujuan dan praktikum williams flexion exercises	1. Konsep william fleksion exercises 2. Teknik william fleksion exercises 3. Indikasi dan kontraindikasi william fleksion exercises	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
11	Mahasiswa mampu menjelaskan McKenzie exercises	1. Konsep McKenzie exercises 2. Teknik McKenzie exercises 3. Indikasi dan kontraindikasi McKenzie exercises	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			4%

12	Mahasiswa mampu mmahami dan melaksanakan tatalaksana praktikum propriocetive neuromuscular facilitation (pnf) upper extremity	1. Konsep propriocetive neuromuscular facilitation (pnf) 2. Indikasi dan kontraindikasi propriocetive neuromuscular facilitation (pnf) upper extremity 3. Teknik propriocetive neuromuscular facilitation (pnf) upper extremity	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
13	Mahasiswa mampu memahami dan melaksanakan tatalaksana praktikum propriocetive neuromuscular facilitation (pnf) lower extremity	Teknik propriocetive neuromuscular facilitation (pnf) lower extremity	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
14	Mahasiswa mampu menjelaskan gait training	1. Konsep gait training 2. Teknik gait training 3. Indikasi dan kontraindikasi gait training	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
15	Mahasiswa mampu dan memahami kondisi-kodisi yang membutuhkan latihan balance dan mempraktikan latihan balance	1. Konsep dan bentuk-betuk latihan balance 2. Teknik balance exercise 3. Indikasi dan kontraindikasi balance exercise	Rubrik penilaian	Ceramah, praktikum, diskusi, tanya jawab			5%
16	Ujian Sumatif	Ujian Sumatif	Rubrik penilaian	Ujian			30%

SDGS (Sustainable Development Goals)



Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.

11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.