



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Rehabilitasi Cidera Olahraga	8520602048	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi		
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.				Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.		
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
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-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan						
	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	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik						
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	CPMK - 1	Menjelaskan proses fisiologis terjadinya cedera olahraga dan tahap penyembuhannya.						
	CPMK - 2	Mengidentifikasi jenis-jenis cedera yang umum terjadi dalam berbagai cabang olahraga.						
	CPMK - 3	Merancang program rehabilitasi yang sesuai untuk berbagai jenis cedera olahraga.						
	CPMK - 4	Menerapkan teknik-teknik rehabilitasi dalam pemulihan cedera olahraga						
	CPMK - 5	Melakukan penilaian terhadap kondisi cedera dan kemajuan pemulihan						
	CPMK - 6	Mengintegrasikan pendekatan fisioterapi dan latihan fungsional dalam program rehabilitasi.						
	CPMK - 7	Memonitor dan mengevaluasi keberhasilan program rehabilitasi cedera.						
	CPMK - 8	Mengembangkan kemampuan komunikasi untuk bekerja sama dengan tim medis dan pelatih olahraga dalam proses rehabilitasi.						
	Matrik CPL - CPMK							
		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7
		CPMK-1						
	CPMK-2							
	CPMK-3							
	CPMK-4							
	CPMK-5							
	CPMK-6							
	CPMK-7							
	CPMK-8							
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)								

		<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </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> <tr><td>CPMK-5</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-6</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-7</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-8</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-5																	CPMK-6																	CPMK-7																	CPMK-8																
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																																																																																																																																																																																										
CPMK-7																																																																																																																																																																																										
CPMK-8																																																																																																																																																																																										
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji pengetahuan dasar dan pemahaman mengenai cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, klasifikasi cedera olahraga, patofisiologi cedera, cedera menurut organ, cedera karena suhu ekstrim dan perawatan pertama pada cedera olahraga serta pengetahuan dasar mengenai taping-straping. Pengkajian dilakukan dengan strategi kolaboratif dan saintifik. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi dan diskusi, tugas proyek, dan refleksi																																																																																																																																																																																									
Pustaka	Utama : 1. Orthopedic and Sports Injury Examination Handbook oleh Kyle R. Zirkle 2. Rehabilitation of Sports Injuries oleh David Joyce dan Daniel Lewindon 3. Sports Injury Prevention and Rehabilitation oleh James M. Lally 4. Principles of Athletic Training oleh William E. Prentice 5. Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney 6. Essentials of Kinesiology for the Physical Therapist Assistant oleh Natalie L. McCauley 7. Functional Rehabilitation of the Injured Athlete oleh Robert A. Don Pendukung :																																																																																																																																																																																									
Dosen Pengampu	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes.																																																																																																																																																																																									
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		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1: Pengantar Rehabilitasi Cedera Olahraga Topik: Definisi rehabilitasi cedera, tujuan rehabilitasi, dan peran fisioterapi dalam olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney</i>	6%																																																																																																																																																																																			
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Proses Fisiologis Cedera Olahraga Topik: Proses inflamasi, penyembuhan jaringan, dan tahap pemulihan cedera (fase akut, sub-akut, dan kronis). 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Orthopedic and Sports Injury Examination Handbook oleh Kyle R. Zirkle</i>	6%																																																																																																																																																																																			

3		rubrik penilaian	<p>Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Jenis-Jenis Cedera Olahraga</p> <p>Topik: Cedera jaringan lunak (otot, tendon, ligamen), cedera sendi, dan cedera tulang. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney</i></p>	6%
4		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 4: Penilaian Cedera Olahraga</p> <p>Topik: Teknik penilaian cedera (pengujian fisik, tes diagnostik, riwayat cedera). 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Athletic Training oleh William E. Prentice</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 5: Manajemen Cedera Akut</p> <p>Topik: Prosedur penanganan cedera akut menggunakan prinsip R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation). 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Sports Injury Prevention and Rehabilitation oleh James M. Lally</i></p>	6%
6		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 6: Rehabilitasi Cedera Otot dan Tendon</p> <p>Topik: Pendekatan rehabilitasi untuk cedera otot dan tendon, stretching, dan penguatan otot.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Kinesiology for the Physical Therapist Assistant oleh Natalie L. McCauley</i></p>	6%
7		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 7: Rehabilitasi Cedera Ligamen dan Sendi</p> <p>Topik: Pendekatan rehabilitasi untuk cedera ligamen dan sendi, stabilisasi, dan latihan proprioseptif.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Kinesiology for the Physical Therapist Assistant oleh Natalie L. McCauley</i></p>	6%

8		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)</p> <p>Topik: Evaluasi tentang pengetahuan mengenai cedera, manajemen cedera, dan pendekatan rehabilitasi. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Sports Injury Prevention and Rehabilitation</i> oleh James M. Lally</p>	6%
9		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 9: Teknik Fisioterapi dalam Rehabilitasi</p> <p>Topik: Teknik fisioterapi untuk pemulihan, seperti terapi panas/dingin, elektrostimulasi, dan ultrasound. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Athletic Training</i> oleh William E. Prentice</p>	6%
10		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 10: Kinesiologi dalam Rehabilitasi Cedera</p> <p>Topik: Prinsip-prinsip kinesiologi dalam merancang rehabilitasi cedera dan pengembalian fungsional. 2 x 50</p>			6%
11		rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 11: Latihan Fungsional dalam Rehabilitasi</p> <p>Topik: Desain latihan fungsional untuk mengembalikan kekuatan, fleksibilitas, dan stabilitas pasca cedera. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Orthopedic and Sports Injury Examination Handbook</i> oleh Kyle R. Zirkle</p>	6%
12		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 12: Rehabilitasi Pasca Operasi</p> <p>Topik: Pendekatan rehabilitasi pasca operasi cedera olahraga, termasuk protokol pemulihan dan latihan pasca bedah. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Athletic Training</i> oleh William E. Prentice</p>	6%

13		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 13: Penerapan Protokol Pemulihan untuk Atlet</p> <p>Topik: Penyusunan protokol pemulihan yang sesuai untuk atlet dengan berbagai jenis cedera.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Rehabilitation of Sports Injuries oleh David Joyce dan Daniel Lewindon</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 14: Pemulihan dan Pengembalian Atlet ke Kompetisi</p> <p>Topik: Proses evaluasi pemulihan dan kriteria pengembalian atlet ke latihan atau kompetisi.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Functional Rehabilitation of the Injured Athlete oleh Robert A. Don</i></p>	6%
15		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 15: Studi Kasus Rehabilitasi Cedera Olahraga</p> <p>Topik: Analisis dan diskusi kasus rehabilitasi cedera pada berbagai cabang olahraga. 2 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Sports Injury Prevention and Rehabilitation oleh James M. Lally</i></p>	6%
16		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS)</p> <p>Topik: Evaluasi materi yang mencakup seluruh konsep dan aplikasi rehabilitasi cedera olahraga.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney</i></p>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		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 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 30 November 2024

Koordinator Program Studi
D4 Kepelatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Rizky Muhammad Sidik,
S.Pd., M.Ed.
NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 31 Januari 2025 Jam 05:33 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

