



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan**

**Kode  
Dokumen**

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
PENCEGAHAN & PERAWATAN CEDERA	8920102126		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	7 Desember 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	.....		.....			HERI WAHYUDI	

<b>Model Pembelajaran</b>	<b>Project Based Learning</b>	
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>	
	<b>CPL-2</b>	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
	<b>CPL-5</b>	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.". (PLO-4)
	<b>CPL-12</b>	Mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya. (PLO-2)
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>	
	<b>CPMK - 1</b>	Menerapkan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam proses pencegahan cedera pada aktivitas fisik dan olahraga (C3)
	<b>CPMK - 2</b>	Menganalisis kasus cedera dalam olahraga untuk menentukan strategi perawatan dan rehabilitasi yang efektif (C4)
	<b>CPMK - 3</b>	Mengevaluasi efektivitas teknik pencegahan cedera yang digunakan dalam berbagai jenis olahraga (C5)
	<b>CPMK - 4</b>	Menciptakan program latihan yang inovatif untuk mengurangi risiko cedera dalam olahraga (C6)
	<b>CPMK - 5</b>	Menerapkan konsep biomekanika untuk meningkatkan efisiensi gerakan dan mengurangi potensi cedera (C3)
	<b>CPMK - 6</b>	Menganalisis dampak psikologis cedera terhadap atlet dan merancang strategi dukungan mental yang sesuai (C4)
	<b>CPMK - 7</b>	Mengevaluasi dan memodifikasi peralatan olahraga untuk meningkatkan keselamatan dan mengurangi cedera (C5)
	<b>CPMK - 8</b>	Menciptakan metode pelatihan yang mengintegrasikan aspek kesehatan, keselamatan, dan kinerja atlet (C6)
	<b>CPMK - 9</b>	Menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga untuk meminimalisir dampak jangka panjang (C3)
	<b>CPMK - 10</b>	Menganalisis dan mengevaluasi kebijakan dan protokol keselamatan dalam olahraga untuk memastikan kepatuhan dan efektivitasnya (C4, C5)
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>	

		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-5</td><td>CPL-12</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><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>	CPMK	CPL-2	CPL-5	CPL-12	CPMK-1		✓		CPMK-2		✓		CPMK-3			✓	CPMK-4			✓	CPMK-5			✓	CPMK-6		✓	✓	CPMK-7			✓	CPMK-8		✓	✓	CPMK-9		✓		CPMK-10			✓																																																																																																																																																																														
CPMK	CPL-2	CPL-5	CPL-12																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-1		✓																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-2		✓																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-3			✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-4			✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-5			✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-6		✓	✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-7			✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-8		✓	✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-9		✓																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-10			✓																																																																																																																																																																																																																									
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><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><tr><td>CPMK-9</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-10</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-9																	CPMK-10																																
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-9																																																																																																																																																																																																																												
CPMK-10																																																																																																																																																																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, jenis jenis cedera olahraga dan penanganannya serta rehabilitasi pasca terjadinya olahraga																																																																																																																																																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																																																											
	1. 1. Peterson L., Renstorm P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz, 2. 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London 3. 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom 4. 4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins																																																																																																																																																																																																																											
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																																											
Dosen Pengampu	Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes. Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, 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 sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan sistem Jaringan tubuh manusia, meliputi tulang, otot, sendi, kulit, syaraf sebagai dasar pemahaman cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam kasus cedera olahraga	<b>Materi:</b> Struktur anatomi tubuh manusia, Fungsi fisiologi tubuh manusia, Hubungan antara anatomi dan fisiologi dengan pencegahan cedera <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	0%
2	Memahami tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan tindakan pencegahan cedera olahraga baik melalui pencegahan secara fisik maupun psikis, serta pencegahan melalui sarana dan prasarana olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	Mahasiswa mampu Memahami, mengauasi dan menjelaskan ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatik, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
4	Memahami prinsip prinsip uji kesehatan	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan prinsip prinsip uji kesehatan	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
5	Memahami tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai, dan menjelaskan kembali tentang jenis jenis cedera olahraga yang bisa terjadi	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
6	Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang cedera jaringan musculoskeletal	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
7	Memahami tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang mekanisme dan etiologi dari cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%

8	Memahami tentang prinsip perawatan cedera olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prinsip perawatan cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
9	UTS	UTS		3 X 50			0%
10	Memahami tentang prinsip perawatan cedera olahraga (lanjutan)	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prinsip perawatan cedera olahraga (lanjutan)	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
11	Memahami prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
12	Memahami prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali prinsip Dasar latihan dan persiapan bertanding untuk menghindari cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
13	Memahami Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga	Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
14	Memahami Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali Prinsip Rehabilitasi pasca Cedera Olahraga (lanjutan)	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50			0%
15	Memahami konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga	mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali konsep dasar proses kesembuhan jaringan pasca cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, praktikum 3 X 50			0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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 studinya 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.