



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		<table border="1"> <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 border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="15">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> </thead> <tbody> <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></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></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></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></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></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></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></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></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></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></tr> </tbody> </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 :																																																																																																																																																																																																	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peterson L., Renstrom P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz, 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom 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	Kriteria: Penilaian Tertulis Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan pengetahuan anatomi dan fisiologi dalam kasus cedera olahraga	Materi: Struktur anatomi tubuh manusia, Fungsi fisiologi tubuh manusia, Hubungan antara anatomi dan fisiologi dengan pencegahan cedera Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</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	Kriteria: Penilaian Tertulis	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
3	Memahami ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatis, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	Mahasiswa mampu Memahami, menguasai dan menjelaskan ruang lingkup cedera olahraga, cedera overuse, cedera traumatis, cedera akut dan kronis, inflamasi, nyeri	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: 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)	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: 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	Kriteria: 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)	Kriteria: 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	Kriteria: 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 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. **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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

File PDF ini digenerate pada tanggal 7 Desember 2025 Jam 12:50 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa