



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

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

|  |  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|--|--|--|------------------------------|---|------------------------|--|----------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>MATA KULIAH (MK)</b>                  | <b>KODE</b>  | <b>Rumpun MK</b>   | <b>BOBOT (sks)</b>           |   |                        | <b>SEMESTER</b>                        | <b>Tgl Penyusunan</b>      |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga | 8920103124   |  | T=3                          | P=0   | ECTS=4.77              | 4                                      | 29 September 2024          |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>OTORISASI</b>                         | <b>Pengembang RPS</b>  |  | <b>Koordinator RMK</b>       |   |                        | <b>Koordinator Program Studi</b>       |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | .....  |  | .....                        |   |                        | Dr. Heri Wahyudi, S.Or.,<br>M.Pd.      |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Model Pembelajaran</b>                | Case Study   |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>         | CPL-PRODI yang dibebankan pada MK  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | Matrik CPL - CPMK  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  |  | CPMK   |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | <b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  |  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">CPMK</td> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 5%;">2</td> <td style="width: 5%;">3</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 5%;">5</td> <td style="width: 5%;">6</td> <td style="width: 5%;">7</td> <td style="width: 5%;">8</td> <td style="width: 5%;">9</td> <td style="width: 5%;">10</td> <td style="width: 5%;">11</td> <td style="width: 5%;">12</td> <td style="width: 5%;">13</td> <td style="width: 5%;">14</td> <td style="width: 5%;">15</td> <td style="width: 5%;">16</td> </tr> </table> |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  | Minggu Ke |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | CPMK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | Minggu Ke  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| CPMK                                     | 1  | 2  | 3                            | 4   | 5                      | 6                                      | 7                          | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Deskripsi Singkat MK</b>              | 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   |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Pustaka</b>                           | <b>Utama :</b>   |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Peterson L., Renstorm P., 2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz,</li> <li>2. 2. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A &amp; C Black Publishers Ltd, London</li> <li>3. 3. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom</li> <li>4. 4. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams &amp; Wilkins</li> </ol> |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  | <b>Pendukung :</b>   |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Dosen Pengampu</b>                    | Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.<br>Siska Christianingsih, S.Kep., Ns., M.Kep.<br>Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.<br>Abdul Fauzi, S.Kep., Ns., M.Kep.  |  |                              |   |                        |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Mg Ke-</b>                            | <b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>   | <b>Penilaian</b>   |                              | <b>Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b> |                        | <b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b> | <b>Bobot Penilaian (%)</b> |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|  |  | <b>Indikator</b>   | <b>Kriteria &amp; Bentuk</b> | <b>Luring (offline)</b>   | <b>Daring (online)</b> |  |                            |   |   |    |    |    |    |    |    |    |  |           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
| (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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>3 X 50 |  |  | 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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 4 | Memahami prinsip prinsip uji kesehatan  | Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan prinsip prinsip uji kesehatan  | <b>Kriteria:</b><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 6 | Memahami tentang cedera jaringan musculoskeletal  | Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang cedera jaringan musculoskeletal  | <b>Kriteria:</b><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 8 | Memahami tentang prispip perawatan cedera olahraga  | Mahasiswa mampu memahami, menguasai dan menjelaskan kembali tentang prispip perawatan cedera olahraga  | <b>Kriteria:</b><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab,<br>praktikum<br>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><br>Penilaian Tertulis | Ceramah,<br>Diskusi,<br>Tanya jawab,<br>praktikum<br>3 X 50 |  |  | 0% |
| 16 |   |  |  |   |  |  | 0% |

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

| 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. **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.