



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		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		Matakuliah Prinsip Pertolongan Pertama Darurat Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan atau cedera yang terjadi selama berolahraga. Mata kuliah ini mencakup pengetahuan dasar tentang pertolongan pertama, penanganan cedera olahraga, serta tindakan darurat yang harus dilakukan dalam situasi tertentu. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi prinsip-prinsip dasar pertolongan pertama, pengetahuan tentang cedera olahraga yang umum terjadi, teknik penanganan cedera, serta simulasi kasus-kasus kecelakaan olahraga untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam memberikan pertolongan pertama.																
Pustaka		Utama :	1. Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation. (2015). Germany: Springer Berlin Heidelberg. 2. Walker, B. (2007). The Anatomy of Sports Injuries. United Kingdom: Lotus Pub.. 3. Specific Sports-Related Injuries. (2022). Germany: Springer International Publishing.															
Pendukung :																		
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Andun Sudijandoko, M.Kes. Siska Christianingsih, S.Kep., Ns., M.Kep. Abdul Fauzi, S.Kep., Ns., M.Kep.																
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	Mahasiswa dapat menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga sesuai dengan prinsip anatomi dan fisiologi manusia.	1.Penerapan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga 2.Pemahaman prinsip anatomi dan fisiologi manusia	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi Online	Materi: Prinsip Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga, Anatomi Manusia yang Relevan, Fisiologi Manusia yang Relevan Pustaka: Handbook Perkuliahahan	10%											
2	Mahasiswa dapat menerapkan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga sesuai dengan prinsip anatomi dan fisiologi manusia.	1.Penerapan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga 2.Pemahaman prinsip anatomi dan fisiologi manusia	Kriteria: mahasiswa mampu menjelaskan kembali materi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga 2 x 50	Materi: Teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga, Prinsip anatomi manusia, Prinsip fisiologi manusia Pustaka: Handbook Perkuliahahan	5%											

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis situasi darurat dalam olahraga dengan baik untuk menentukan tindakan pertolongan pertama yang tepat.	1.Analisis situasi darurat dalam olahraga 2.Penentuan tindakan pertolongan pertama	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus analisis situasi darurat dalam olahraga 3 x 50	Materi: Pengertian Pertolongan Pertama, Langkah-langkah Analisis Situasi Darurat dalam Olahraga, Tindakan Pertolongan Pertama yang Tepat Pustaka: Handbook Perkuliahan	0%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis situasi darurat dalam olahraga dengan baik untuk menentukan tindakan pertolongan pertama yang tepat.	1.Analisis situasi darurat 2.Penentuan tindakan pertolongan pertama	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang kasus darurat olahraga dan penentuan tindakan pertolongan pertama yang tepat 3 x 50	Materi: Cara menganalisis situasi darurat dalam olahraga, Tindakan pertolongan pertama yang tepat dalam olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	0%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas tindakan pertolongan pertama yang diberikan dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental.	1.evaluasi tindakan pertolongan pertama 2.analisis efektivitas pertolongan pertama 3.penerapan prinsip kebugaran fisik dan kesehatan mental	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi tindakan pertolongan pertama	Materi: Prinsip Evaluasi Pertolongan Pertama, Hubungan Kebugaran Fisik dengan Kesehatan Mental, Studi Kasus Evaluasi Tindakan Pertolongan Pertama Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dengan kritis dan akurat efektivitas tindakan pertolongan pertama dalam situasi kebugaran fisik dan kesehatan mental.	1.Analisis efektivitas tindakan pertolongan pertama 2.Pemahaman konsep kebugaran fisik dan kesehatan mental 3.Kemampuan evaluasi secara kritis	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi tindakan pertolongan pertama	Materi: Pengertian kebugaran fisik, Pentingnya pertolongan pertama dalam olahraga, Aspek kesehatan mental dalam olahraga, Proses evaluasi tindakan pertolongan pertama Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan protokol pertolongan pertama yang inovatif untuk cedera olahraga yang berbeda.	1.Kreativitas dalam menciptakan protokol pertolongan pertama 2.Kemampuan mempertimbangkan berbagai jenis cedera olahraga 3.Ketepatan dalam penerapan protokol pertolongan pertama	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus cedera olahraga dan pembahasan protokol pertolongan pertama yang dihasilkan	Materi: Pengenalan cedera olahraga, Prinsip-prinsip pertolongan pertama, Studi kasus cedera olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

8	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan keterampilan komunikasi efektif dalam memberikan instruksi pertolongan pertama dengan tepat dan jelas kepada individu atau kelompok dalam situasi darurat olahraga. 2.Ujian Tengah Semester	1.keterampilan komunikasi efektif 2.ketepatan instruksi pertolongan pertama 3.kejelasan instruksi	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar 2.Ujian Tengah Semester Bentuk Penilaian : Tes	2 x 50		Materi: Pentingnya keterampilan komunikasi dalam pertolongan pertama, Strategi komunikasi efektif, Penerapan komunikasi dalam situasi darurat olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan tentang pertolongan pertama dalam keadaan darurat olahraga melalui simulasi.	1.Penerapan pengetahuan pertolongan pertama dalam simulasi olahraga 2.Ketepatan langkah-langkah pertolongan pertama 3.Kemampuan mengevaluasi situasi darurat	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Simulasi, Diskusi, Tanya Jawab. 2 x 50	Diskusi daring tentang pengalaman simulasi pertolongan pertama, Membuat video demonstrasi langkah-langkah pertolongan pertama	Materi: Langkah-langkah pertolongan pertama dalam keadaan darurat olahraga, Penanganan cedera olahraga akut, Penggunaan peralatan pertolongan pertama Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi kasus cedera dalam olahraga dengan baik untuk meningkatkan pemahaman tentang intervensi yang efektif.	1.Analisis kasus cedera olahraga 2.Evaluasi intervensi yang efektif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 x 50	Diskusi online tentang studi kasus cedera olahraga	Materi: Pengenalan kasus cedera olahraga, Teknik analisis kasus cedera, Strategi evaluasi intervensi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi kasus cedera dalam olahraga dengan baik untuk meningkatkan pemahaman tentang intervensi yang efektif.	1.Analisis kasus cedera olahraga 2.Evaluasi intervensi yang efektif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang kasus cedera olahraga dengan analisis dan evaluasi yang mendalam	Materi: Pengenalan kasus cedera dalam olahraga, Teknik analisis kasus cedera, Strategi evaluasi intervensi Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan materi edukasi yang komprehensif dan relevan tentang pertolongan pertama untuk atlet, serta mampu menjelaskannya dengan baik kepada orang lain.	1.Pertolongan pertama atlet 2.Edukasi kesehatan atlet 3.Komunikasi efektif	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan pertolongan pertama dalam situasi cedera olahraga	Materi: Prinsip-prinsip pertolongan pertama, Teknik pertolongan pertama untuk cedera olahraga, Penanganan darurat pada atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	0%

13	Mahasiswa dapat menerapkan keterampilan komunikasi efektif dalam memberikan instruksi pertolongan pertama kepada individu atau kelompok.	1.komunikasi efektif 2.pemberian instruksi pertolongan pertama	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi, simulasi, role play. 2 x 50	Diskusi daring tentang penerapan keterampilan komunikasi efektif dalam situasi darurat olahraga	Materi: Prinsip-prinsip komunikasi efektif, Teknik memberikan instruksi pertolongan pertama, Studi kasus Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis cedera olahraga terhadap atlet dan menerapkan strategi pertolongan pertama yang sesuai.	1.dampak psikologis cedera olahraga 2.strategi pertolongan pertama 3.analisis kemampuan mahasiswa	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi Online	Materi: Dampak Psikologis Cedera Olahraga, Strategi Pertolongan Pertama, Analisis Kasus Studi Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
15	Mahasiswa mampu mengaplikasikan pengetahuan dan kreativitas dalam menciptakan solusi teknologi untuk pertolongan pertama darurat di lapangan olahraga.	1.Kemampuan mahasiswa dalam merancang alat bantu atau aplikasi mobile 2.Kesesuaian alat bantu atau aplikasi dengan kebutuhan pertolongan pertama di lapangan olahraga	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50	Pengembangan prototipe alat bantu pertolongan pertama secara virtual	Materi: Konsep Pertolongan Pertama Darurat, Teknologi dalam Pertolongan Pertama Darurat, Desain Alat Bantu atau Aplikasi Mobile Pustaka: Handbook Perkuliahan	6%
16	Mahasiswa dapat menciptakan alat bantu atau aplikasi mobile untuk memudahkan penerapan pertolongan pertama di lapangan olahraga.	1.Kemampuan merancang alat bantu atau aplikasi mobile yang efektif 2.Kemampuan mengintegrasikan prinsip pertolongan pertama dalam alat bantu atau aplikasi mobile	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 x 50		Materi: Prinsip Pertolongan Pertama Darurat Olahraga, Pengembangan Aplikasi Mobile, Desain Alat Bantu Pustaka: Handbook Perkuliahan	4%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	26.33%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	13.33%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Penilaian Praktikum	13.67%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	14.66%
6.	Tes	29.5%
		99.99%

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.
- 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.
- 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.
- 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



NIDN 0009018104

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

