



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi**

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 Cidera OR	8520102106	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=0 ECTS=3.18	4	30 Januari 2025																																																													
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>																																																													
	.....		Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes.		Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.																																																													
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																																																	
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																																																																	
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																																																																	
	<b>CPMK - 1</b>	Mampu memahami tentang prinsip-prinsip dan faktor-faktor pencegahan cedera dalam olahraga serta prosedur perawatan atau pertolongan pertama pada cedera olahraga , serta bekerja cerdas, kerjasama dalam kelompok dan bertanggungjawab terhadap tugasnya																																																																
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																																																																	
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">CPMK</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">CPMK-1</td></tr> </table>				CPMK	CPMK-1																																																											
CPMK																																																																		
CPMK-1																																																																		
<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																																		
		<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">11</td><td style="text-align: center;">12</td><td style="text-align: center;">13</td><td style="text-align: center;">14</td><td style="text-align: center;">15</td><td style="text-align: center;">16</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">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><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	Minggu Ke																																																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																		
CPMK-1																																																																		
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini memberi pemahaman dan penguasaan prinsip-prinsip dan faktor-faktor pencegahan cedera dalam olahraga serta prosedur perawatan atau pertolongan pertama pada cedera olahraga Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi dan diskusi, tugas proyek dan refleksi.																																																																	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																																																	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</li> <li>2. Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya</li> </ol>																																																																	
	<b>Pendukung :</b>																																																																	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arif Setiawan (2011) Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: Volume 1; Edisi 1; pp. 94-98</li> <li>2. Brukner, Peter and Karim Khan (2007) Clinical Sports Medicine 3rd ed., Sydney: McGraw-Hill Australia Pty Ltd.</li> <li>3. Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</li> </ol>																																																																	
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. dr. Endang Sri Wahjuni, M.Kes. Dr. Taufiq Hidayat, S.Pd., M.Kes. Dony Andrijanto, S.Pd., M.Kes. Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes. dr. Nur Shanti Retno Pembayun, M.Or. Arifah Kaharina, S.Pd., M.Kes.																																																																	
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk 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 anatomi organ organ tubuh dan pengertian cedera olahraga	- mengetahui macam jaringan tubuh dan fungsinya - mampu mengaitkan dan menganalisa kemungkinan cedera pada jaringan-jaringan tubuh - mengetahui pengertian cedera - mampu menganalisa suatu kejadian cedera	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> Anatomi organ organ tubuh dan pengertian cedera olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</i>	4%
2	Memahami Macam cedera, penyebab dan pencegahan cedera	- mengetahui macam-macam cedera olahraga - mengetahui jenis organ/jaringan yang cedera - mampu mengklasifikasi cedera olahraga - mengetahui sebab-sebab cedera dan cara-cara pencegahannya - mampu menganalisa kemungkinan cedera dalam suatu kegiatan olahraga dan pencegahannya	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> Macam cedera, penyebab dan pencegahan cedera <b>Pustaka:</b> <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya</i>	8%
3	Memahami cara pencegahan cedera olahraga	Memahami cara pencegahan cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> Cara pencegahan cedera olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	5%
4	Memahami pengertian dan prinsip prinsip pertolongan pada cedera olahraga yang ringan	- mengetahui cara-cara pertolongan pada cedera ringan olahraga - mampu melaksanakan pertolongan cedera ringan karena olahraga	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50		<b>Materi:</b> pengertian dan prinsip-prinsip pertolongan pada cedera olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	8%

5	Memahami pengertian Uji kesehatan dan pelaksanaannya Menjelaskan pengertian dan pelaksanaan PPPK	- tentang tujuan dan pelaksanaan uji kesehatan - mampu memutuskan cara pertolongan pertama yang tepat bagi orang yang memerlukan dan mampu melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan aatau cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	<b>Materi:</b> Pengertian Uji kesehatan dan pelaksanaannya Menjelaskan pengertian dan pelaksanaan PPPK <b>Pustaka:</b> <i>Brukner, Peter and Karim Khan (2007) Clinical Sports Medicine 3rd ed., Sydney: McGraw-Hill Australia Pty Ltd.</i>	5%
6	Memahami cedera pada olahraga dan cara mengatasi	- Mengetahui dan memahami macam-macam cedera yang bisa terjadi pada olahraga - Mengetahui cara pertolongan.mengatasi keadaan cedera olahrag	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 2 X 50	<b>Materi:</b> Cedera pada olahraga dan cara mengatasi <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</i>	8%
7	Menjelaskan macam macam, pencegahan dan cara mengatasi kelelahan dan overtraining	- Mengetahui mekanisme terjadinya kelelahan - Mengetahui jenis-jenis kelelahan - Mengetahui cara mengatasi kelelahan pada olahraga - mengetahui batasan dan macam-macam overtraining. - mampu melakukan pencegahan dan mengatasi bila terjadi overtraining	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, penugasan dan tanya jawab 2 X 50	<b>Materi:</b> Macam macam, pencegahan dan cara mengatasi kelelahan dan overtraining <b>Pustaka:</b> <i>Arif Setiawan (2011) Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: Volume 1; Edisi 1; pp. 94-98</i>	8%
8	UTS	Menguasai materi pertemuan 1-15	<b>Kriteria:</b> Kriteria: Tes Bentuk: Tes tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2 X 50	<b>Materi:</b> UTS <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo,H. 1994.Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga,Jakarta. EGC</i>	9%
9	Memahami pengertian,jenis dan manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga	- Mengetahui pengertian fisioterapi - Mengetahui jenis-jenis fisioterapi - Mengetahui manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> 1.skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2.skor 3 bila dilakukan dengan baik 3.skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4.skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	<b>Materi:</b> Pengertian,jenis dan manfaat fisioterapi untuk cedera olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga.PERDOSRI. Surabaya</i>	5%

10	Memahami pengertian, jenis jenis dan prosedur pemeriksaan doping	- mengetahui pengertian doping - mengetahui jenis-jenis bahan kimia /obat yang tergolong doping - mengetahui prosedur pemeriksaan doping pada atlet	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan dengan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> Pengertian, jenis jenis dan prosedur pemeriksaan doping <b>Pustaka:</b> <i>Hamid T dkk. 1994. Cedera Olahraga. PERDOSRI. Surabaya</i>	5%
11	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC</i>	8%
12	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	7%
13	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	5%
14	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya	<b>Kriteria:</b> 1. skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik 2. skor 3 bila dilakukan dengan baik 3. skor 2 bila dilakukan cukup 4. skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Cedera pada olahraga khusus 2 X 50		<b>Materi:</b> Macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya <b>Pustaka:</b> <i>Arif Setiawan (2011) Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: Volume 1; Edisi 1; pp. 94-98</i>	5%

15	Menjelaskan macam cedera sesuai jenis olahraganya, pencegahan dan upaya pertolongan cederanya.	- mengetahui macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya. - mampu melakukan pencegahan dan pertolongan pada cedera sesuai jenis olahraganya	<b>Kriteria:</b> skor 4 bila dilakukan dengan sangat baik skor 3 bila dilakukan dengan baik skor 2 bila dilakukan cukup skor 1 bila tidak dilakukan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi mahasiswa dan diskusi 2 X 50		<b>Materi:</b> Macam-macam cedera, prinsip pencegahannya, dan pertolongan pada cedera yang terjadi sesuai jenis olahraganya <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	5%
16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> Kriteria: Ujian Bentuk: Tes tertulis  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes			<b>Materi:</b> UAS <b>Pustaka:</b> <i>Wibowo, H. 1994. Penceahan dan penatalaksanaan cedera olahraga, Jakarta. EGC</i>	5%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	57%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	40.5%
3.	Tes	2.5%
		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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &  
Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,  
M.Pd.  
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &  
Rekreasi



Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.  
NIDN 0007028105



