



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

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>            |  |                            |
| Penceg. & Perawatan Cedera Or.   | 8520202141  |                  | T=2 P=0 ECTS=3.18            | 3   | 1 Oktober 2024                   |  |                            |
| <b>OTORISASI</b>                 | <b>Pengembang RPS</b>   |                  | <b>Koordinator RMK</b>       |   | <b>Koordinator Program Studi</b> |  |                            |
|                                  | .....   |                  | .....                        |   | Dr. Or. Muhammad, S.Pd., 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>Deskripsi Singkat MK</b>      | Mata kuliah ini mengkaji pengetahuan dasar dan pemahaman mengenai cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga, klasifikasi cedera olahraga, patofisiologi cedera, cedera menurut organ, cedera karena suhu ekstrim dan perawatan pertama pada cedera olahraga serta pengetahuan dasar mengenai taping-straping. Pengkajian dilakukan dengan strategi kolaboratif dan saintifik. Perkuliahan ini dilaksanakan dengan presentasi dan diskusi, tugas proyek, dan refleksi  |                  |                              |   |                                  |  |                            |
|                                  |   |                  |                              |   |                                  |  |                            |
| <b>Pustaka</b>                   | <b>Utama :</b>  |                  |                              |   |                                  |  |                            |
|                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. J. Garrison ,Susan dan Saputra, Virgi (2001) Dasar Dasar Terapi dan / HPK . Hipokrates</li> <li>2. Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</li> <li>3. Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi . Bandung.</li> <li>4. Rohman, Fatkur. (2003). Pelatihan Sport Massage untuk Mencegah Cedera . Makalah disampaikan dalam simposium, lokakarya dan Pelatihan Kedokteran Olahraga Nasional ke II, Surabaya, 29-30 Maret 2003</li> <li>5. Widiyanto. (2008). Peran Manipulasi Sport Massage dan Sirculo m assage Terhadap Waktu Pulih Asal Setelah Latihan Fisik Sub Maksimal . Tesis. Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya</li> <li>6. Yudik Prasetyo. (2008). Pengaruh Masase Olahraga dan teknik Friction Pada TungkaiSetelah Latihan Fisik Submaksimal Terhadap Kecepatan Pembuangan Asam Laktat. Tesis. Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya</li> <li>7. Media digital (youtube)</li> </ol> |                  |                              |   |                                  |  |                            |
|                                  | <b>Pendukung :</b>  |                  |                              |   |                                  |  |                            |
| <b>Dosen Pengampu</b>            | Dra. Ika Jayadi, M.Kes.<br>dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR.<br>Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.<br>Dr. Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.<br>dr. Ariesia Dewi Ciptorini, Sp.N.<br>Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes.<br>Resti Nurpratiwi, S.Ft., M.Fis.   |                  |                              |   |                                  |  |                            |
|                                  |   |                  |                              |   |                                  |  |                            |
| <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 konsep cedera olahraga<br>Memahami penyebab cedera olahraga  | Menjelaskan pengertian cedera olahraga<br>Menyebut klasifikasi cedera olahraga<br>Menjelaskan penyebab cedera olahraga<br>Menyebut contoh contoh cedera olahraga sesuai klasifikasinya |     | Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi dan kolaboratif<br>2 X 50 |     |     | 0%  |
| 2   | Memahami konsep cedera olahraga<br>Memahami penyebab cedera olahraga  | Menjelaskan pengertian cedera olahraga<br>Menyebut klasifikasi cedera olahraga<br>Menjelaskan penyebab cedera olahraga<br>Menyebut contoh contoh cedera olahraga sesuai klasifikasinya |     | Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi dan kolaboratif<br>2 X 50 |     |     | 0%  |
| 3   | Memahami dan menguasai konsep pencegahan cedera olahraga              | Menjelaskan konsep pencegahan cedera olahraga<br>Menjelaskan cara pencegahan olahraga<br>Mengidentifikasi pencegahan olahraga di setiap cabang olahraga                                |     | Kolaboratif, Saintifik Komprehensi<br>2 X 50                         |     |     | 0%  |
| 4   | Mampu menguasai konsep latihan fisik dalam pencegahan cedera olahraga | Menjelaskan prinsip latihan fisik dalam pencegahan cedera olahraga<br>Menjelaskan peran latihan fisik dalam mencegah cedera olahraga   |     | Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi<br>2 X 50             |     |     | 0%  |
| 5   | Mampu memahami dan menjelaskan konsep patofisiologi cedera jaringan   | Menjelaskan proses patofisiologi cedera jaringan<br>Menjelaskan proses penyembuhan cedera jaringan secara fisiologis   |     | Kolaboratif kognitif, saintifik asosiatif<br>2 X 50                  |     |     | 0%  |
| 6   | Mampu menguasai dan melaksanakan penatalaksanaan cedera olahraga akut | Menjelaskan tatacara penatalaksanaan cedera olahraga akut<br>Memahami langkah penatalaksanaan cedera olahraga akut<br>Memahami resiko kesalahan penatalaksanaan cedera olahraga akut   |     | Kolaboratif, saintifik komprehensi<br>2 X 50                         |     |     | 0%  |
| 7   | Mampu menguasai dan melaksanakan penatalaksanaan cedera olahraga akut | Menjelaskan tatacara penatalaksanaan cedera olahraga akut<br>Memahami langkah penatalaksanaan cedera olahraga akut<br>Memahami resiko kesalahan penatalaksanaan cedera olahraga akut   |     | Kolaboratif, saintifik komprehensi<br>2 X 50                         |     |     | 0%  |
| 8   | Sub Sumatif (ujian Tengah Semester)                                   |  |     | 2 X 50   |     |     | 0%  |

|    |  |   |  |  |     |  |    |
|----|--|---|--|--|-----|--|----|
| 9  | Mampu menguasai konsep cedera karena suhu yang ekstrim                   | Menjelaskan konsep cedera karena suhu panas tinggi<br>Menjelaskan konsep cedera karena suhu dingin<br>Melakukan analisa tentang cedera karena suhu yang ekstrim<br>Memahami tatalaksana cedera karena suhu yang ekstrim |  | Kolaboratif,<br>Saintifik<br>Komprehensi,<br>Humanistik<br>Generalisasi<br>2 X 50          |     |  | 0% |
| 10 | Mampu memahami dan mampu menganalisa macam cedera olahraga menurut organ | Menjelaskan macam cedera olahraga anggota gerak atas<br>Memahami tatalaksana cedera olahraga anggota gerak atas   |  | Kolaboratif,<br>Saintifik<br>Komprehensi,<br>Humanistik<br>Generalisasi<br>2 X 50          |     |  | 0% |
| 11 | Mampu memahami macam cedera olahraga menurut organ                       | Menjelaskan macam cedera olahraga anggota gerak bawah<br>Memahami tatalaksana cedera olahraga anggota gerak bawah   |  | Kolaboratif,<br>Saintifik<br>Komprehensi,<br>Humanistik<br>Generalisasi<br>2 X 50          |     |  | 0% |
| 12 | Mampu memahami macam cedera olahraga menurut organ                       | Menjelaskan macam cedera olahraga pada kepala dan tulang belakang<br>Memahami tatalaksana cedera olahraga pada kepala dan tulang belakang   |  | Kolaboratif<br>kognitif,<br>saintifik<br>asosiatif dan<br>humanistik<br>otomatis<br>2 X 50 |     |  | 0% |
| 13 | Mampu memahami dan menganalisa kejadian cedera olahraga                  | Menjelaskan proses terjadinya cedera olahraga<br>Menganalisa penyebab dan pencegahan yang bisa dilakukan pada cedera olahraga   |  | Kolaboratif<br>Motivasi dan<br>Saintifik<br>Komprehensi,<br>2 X 50                         |     |  | 0% |
| 14 | Mampu memahami dan menganalisa kejadian cedera olahraga                  | Menjelaskan proses terjadinya cedera olahraga<br>Menganalisa penyebab dan pencegahan yang bisa dilakukan pada cedera olahraga   |  | Kolaboratif<br>Motivasi dan<br>Saintifik<br>Komprehensi,<br>2 X 50                         |     |  | 0% |
| 15 | Mampu memahami dan melaksanakan tatalaksana awal cedera olahraga         | Menjelaskan konsep tatalaksana awal cedera olahraga<br>Menjelaskan dan memahami cara tapping dan bandaging pada cedera olahraga akut<br>Melakukan tapping dan bandaging pada cedera olahraga akut                       |  | Kolaboratif<br>Motivasi dan<br>Saintifik<br>Komprehensi,<br>2 X 50                         |     |  | 0% |
| 16 |  |   |  | UAS  | UAS |  | 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 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. **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.