

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Rehabilitasi Cidera Olahraga		8520602048	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	4	1 Agustus 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					KUNJUNG ASHADI	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya						
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan						
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan						
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik						
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi						
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	CPMK - 1	Menjelaskan proses fisiologis terjadinya cedera olahraga dan tahap penyembuhannya.						
	CPMK - 2	Mengidentifikasi jenis-jenis cedera yang umum terjadi dalam berbagai cabang olahraga.						
CPMK - 3	Merancang program rehabilitasi yang sesuai untuk berbagai jenis cedera olahraga.							
CPMK - 4	Menerapkan teknik-teknik rehabilitasi dalam pemulihan cedera olahraga							
CPMK - 5	Melakukan penilaian terhadap kondisi cedera dan kemajuan pemulihan							
CPMK - 6	Mengintegrasikan pendekatan fisioterapi dan latihan fungsional dalam program rehabilitasi.							
CPMK - 7	Memonitor dan mengevaluasi keberhasilan program rehabilitasi cedera.							
CPMK - 8	Mengembangkan kemampuan komunikasi untuk bekerja sama dengan tim medis dan pelatih olahraga dalam proses rehabilitasi.							
Matrik CPL - CPMK								
		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7
	CPMK-1				✓			
	CPMK-2					✓		
	CPMK-3							✓
	CPMK-4				✓			
	CPMK-5					✓		
	CPMK-6						✓	
	CPMK-7					✓		
	CPMK-8					✓		
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)								

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><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><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><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><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><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><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><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><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><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-2		✓													✓		CPMK-3			✓								✓						CPMK-4				✓					✓								CPMK-5					✓							✓	✓				CPMK-6						✓											CPMK-7							✓							✓		✓	CPMK-8								✓								
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								✓																																																																																																																																																																			
Deskripsi Singkat MK	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																																																																																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																										
	1. Orthopedic and Sports Injury Examination Handbook oleh Kyle R. Zirkle 2. Rehabilitation of Sports Injuries oleh David Joyce dan Daniel Lewindon 3. Sports Injury Prevention and Rehabilitation oleh James M. Lally 4. Principles of Athletic Training oleh William E. Prentice 5. Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney 6. Essentials of Kinesiology for the Physical Therapist Assistant oleh Natalie L. McCauley 7. Functional Rehabilitation of the Injured Athlete oleh Robert A. Don																																																																																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																																																																																										
Dosen Pengampu	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., 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 (%)																																																																																																																																																																			
(1)	(2)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	(7)		(8)																																																																																																																																																																			
1		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 1 : Pengantar Rehabilitasi Cedera Olahraga Topik: Definisi rehabilitasi cedera, tujuan rehabilitasi, dan peran fisioterapi dalam olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney		6%																																																																																																																																																																			
2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 2: Proses Fisiologis Cedera Olahraga Topik: Proses inflamasi, penyembuhan jaringan, dan tahap pemulihan cedera (fase akut, sub-akut, dan kronis). 2 x 50		Materi: ... Pustaka: Orthopedic and Sports Injury Examination Handbook oleh Kyle R. Zirkle		6%																																																																																																																																																																			

3		rubrik penilaian	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 3: Jenis-Jenis Cedera Olahraga Topik: Cedera jaringan lunak (otot, tendon, ligamen), cedera sendi, dan cedera tulang. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Musculoskeletal Examination and Assessment oleh Nicholas R. Mooney</i>	6%
4		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 4: Penilaian Cedera Olahraga Topik: Teknik penilaian cedera (pengujian fisik, tes diagnostik, riwayat cedera). 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Athletic Training oleh William E. Prentice</i>	6%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Manajemen Cedera Akut Topik: Prosedur penanganan cedera akut menggunakan prinsip R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation). 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Sports Injury Prevention and Rehabilitation oleh James M. Lally</i>	6%
6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 6: Rehabilitasi Cedera Otot dan Tendon Topik: Pendekatan rehabilitasi untuk cedera otot dan tendon, stretching, dan penguatan otot.		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Kinesiology for the Physical Therapist Assistant oleh Natalie L. McCauley</i>	6%
7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 7: Rehabilitasi Cedera Ligamen dan Sendi Topik: Pendekatan rehabilitasi untuk cedera ligamen dan sendi, stabilisasi, dan latihan proprioseptif.		Materi: ... Pustaka: <i>Essentials of Kinesiology for the Physical Therapist Assistant oleh Natalie L. McCauley</i>	6%

8		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Topik: Evaluasi tentang pengetahuan mengenai cedera, manajemen cedera, dan pendekatan rehabilitasi. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Sports Injury Prevention and Rehabilitation</i> oleh James M. Lally	6%
9		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 9: Teknik Fisioterapi dalam Rehabilitasi Topik: Teknik fisioterapi untuk pemulihan, seperti terapi panas/dingin, elektrostimulasi, dan ultrasound. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Athletic Training</i> oleh William E. Prentice	6%
10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 10: Kinesiologi dalam Rehabilitasi Cedera Topik: Prinsip-prinsip kinesiologi dalam merancang rehabilitasi cedera dan pengembalian fungsional. 2 x 50			6%
11		rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 11: Latihan Fungsional dalam Rehabilitasi Topik: Desain latihan fungsional untuk mengembalikan kekuatan, fleksibilitas, dan stabilitas pasca cedera. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Orthopedic and Sports Injury Examination Handbook</i> oleh Kyle R. Zirkle	6%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Rehabilitasi Pasca Operasi Topik: Pendekatan rehabilitasi pasca operasi cedera olahraga, termasuk protokol pemulihan dan latihan pasca bedah. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Principles of Athletic Training</i> oleh William E. Prentice	6%

13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 13: Penerapan Protokol Pemulihan untuk Atlet Topik: Penyusunan protokol pemulihan yang sesuai untuk atlet dengan berbagai jenis cedera.		Materi: ... Pustaka: <i>Rehabilitation of Sports Injuries</i> oleh David Joyce dan Daniel Lewindon	6%
14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 14: Pemulihan dan Pengembalian Atlet ke Kompetisi Topik: Proses evaluasi pemulihan dan kriteria pengembalian atlet ke latihan atau kompetisi.		Materi: ... Pustaka: <i>Functional Rehabilitation of the Injured Athlete</i> oleh Robert A. Don	6%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Studi Kasus Rehabilitasi Cedera Olahraga Topik: Analisis dan diskusi kasus rehabilitasi cedera pada berbagai cabang olahraga. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Sports Injury Prevention and Rehabilitation</i> oleh James M. Lally	6%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Topik: Evaluasi materi yang mencakup seluruh konsep dan aplikasi rehabilitasi cedera olahraga.		Materi: ... Pustaka: <i>Musculoskeletal Examination and Assessment</i> oleh Nicholas R. Mooney	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		100%

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi
D4 Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 19:47 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

