



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (skt)			SEMESTER	Tgl Penyusunan											
Fisioterapi Olahraga		8920104061		T=4	P=0	ECTS=6.36	6	24 Januari 2026											
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi											
				HERI WAHYUDI											
Model Pembelajaran	Project Based Learning																		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																		
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																		
	Matrik CPL - CPMK																		
		CPMK																	
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																		
		CPMK		Minggu Ke															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Deskripsi Mata Kuliah : Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, implementasi, dan evaluasi tentang konsep-konsep fisioterapi olahraga, prinsip-prinsip penanganan tindakan pertama akibat cedera olahraga dengan metode RICE, jenis-jenis fisioterapi olahraga, mengaplikasikan program pembebanan pasif dan aktif, serta memberikan jenis program-program latihan yang bersifat individual atas rekomendasi dari tim medis.																		
Pustaka	Utama :																		
	1. Referensi : 2. Priyatna, Hari, 1995. Exercise Therapy, Rehabilitasi Medias Unair. Surabaya 3. Surini, Sri, 2003. Fisioterapi Pada Lansia 4. Fatkur R.K., 2002. Cedera Umum di Lapangan dan Fisioterapi																		
	Pendukung :																		
Dosen Pengampu	Dr. Fatkur Rohman Kafrawi, M.Pd. Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd. Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes. dr. Nur Syahadati Retno Panenggak																		
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	Mengetahui sejarah fisioterapiMengetahui dan memahami dasar dasar fisioterapi	1.Pengetahuan sejarah fisioterapi 2.Pemahaman dasar dasar fisioterapi		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
2	Mampu menguasai konsep cedera olahragaMampu menguasai konsep fisioterapi pada cedera olahraga	1.Menjelaskan konsep cedera olahraga 2.Menjelaskan konsep fisioterapi pada cedera olahraga		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
3	Mampu menyebutkan jenis terapi fisik pada cedera olahragaMampu menyebutkan manfaat dan resiko fisioterapi	1.Menyebutkan jenis terapi fisik pada cedera olahraga 2.Menyebutkan manfaat dan resiko fisioterapi		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
4	Mampu menjelaskan mengenai pengertian dan ruang lingkup hydrotherapyMampu menjelaskan efek fisiologis hidroterapiMampu menyebutkan indikasi dan kontra indikasi hidroterapi	1.Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup hidroterapi 2.Menjelaskan efek fisiologis hidroterapi 3.Menyebutkan indikasi dan kontra indikasi hidroterapi		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
5	MAmpu menjelaskan mengenai pengertian dan ruang lingkup terapi dinginMampu menjelaskan efek fisiologis terapi dinginMampu menyebutkan indikasi dan kontraindikasi terapi dinginMampu menyebutkan jenis aplikasi terapi dingin	1.Menjelaskan pengertian dan ruang lingkup terapi dingin 2.Menjelaskan efek fisiologis terapi dingin 3.Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi terapi dingin 4.Menyebutkan jenis aplikasi terapi dingin		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
6	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian termoterapi Mampu menjelaskan efek fisiologis termoterapiMampu menyebutkan indikasi dan kontraindikasi termoterapiMampu menyebutkan jenis aplikasi termoterapi	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian termoterapi 2.Menjelaskan efek fisiologis termoterapi 3.Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi termoterapi 4.Menyebutkan jenis aplikasi termoterapi		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%

7	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian ultrasound terapi Mampu menjelaskan efek fisiologis ultrasound terapi Mampu menyebutkan indikasi dan kotaroidikasi ultrasound terapi Mampu menyebutkan jenis aplikasi ultrasound terapi	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian ultrasound terapi 2.Menjelaskan efek fisiologis ultrasound terapi 3.Menyebutkan indikasi dan kotaroidikasi ultrasound terapi 4.Menyebutkan jenis aplikasi ultrasound terapi		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
8	Ujian tengah semester	capaian pembelajaran selama setengah semester		2 X 50			0%
9	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian manual terapi Mampu menjelaskan efek fisiologis manual terapi Mampu menyebutkan macam macam manual terapi	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian manual terapi 2.Menjelaskan efek fisiologis manual terapi 3.Menyebutkan macam macam manual terapi		cearmah dan praktek 2 X 50			0%
10	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian terapi latihanMampu menjelaskan efek fisiologis terapi latihan Mampu menyebutkan macam macam terapi latihan Mampu menyebutkan indikasi terapi latihan	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian terapi latihan 2.Menjelaskan efek fisiologis terapi latihan 3.Menyebutkan macam macam terapi latihan 4.Menyebutkan indikasi terapi latihan		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
11	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian latihan fleksibilitas dan mobilitasMampu menjelaskan efek fisiologis latihan fleksibilitas dan mobilitas Mampu menyebutkan indikasi dan kontraindikasi latihan fleksibilitas dan mobilitas	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian latihan fleksibilitas dan mobilitas 2.Menjelaskan efek fisiologis latihan fleksibilitas dan mobilitas 3.Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi latihan fleksibilitas dan mobilitas		cearmah dan praktek 2 X 50			0%

12	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian latihan beban dan aerobik Mampu menjelaskan efek fisiologis latihan beban dan aerobik Mampu menyebutkan indikasi dan kontraindikasi latihan beban dan aerobik Mampu meyusun program latihan beban dan aerobik	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian latihan beban dan aerobik 2.Menjelaskan efek fisiologis latihan beban dan aerobik 3.Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi latihan beban dan aerobik 4.Meyusun program latihan beban dan aerobik		ceramah dan praktik 2 X 50				0%
13	Mampu menjelaskan ruang lingkup dan pengertian latihan beban dan aerobik Mampu menjelaskan efek fisiologis latihan beban dan aerobik Mampu menyebutkan indikasi dan kontraindikasi latihan beban dan aerobik Mampu meyusun program latihan beban dan aerobik	1.Menjelaskan ruang lingkup dan pengertian latihan beban dan aerobik 2.Menjelaskan efek fisiologis latihan beban dan aerobik 3.Menyebutkan indikasi dan kontraindikasi latihan beban dan aerobik 4.Meyusun program latihan beban dan aerobik		ceramah dan praktik 2 X 50				0%
14	Mampu menjelaskan pengertian latihan untuk kembali ke aktifitas olahraga pasca cedera Mampu menjelaskan macam latihan kembali ke aktifitas olahraga pasca cedera Mampu menyebutkan waktu kapan dimulai latihan kembali ke aktifitas olahraga pasca cedera Mampu meyusun program dasar latihan pasca cedera olahraga	1.Menjelaskan pengertian latihan untuk kembali ke aktifitas olahraga pasca cedera 2.Menjelaskan macam latihan kembali ke aktifitas olahraga pasca cedera 3.Menyebutkan waktu kapan dimulai latihan kembali ke aktifitas olahraga pasca cedera 4.Meyusun program dasar latihan pasca cedera olahraga		ceramah dan diskusi 2 X 50				0%

15	Mampu menjelaskan pengertian kinesiotaping pada cedera olahragaMampu menjelaskan dasar dasar kinesiotaping Mampu menyebutkan teknik pemasangan kinesiotaping Mampu melakukan aplikasi kinesiotaping pada minimal satu area tubuh	1.Menjelaskan pengertian kinesiotaping pada cedera olahraga 2.Menjelaskan dasar dasar kinesiotaping 3.Menyebutkan teknik pemasangan kinesiotaping 4.Melakukan aplikasi kinesiotaping pada minimal satu area tubuh		praktek dan ceramah 2 X 50			0%
16	Ujian akhir semester			2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.