



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Pencegahan dan Perawatan Cedera Kode : IKF
Semester : V SKS : 2 SKS (Teori 1 SKS dan Praktek 1 SKS)
Dosen Pengampu : dr. M.Ikhwan Zein, Sp.KO

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membekali wawasan, pengetahuan dan pengalaman belajar kepada mahasiswa tentang pencegahan dan perawatan cedera (PPC) yang meliputi (1) Definisi, mekanisme dan jenis cedera olahraga, (2) Konsep pencegahan cedera olahraga, (3) Penyusunan program pencegahan cedera olahraga (4) Penanganan pertama pada cedera olahraga, (5) Penanganan tingkat lanjut/perawatan cedera olahraga.

Perkuliahan dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi kelompok, analisis melalui studi kasus, penugasan, demonstrasi dan praktek mandiri yang diberikan berbasis masalah terhadap cedera olahraga.

Capaian Pembelajaran

Mahasiswa menguasai **pengetahuan** (definisi, mekanisme dan jenis) cedera yang terjadi saat berolahraga. Mahasiswa mampu **menyusun dan mengaplikasikan** program pencegahan cedera dan memberikan penanganan pertama terhadap cedera. Mahasiswa mampu **mengembangkan sikap** untuk selalu belajar, membuka ruang diskusi dengan profesi lain yang terkait (dokter, fisioterapi, masseur) dalam perawatan tingkat lanjut cedera olahraga demi kesembuhan olahragawan.

| Pertemuan ke | Capaian Pembelajaran | Bahan Kajian | Metode | Pengalaman Belajar | Indikator | Teknik Penilaian | Bobot Nilai | Waktu | Referensi |
|--------------|---|---|---|---|--|---|---|---------------|-----------|
| 1 | Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah PPC berupa : capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan | <ul style="list-style-type: none"> • Orientasi mata kuliah : Perkenalan, aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran • <i>Overview</i> konsep pencegahan & perawatan cedera OR | Ceramah, diskusi, tanya jawab | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan aturan dan sistem jalannya pembelajaran • Menjelaskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran mata kuliah PPC | Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 50 menit | RPS, 2 |
| 2-3 | Penyusunan Program pencegahan cedera olahraga sesuai dengan kecabangan | <ul style="list-style-type: none"> • Konsep pencegahan cedera • Analisis faktor risiko cedera • Penyusunan program pencegahan sesuai dengan faktor risiko | Ceramah, Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi kelompok | Pembelajaran di kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, studi kasus dan presentasi dari setiap kelompok | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep pencegahan cedera • Menjelaskan faktor risiko cedera • Menganalisis faktor risiko cedera dari setiap cabor • Menyusun program pencegahan cedera sesuai cabor | <ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Quiz • Makalah kelompok • Presentasi kelompok | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 100 menit | 2, 5 |

| Pertemuan ke | Capaian Pembelajaran | Bahan Kajian | Metode | Pengalaman Belajar | Indikator | Teknik Penilaian | Bobot Nilai | Waktu | Referensi |
|--------------|---|--|--|--|--|---|---|---------------|-----------|
| 4-6 | Cedera olahraga | <ul style="list-style-type: none"> Definisi cedera olahraga Mekanisme cedera olahraga Jenis-jenis cedera olahraga berdasar (1) Waktu (2) Regio | Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, studi kasus menggunakan video | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasar skenario kasus, | <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan definisi cedera olahraga Menganalisis mekanisme cedera Menjelaskan jenis cedera berdasar klasifikasi : 1. Waktu 2. Regio | <ul style="list-style-type: none"> Partisipasi di kelas Presentasi kelompok Penugasan individu | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 3 x 100 menit | 1-6 |
| 7 | Penanganan pertama pada cedera olahraga | <ul style="list-style-type: none"> Prinsip penanganan pertama dengan metode RICE : <i>Rest, Ice, Compression, Elevation</i> Melakukan penanganan pertama cedera dengan metode RICE | Ceramah, Studi Kasus, Demonstrasi, Praktek mandiri | Pembelajaran didalam kelas berupa ceramah, studi kasus dan praktek mandiri RICE | <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan prinsip penanganan pertama dengan metode RICE Mempraktekkan/mengaplikasikan metode RICE dengan benar | <ul style="list-style-type: none"> Partisipasi di kelas Praktek mandiri | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 50 menit | 2, 5 |
| 8 | MID SEMESTER | | | | | | | | |

| Pertemuan ke | Capaian Pembelajaran | Bahan Kajian | Metode | Pengalaman Belajar | Indikator | Teknik Penilaian | Bobot Nilai | Waktu | Referensi |
|--------------|---|--|--|--|--|---|---|---------------|-----------|
| 9-10 | Penanganan pertama pada cedera jaringan keras (dislokasi & fraktur) | <ul style="list-style-type: none"> Prinsip penanganan pertama cedera jaringan keras Teknik reposisi pada dislokasi Teknik fiksasi dan imobilisasi pada fraktur menggunakan pembidaian | Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual, demonstrasi langsung, praktek mandiri | <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan prinsip penanganan pertama pada cedera jaringan keras Mempraktekkan/mengaplikasikan teknik reposisi (dislokasi), fiksasi imobilisasi (fraktur) | <ul style="list-style-type: none"> Partisipasi di kelas Praktek mandiri | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 100 menit | 2,3 |
| 11 | Penanganan pertama cedera kepala / <i>head Injury</i> | <ul style="list-style-type: none"> Prinsip penanganan pertama cedera kepala Menilai tanda-tanda kegawat daruratan cedera kepala | Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual, demonstrasi langsung, praktek mandiri | <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan prinsip penanganan pertama pada cedera kepala Memberikan penilaian tentang tanda-tanda kegawat daruratan cedera kepala Melakukan penanganan pertama pada cedera kepala Memahami <i>do and don't</i> pada atlet dengan cedera kepala | <ul style="list-style-type: none"> Partisipasi di kelas Praktek mandiri | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 50 menit | 2-6 |

| Pertemuan ke | Capaian Pembelajaran | Bahan Kajian | Metode | Pengalaman Belajar | Indikator | Teknik Penilaian | Bobot Nilai | Waktu | Referensi |
|--------------|---|--|--|--|---|---|---|--------------|-----------|
| 12 | Penanganan pertama cedera karena lingkungan / <i>environmental injury</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Penilaian kondisi lingkungan yang berisiko terjadinya cedera (terlalu panas atau terlalu dingin) • Cedera lingkungan panas : heat stroke, heat exhaustion, heat syncope • Cedera lingkungan dingin | Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual, demonstrasi langsung, praktek mandiri | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan faktor risiko dan penilaian kondisi lingkungan penyebab cedera • Melakukan penanganan pertama pada cedera panas • Melakukan penanganan pertama pada cedera dingin | <ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek mandiri | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 50 menit | 2-6 |
| 13 | Penanganan pertama pada kulit/ <i>skin injury</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Jenis-jenis cedera pada kulit (blister, luka tusuk, luka gesek, luka gores, luka sayat) • Memberikan penanganan pertama pada <i>skin injury</i> | Ceramah, Studi Kasus, Demonstrasi, Praktek mandiri | Pembelajaran didalam kelas berupa ceramah, studi kasus dan praktek mandiri | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan berbagai macam bentuk cedera kulit • melakukan penanganan pertama pada cedera kulit | <ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek mandiri | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 50 menit | 2, 3 |

| Pertemuan ke | Capaian Pembelajaran | Bahan Kajian | Metode | Pengalaman Belajar | Indikator | Teknik Penilaian | Bobot Nilai | Waktu | Referensi |
|--------------|-------------------------------|---|---|--|--|---|---|---------------|-----------|
| 14-15 | Resusitasi Jantung-Paru (RJP) | <ul style="list-style-type: none"> Mengenal serangan jantung/<i>sudden cardiac attack</i> Resusitasi jantung paru : <ol style="list-style-type: none"> Airway Breathing Circulation | Ceramah, demonstrasi, praktek menggunakan dummy | Pembelajaran didalam kelas berupa ceramah, studi kasus dan praktek mandiri | <ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi serangan jantung Memberikan pertolongan pertama pada kasus serangan jantung dengan RJP | <ul style="list-style-type: none"> Partisipasi di kelas Praktek kelompok Praktek mandiri | Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian | 2 x 100 menit | 2, 6 |
| 16 | UJIAN AKHIR SEMESTER | | | | | | | | |

Referensi

- Dwikora, N.U & Damayanti, T. (2012). *Ternyata Cedera Ligamen Lutut (ACL) Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.
- Gotlin, R.S.(2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetic.
- Houglum, P.A. (2001). *Therapeutic Exercise for Athletic Injuries*. US : Human Kinetics
- McMahon, P.J. (2007). *Current Diagnosis & Treatment Sports Medicine*. US : McGraw-Hill.
- O'Connor, F.G., Casa, D.J., Davis, B.A., et al. *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams&Wilkins.
- Rubin, A. (2003). *Sport Injuries & Emergencies : A Quick Response Manual*. US : McGraw-Hill.

Penilaian

Komponen penilaian mata kuliah PPC :

| No. | Komponen Penilaian | Bobot (%) |
|-----|----------------------------------|------------|
| 1. | Partisipasi dan Kehadiran Kuliah | 10 |
| 2. | Tugas Mandiri | 20 |
| 3. | Tugas Kelompok | 15 |
| 4. | Ujian Tengah Semester | 25 |
| 5. | Ujian Akhir Semester | 30 |
| | Total | 100 |

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Disusun oleh,

Mengetahui,

Kajur Ilmu Kepeleatihan Olahraga

Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO