



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