

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**BATAS MATERI KULIAH**

Mata Kuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA

Semester / SKS : 5 / 2

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

Kelas/Tahun Akd : A / 2023/2024 Ganjil

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	09/08/2023	Kontrak Perkuliahan dan Aspek pencegahan	Ru
2	16/08/2023	Faktor Fasilitas pencegahan	Ru
3	29/08/2023	CIDERA	Ru
4	30/08/2023	P3K	Ru
5	06/09/2023	RICE	Ru
6	13/09/2023	RICE	Ru
7	20/09/2023	RICE	Ru
8	27/09/2023	CTS	Ru
9	11/10/2023	HARMA	Ru
10	18/10/2023	Pertolongan pertama pada orang pingsan	Ru
11	01/11/2023	Pertolongan pertama pada orang tidak pingsan	Ru
12	08/11/2023	FRANKEL	Ru
13	15/11/2023	FRANKEL	Ru
14	22/11/2023	EVALUASI	Ru
15	29/11/2023	EVALUASI	Ru
16	06/12/2023	UAS	Ru







NO	NIM	NAMA	NILAI HURUF
1	2185201001	ADI SETIAWAN	A
2	2185201002	AL RIZIQKRI	A
3	2185201005	FATHUR RAHMAN	A
4	2185201006	FITRI RAHAYU	A-
5	2185201009	IKHSAN AFANDI	A
6	2185201010	KHAIRIL ASMARA	A-
7	2185201011	KHAIRIL FAJRI	A-
8	2185201013	M. SANJU AMANDRI	A-
9	2185201014	M.ALFA RUQI	A-
10	2185201015	MUHAMMAD ARIF ABDILLAH	A
11	2185201016	M. SYAMSUL KURNAIN AFRIZAL	A
12	2185201017	MUHAMMAD AFDHAL AZ ZIKRI	A-
13	2185201018	MUHAMMAD FIKRA ISLAMI	A-
14	2185201019	MUHAMMAD ASYRAF	A-
15	2185201023	RAHMADANIA	A
16	2185201024	RIAN HIDAYAT	A
17	2185201025	RIDHO HAPRAT SUBARI	A
18	2185201026	RIDHO HIDAYAT	A
19	2185201029	SYAHRU RAMADHAN	A
20	2185201030	SYAZWAN AHMAD	E
21	2185201033	WULAN ASTARI	A
22	2185201037	MUHAMMAD TAUFIQ	A
23	2185201041	AKMAL EPENDI	A
24	2185201043	RIYALDI	A
25	2185201051	FIKRI MOLDA DHE NANDO	A-
26	2185201052	FEBRY ALFHARED	A
27	2185201053	ADDI MASQI	A-
28	2185201054	SYAHRUL	A-
29	2185201055	MUHAMMAD ADITYA	A-
30	2185201058	KHAIRIL ASMI	A-
31	2185201066	MUHAMMAD NAUFAL	A-



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI (PENJASKESREK)

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

Mata Kuliah	Kode MK	Rumpun MK	Bobot (sks)	Semester	Tanggal Penyusunan
Pencegahan dan Perawatan Cidera		Mata Kuliah Keahlian Prodi	2	5	12 Juli 2022
	Dosen Pengembang RPS  Dedi Ahmadi, M.Pd		Dosen Pengampu MK  Dedi Ahmadi, M.Pd	Ketua Prodi  Iska Noviardila, M.Pd	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL Prodi				
	CP-MK				
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah pendidikan Pencegahan dan Perawatan Cidera merupakan mata kuliah keahlian bidang program S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan, Pencegahan dan Perawatan Cidera sebagai produk, proses dan sikap ilmiah, merumuskan tujuan pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cidera				

	berdasarkan, mengembangkan keterampilan motorik mahasiswa melalui keterampilan proses gerak.				
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan					
Pustaka	1.Penjasorkes , Pegangan Guru Penerbit Viva pakarindo 2.Modul Pembelajaran sport Pencegahan dan Perawatan Cidera 3.Buku merawat dan meroposisi cidera tubuh Penerbit Pustaka Tumbur 4.Referensi Aip Syarifudin				
Media Pembelajaran					
Team Teaching	-				
Mata kuliah Prasyarat	Lulus Mata Kuliah Pencegahan dan Perawatan Cidera				
	α				
Minggu Ke-	Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK)	Indikator	Materi Pembelajaran	Metode Pembelajaran	Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian
1	1.Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Pencegahan	1. Definisi Pencegahan Faktor fasilitas pencegahan -Lapangan -Sarana pelindung -Faktor kebugaran jasmani	-	-	-
2	1.Mahasiswa dapat	-Faktor Psikologi	Hakekat	Teori, diskusi, demonstrasi, tugas individu	

	menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek pencegahan	- Faktor Prilaku Olahraga - warming up(pemanasan ) -cooling down(pendinginan)	Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cidera		
3	1.Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Cidera	Definisi Cidera Macam – macam cidera Macam- macam kram	Tujuan Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cidera	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
4	1.Mahasiswa dapat menjelaskan teknik – teknik Pencegahan dan Perawatan Cidera	Definisi perawatan cidera P3K	Teori Belajar	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
5&6	1. Mahasiswa mengetahui dan dapat melaksanakan Perawatan Cidera dengan metode RICE	Metode RICE Rest Ice Compression Elevation	Media Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cidera	. Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
7	Mahasiswa mengetahui dan dapat melaksanakan Perawatan Cidera dengan metode RICE	Metode RICE Rest Ice Compression Elevation	Evaluasi pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cidera	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
8	Ujian Tengah Semester				
9	Mahasiswa dapat mengetahui larangan dalam melakukan perawatan cidera yaitu	HARM -Hot A-alkohol -Running		Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	



	HARM	-Massage			
10	1. Mahasiswa mengetahui dan dapat melakukan pertolongan pertama pada orang pingsan	Metode imobilisasi manual Membuka saluran pernapasan pada orang pingsan		Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	
11	Mahasiswa dapat melakukan pertolongan pertama pada orang yang tidak pingsan	Menjaga saluran pernapasan lancar dan memberi oksigen		Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	
12	Mahasiswa dapat melakukan pertolongan pertama orang pingsan dan tidak pingsan	Evaluasi pertolongan pertama pada orang pingsan dan tidak pingsan		Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
13, 14 &15	Mahasiswa dapat melakukan pertolongan pertama orang pingsan dan tidak pingsan	Evaluasi pertolongan pertama pada orang pingsan dan tidak pingsan	Evaluasi pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cidera	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	
16	Ujian Akhir Semester				