

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

Kelas/Tahun Akd: B / 2023/2024 Ganjil

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

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	05/8/2023	Kontrak Perkuliahan Aspek-aspek Pencegahan	Ds
2	12/8/2023	Faktor Fasilitas Pencegahan	Ds
3	19/8/2023	CIDERA	Ds
4	26/8/2023	P3K	Ds
5	02/9/2023	RICE	Ds
6	09/9/2023	RICE	Ds
7	16/9/2023	RICE	Ds
8	23/9/2023	UTS	Ds
9	30/9/2023	HAKIM	Ds
10	07/10/2023	Pertolongan pertama pada orang pingsan	Ds
11	14/10/2023	Pertolongan pertama pada orang tidak pingsan	Ds
12	04/11/2023	Praktik	Ds
13	11/11/2023	Praktik	Ds
14	18/11/2023	Evaluasi	Ds
15	25/11/2023	Evaluasi	Ds
16	02/12/2023	UAS	Ds

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA

Semester / SKS : 5 / 2

Kelas / Tahun Akd : B / 2023/2024 Ganjil

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

Dosen Pengajar :

:

NO	NIM	MAHASISWA	SEMESTER	KEHA/ IRAN																KET				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					
1	1985201034	MUHAMMAD FAZLI SAPUTRA	9	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
2	2185201003	ALFIN NOVRIANTO	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	2185201008	HELDO ALPAJRI	5	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	2185201031	WAHYU DIYAN SAPUTRA	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	2185201034	BUKHORI ABDILAH	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	2185201035	FEBRIO FIGO ARI YUNRI	5	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	2185201039	PANJI IRAWAN	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	2185201040	PARIS MAULANA	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	2185201042	RAHDATUL NAIMAH	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	2185201044	DERA MUHAMAD RAMDAN	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	2185201045	MUHAMMAD ALDHO	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	2185201047	M. NURUL FAUZAN	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	2185201048	NANDA HABIBULLAH	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14	2185201049	ZUL MAZRI	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
15	2185201059	ZAMZAMI ALMAN	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
16	2185201062	HASBIALDI RAMLAN	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 13 Februari 2024

Dosen Pengajar



DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan

NO	NIM	NAMA	NILAI HURUF
1	1985201034	MUHAMMAD FAZLI SAPUTRA	B
2	2185201003	ALFIN NOVRIANTO	E
3	2185201008	HELDO ALPAJRI	A-
4	2185201031	WAHYU DIYAN SAPUTRA	A-
5	2185201034	BUKHORI ABDILAH	A-
6	2185201035	FEBRIO FIGO ARI YUNRI	A-
7	2185201039	PANJI IRAWAN	A-
8	2185201040	PARIS MAULANA	A-
9	2185201042	RAHDATUL NAIMAH	A-
10	2185201044	DERA MUHAMAD RAMDAN	A-
11	2185201045	MUHAMMAD ALDHO	A-
12	2185201047	M. NURUL FAUZAN	A-
13	2185201048	NANDA HABIBULLAH	A-
14	2185201049	ZUL MAZRI	A-
15	2185201059	ZAMZAMI ALMAN	A-
16	2185201062	HASBIALDI RAMLAN	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	

	<b>HARM</b>	<b>-Massage</b>			
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				