

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

BATAS MATERI KULIAH

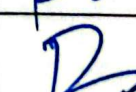
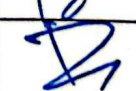
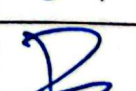
Mata Kuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA

Semester / SKS : 5 / 2

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

Kelas/Tahun Aka: B / 2024/2025 Ganjil

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	10/08/24	DEFINISI PENCEGAHAN	
2	24/08/24	ASPEK ^{SR} PENCEGAHAN	
3	31/08/24	DEFINISI CIDERA	
4	07/09/24	TEKNIK PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CIDERA	
5	14/09/24	METODE RICE	
6	21/09/24	METODE RICE	
7	28/09/24	EVALUASI METODE RICE	
8	12/10/24	UTS	
9	19/10/24	HARPA	
10	26/10/24	METODE IMOBILISASI MANUAL	
11	02/11/24	MENJAGA SALURAN PERnafasan	
12	09/11/24	EVALUASI Pertolongan Pertama pada orang tidak sadar dan pingsan	
13	07/11/24	— II —	
14	14/12/24	— II —	
15	21/12/24	— II —	
16	22/12/24	UAS	

DAFTAR HADIR KULIAH
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
Semester / SKS : 5 / 2
Kelas / Tahun Akd : B / 2024/2025 Ganjil

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

NO	NIM	MAHASISWA	SEMESTER	KEH. DIRAN																KET
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2285201041	AL-FIQHI NUR HIDAYAT	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	2285201075	BAGAS SAPTO ARIYANTO	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	2285201044	EDWIN ALIF JHODI	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	2285201047	MUHAMMAD FADLI	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	2285201037	NOVA APRILLAH	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	2285201050	RESTU IRAWAN ALFARES	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	2085201031	RINALDI MAHYUDINATA	9	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	2285201053	RIZKI SYANAKRI	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	2285201051	SAL SABELLA KARTIKA	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	2285201064	SYAHPANI AFAN	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mengetahui,
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 20 Februari 2025
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



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Daftar Peserta Kuliah dan Nilai Akhir (DPNA)

PRODI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

TAHUN AJARAN : 2024/2025 Ganjil

NAMA : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

MATA KULIAH : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA

NIP/NIDN : 096542162

KELAS : B

NO	NIM	NAMA	AKT. PARTISIPATIF	HASIL PROYEK	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	2085201031	RINALDI MAHYUDINATA	78	80	80	80	80	80	79.6	B+
2	2285201037	NOVA APRILLAH	86	85	86	85	85	86	85.45	A
3	2285201041	AL-FIQHI NUR HIDAYAT	86	85	86	85	85	86	85.45	A
4	2285201044	EDWIN ALIF JHODI	86	85	86	85	85	86	85.45	A
5	2285201047	MUHAMMAD FADLI	85	85	86	85	86	86	85.4	A
6	2285201050	RESTU IRAWAN ALFARES	85	86	86	85	85	86	85.55	A
7	2285201051	SAL SABELLA KARTIKA	85	86	86	85	85	86	85.55	A
8	2285201053	RIZKI SYANAKRI	85	86	86	86	86	86	85.8	A
9	2285201064	SYAHPANI AFAN	85	86	86	86	86	86	85.8	A
10	2285201075	BAGAS SAPTO ARIYANTO	85	86	86	86	86	86	85.8	A

Bangkinang, 12 Februari 2025

DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd
NIP. 096542162



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 2024
	Dosen Pengembang RPS		Dosen Pengampu MK	Ketua Prodi	
	Dedi Ahmadi , M.Pd		Dedi Ahmadi, M.Pd	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 progam S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan , Pencegahan dan Perawatan Cidera sebagi 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				
	□				
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-lkohol -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				