

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 : A / 2024/2025 Ganjil

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

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	06/8/24	DEFINISI PENCEGAHAN	
2	13/8/24	ASPEK ^M PENCEGAHAN	
3	27/8/24	DEFINISI CIDERA	
4	03/9/24	TEKNIK PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CIDERA	
5	10/09/24	METODE RICE	
6	24/09/24	METODE RICE	
7	02/10/24	METODE RICE	
8	07/10/24	UTS	
9	15/10/24	HARM	
10	12/10/24	METODE IMOBILISASI MANUAL	
11	19/11/24	MEMBUKA SALURAN PERNAPASAN	
12	26/11/24	EVALUASI PERTOLONGAN PERTAMA PADA orang dewasa pingsan	
13	03/12/24	EVALUASI PERTOLONGAN PERTAMA PADA orang bidan pingsan dan luka	
14	10/12/24	- 11 -	
15	13/12/24	- 11 -	
16	17/12/24	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 : A / 2024/2025 Ganjil

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

Dosen Pengajar :

$$\vdots$$

NO	NIM	MAHASISWA	SEMESTER	KEHAD RAN																KET
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2285201074	ADITIYA DALIMUNTHE	5																	
2	2285201015	ADITYA ZIKRI	5																	
3	2285201016	AGUSRI WAHYU	5																	
4	2285201056	AHISTA NABILA PUTRI	5																	
5	2285201052	AHMAD RENO	5																	
6	2285201017	ALDI IRAWAN	5																	
7	2285201001	ALFAUZAN	5																	
8	2285201018	ALFIN KHAIRI	5																	
9	2285201020	ARBI DWI PUTRA	5																	
10	2285201002	AROYAN FAIZ PUTRA	5																	
11	2285201003	AZNIL AZPA REZA	5																	
12	2285201021	BAIHAKI RIZQI ISNAINI	5																	
13	2285201055	BAYU ISLAMI	5																	
14	2285201004	EDO FIRANSYAH	5																	
15	2285201022	FAUZAN ARIB	5																	
16	2285201005	FIKRAN HASDAR PUTRA	5																	
17	2285201023	GENTA PUTRA AN PARI	5																	
18	2285201024	HARYADI SYAPUTRA	5																	
19	2285201025	HELSE TRINANDA	5																	
20	2285201006	HIKMAL AKBAR	5																	
21	2285201046	IQBAL ADITYA RIHESRA	5																	
22	2285201027	ISMAIL FIRDAUS	5																	
23	2285201034	KAUTSAR AZHARI NUR	5																	
24	2285201030	M. ABEL ALFARIZI	5																	

[illegible]

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 : A

NO	NIM	NAMA	AKT. PARTISIPATIF	HASIL PROYEK	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	2085201020	RAHMAT AL ZIKRILLAH	78	78	80	80	80	80	79	B+
2	2285201001	ALFAUZAN	86	85	85	86	86	86	85.6	A
3	2285201002	AROYAN FAIZ PUTRA	78	78	80	81	79	82	79.25	B+
4	2285201003	AZNIL AZPA REZA	86	85	86	86	86	85	85.55	A
5	2285201004	EDO FIRANSYAH	85	85	86	86	86	85	85.35	A
6	2285201005	FIKRAN HASDAR PUTRA	85	85	86	86	86	85	85.35	A
7	2285201006	HIKMAL AKBAR	85	85	86	86	86	85	85.35	A
8	2285201007	MUHAMMAD RIZKI	85	85	86	86	86	85	85.35	A
9	2285201009	NAUFAL SAPUTRA	85	85	86	86	86	85	85.35	A
10	2285201010	REFI ARYA DANGGARA	85	85	86	86	86	85	85.35	A
11	2285201011	REFIO ANUGRAH	85	85	86	85	85	85	85.1	A
12	2285201012	REVAN ESLANDO	85	85	86	85	85	85	85.1	A
13	2285201013	RIZKI RAMADHAN	85	85	86	85	85	85	85.1	A
14	2285201015	ADITYA ZIKRI	85	86	86	85	85	85	85.4	A
15	2285201016	AGUSRI WAHYU	85	86	86	85	85	85	85.4	A
16	2285201017	ALDI IRAWAN	85	86	86	85	85	85	85.4	A
17	2285201018	ALFIN KHAIRI	85	86	86	85	85	85	85.4	A
18	2285201020	ARBI DWI PUTRA	85	86	86	85	85	85	85.4	A
19	2285201021	BAIHAKI RIZQI ISNAINI	85	86	85	85	85	85	85.3	A
20	2285201022	FAUZAN ARIB	85	86	85	85	85	85	85.3	A
21	2285201023	GENTA PUTRA AN PARI	85	86	85	85	85	85	85.3	A
22	2285201024	HARYADI SYAPUTRA	85	86	85	85	85	86	85.45	A
23	2285201025	HELSE TRINANDA	85	86	85	85	85	86	85.45	A
24	2285201027	ISMAIL FIRDAUS	85	86	85	85	85	86	85.45	A
25	2285201030	M. ABEL ALFARIZI	86	86	85	85	85	86	85.65	A
26	2285201031	MUHAMMAD AKBAR NUR	86	86	85	85	85	86	85.65	A
27	2285201032	MUHAMMAD BAYU SETIAWAN	86	86	85	85	85	86	85.65	A
28	2285201034	KAUTSAR AZHARI NUR	86	86	85	85	85	86	85.65	A
29	2285201035	NANDA FIRMANSYAPUTRA	86	86	85	85	85	86	85.65	A
30	2285201036	NASRULLAH ADI PUTRA	86	86	85	85	85	86	85.65	A
31	2285201038	NUR SUPIATI	86	86	85	85	85	86	85.65	A
32	2285201039	SYAHRUL RAMADHAN	86	86	85	85	85	86	85.65	A
33	2285201040	SYIFA MABRUR RAMADHAN	86	86	85	86	86	86	85.9	A
34	2285201046	IQBAL ADITYA RIHESRA	86	86	85	86	86	86	85.9	A
35	2285201052	AHMAD RENO	86	86	85	86	86	86	85.9	A
36	2285201055	BAYU ISLAMI	86	86	85	86	86	86	85.9	A
37	2285201056	AHISTA NABILA PUTRI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
38	2285201057	M. FIKRI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
39	2285201058	MAYZA MASYITHA	86	86	85	86	86	85	85.75	A
40	2285201060	M. NURUL AQLI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
41	2285201061	MUHAMMAD ERPAN RIZAL	86	86	85	86	86	85	85.75	A
42	2285201063	RIDHO SAPUTRA	86	86	85	86	86	85	85.75	A
43	2285201065	NAUFAL DEPARA	86	86	85	86	86	85	85.75	A
44	2285201066	PUJA ANGGUN SURTI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
45	2285201067	MARHAMAH	86	86	85	86	86	85	85.75	A
46	2285201068	RESTI ASTUTI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
47	2285201069	NUR FEBRIANI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
48	2285201071	MUHAMMAD ZAKIVITO	86	86	85	86	86	85	85.75	A
49	2285201073	MUHAMMAD FAHREZA ISMI	86	86	85	86	86	85	85.75	A
50	2285201074	ADITIYA DALIMUNTHE	86	86	85	86	86	85	85.75	A
51	2285201076	MICAL COLLIN	86	86	85	86	86	85	85.75	A
52	2285201079	NURFADILLAH	86	86	85	86	86	85	85.75	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				