



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	: I
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 1

2. Kompetensi Dasar:

Memahami garis besar pembelajaran matakuliah PPC berupa : capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan aturan dan sistem jalannya pembelajaran
- b. Menjelaskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran matakuliah PPC

4. Materi Ajar :

Orientasi Mata Kuliah Pencegahan dan Perawatan Cedera

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melakukan perkenalan ▪ Menunjukkan aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan konsep umum mata kuliah pencegahan dan perawatan cedera ▪ Menjelaskan manfaat pencegahan dan perawatan cedera pada atlet dan kaitannya dengan bidang kepelatihan olahraga ▪ Mendeskripsikan profesi dan multidisipliner terkait 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi yang sudah disampaikan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (textbook)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	--------------------------------



SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 2-3

2. Kompetensi Dasar:

Memahami dan mengaplikasikan penyusunan dan pencegahan cedera olahraga sesuai dengan cabang

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- Menjelaskan konsep pencegahan cedera
- Menjelaskan faktor risiko cedera olahraga
- Menganalisis faktor risiko cedera setiap cabang olahraga
- Menejelaskan dan mengaplikasikan penyusuna program pencegahan cedera sesuai cabang olahraga.

4. Materi Ajar :

Penyusunan Program Pencegahan Olahraga sesuai dengan Cabang

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang pencegahan cedera olahraga ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan konsep pencegahan cedera olahraga ▪ Menjelaskan factor-faktor risiko cedera ▪ Menganalisis factor-faktor risiko cedera dari setiap cabang olahraga ▪ Melakukan penyusunan program pencegahan cedera sesuai cabang olahraga 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas praktek mandiri yang dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (textbook)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	--------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	: IKF
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 4-6

2. Kompetensi Dasar:

Memahami Cedera Olahraga

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan definisi cedera olahraga
- b. Menganalisis mekanisme cedera
- c. Menjelaskan jenis cedera berdasarkan klasifikasi:
 1. Waktu
 2. Regio

4. Materi Ajar :

Cedera Olahraga

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera olahraga ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan definisi cedera olahraga ▪ Menjelaskan mekanisme cedera olahraga ▪ Menjelaskan jenis-jenis cedera berdasarkan <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu 2. Regio <ul style="list-style-type: none"> Ekstremitas atas Batang Tubuh Ekstremitas Bawah 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi perkuliahan yang dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (textbook)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	--------------------------------



SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 7

2. Kompetensi Dasar:

Memahami dan mengaplikasikan penanganan pertama cedera dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*).

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- Menjelaskan komponen metode RICE (*Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*) penanganan pertama cedera olahraga
- Menjelaskan indikasi penggunaan metode RICE dalam penanganan pertama cedera olahraga
- Menjelaskan manfaat penggunaan metode RICE dalam penanganan pertama cedera olahraga
- Mampu memperagakan dan mengaplikasikan metode RICE dengan benar pada bagian yang tercedera

4. Materi Ajar :

Penanganan pertama cedera olahraga dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*)

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang metode RICE sebagai penanganan pertama cedera olahraga ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan komponen RICE (<i>Rest, Ice, Compression dan Elevation</i>) ▪ Menjelaskan manfaat dan mekanisme RICE dalam penanganan cedera akut ▪ Menjelaskan prosedur penanganan pertama dengan menggunakan metode RICE (<i>Rest, Ice, Compression dan Elevation</i>) ▪ Mendemonstrasikan penerapan RICE(<i>Rest, Ice, Compression dan Elevation</i>) ▪ Melakukan latihan praktek mandiri penerapan RICE (<i>Rest, Ice, Compression dan Elevation</i>) 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> ▪ Bahan Praktikum <ol style="list-style-type: none"> (1) Es batu (2) Kompres (3) Plastik sling (4) Plastik gula pasir (5) <i>Elastic bandage</i> 	75 menit

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas praktek mandiri yang dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (*textbook*)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 9-10

2. Kompetensi Dasar:

Memahami penanganan pertama pada cedera jaringan keras (dislokasi&fraktur)

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan prinsip penanganan pertama pada cedera jaringan keras
- b. Mempraktekkan/mengaplikasikan teknik reposisi (dislokasi), fiksasi imobilisasi (fraktur)

4. Materi Ajar :

Penanganan Pertama pada Cedera Jaringan Keras

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera jaringan keras ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan prinsip-prinsip penanganan pertama pada cedera jaringan keras ▪ Menjelaskan teknik reposisi pda dislokasi ▪ Menjelaskan teknisk fiksasi dan imobilisasi pada fraktur menggunakan pembidaian ▪ Melakukan aplikasi teknik reposisi dan fiksasi dan imobilisasi pada cedera fraktur 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> ▪ <i>Bidai</i> ▪ <i>Mitela</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas praktek yang dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (textbook)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 11

2. Kompetensi Dasar:

Memahami penanganan pertama cedera kepala /*head Injury*

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- Menjelaskan prinsip penanganan pertama pada cedera kepala
- Menjelaskan pemberian penilaian tentang tanda-tanda kegawat daruratan cedera kepala
- Melakukan penanganan pertama pada cedera kepala
- Memahami *do and don't* pada atlet dengan cedera kepala

4. Materi Ajar :

Penanganan Pertama pada Cedera Kepala

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera kepala ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan prinsip-prinsip penanganan pertama pada cedera kepala ▪ Menjelaskan cara melakukan penilaian tentang tanda-tanda kegawat-daruratan cedera kepala ▪ Melakukan penanganan pertama pada cedera kepala ▪ Menjelaskan pemahaman <i>do and don't</i> pada atlet dengan cedera kepala 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> ▪ <i>Bidai</i> ▪ <i>Mitela</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas praktek yang dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p>	15 menit

		LCD Projector	
--	--	---------------	--

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (textbook)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Pencegahan & Perawatan Cedera (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	: Sem-V
Waktu Pertemuan	: 3 x 50 menit (150 menit)
Pertemuan Ke	: 12-14

2. Kompetensi Dasar:

Memahami rehabilitasi/perawatan tingkat lanjut cedera olahraga

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- Menjelaskan prinsip rehabilitasi cedera olahraga
- Menjelaskan fase-fase rehabilitasi cedera olahraga
- Melakukan terapi latihan

4. Materi Ajar :

Rehabilitasi Cedera Olahraga

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera kepala ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan prinsip-prinsip rehabilitasi cedera olahraga ▪ Menjelaskan fase-fase rehabilitasi ▪ Menjelaskan cara melakukan penilaian perkembangan pemulihan disetiap fase ▪ Menyusun program terapi latihan ▪ Melakukan terapi latihan 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Latihan praktek mandiri <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> ▪ <i>Bidai</i> ▪ <i>Mitela</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas praktek yang dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

a. Buku Teks (textbook)

Gotlin, Robert S (2008). *Sports Injuries Guidebook*. US : Human Kinetics.

b. Acuan/ Referensi Tambahan :

Dwikora Novembri Utomo dan Damayanti Tinduh (2012). *Cedera Ligamen Lutut ACL Sudah Bukan Masalah Lagi*. Surabaya : Sakkata Press.

O'Connor, Francis S., Casa, Douglas J., Davis, Brian A., Pierre, Patrick ST., Sallis, Robert E., Wilder, Robert P (2013). *ACSM's Sports Medicine : A Comprehensive Review*. US : Lippincott Williams & Wilkins.

Rubin, Aaron (2003). *Sports Injuries & Emergencies : A Quick- Response Manual*. US : McGraw-Hill Companies.

Jurnal dan sumber-sumber lain yang relevan.

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	--------------------------------