

PETIKAN
KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
Nomor : 111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : **PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19650214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025258
Tanggal : 08 September 2025258

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 258						
259	Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-U 0003119006	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan Filsafat Olahraga Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Massage Olahraga Obat dan Doping Praktik Kerja Lapangan	KKM49149 KKM46147 OR16104 T16324 T16543 T16762 T16745	2 2 2 2 2 2 2	V / A1 V / A7, A8 I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 V / 23.A1, 23.A2 VII / 22.A1 VII / 22.A1	Program Sarjana Pendidikan Guru PAUD Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
260 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
NIS. 19650214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Bimo Alexander, M.Or
Mata Kuliah : Pencegahan dan Perawatan Cedera
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A1.22/2022
Semester : 3 (Satu)
Tahun Akademik : 2023/2024
Kode Mata Kuliah : T16324

Deksripsi Mata Kuliah :

Sejarah dan Filsafat Olahraga mata kuliah yang memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi. Sejarah dan filsafat olahraga merupakan mata kuliah yang mengungkap, mengulas kejadian yang terjadi di masa lampau secara runtun sehingga terangkum menjadi sebuah informasi yang utuh di kehidupan saat ini. Mengetahui sejarah dan berfikir secara kritis, logis, sistematis guna mencari sebuah kebenaran yang merupakan konsep dari matakuliah sejarah dan filsafat olahraga.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.

- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep-konsep biokimia meliputi bioenergi, biosintesis karbohidrat; protein; dan lemak, vitamin, mineral, darah, hormon, oksidan dan antioksidan dalam hubungannya dengan olahraga.

Daftar Rujukan:

- Azizati Rochmania, Aiqifiljadid Delby Diaz Sudibyo. PEMAHAMAN TENTANG CEDERA OLAHRAGA DAN PENANGANANNYA PADA SSB TANGGUL PUTRA JEMBER. S1 PendidikanKepelatihanOlahraga,FakultasIlmuOlahraga,UniversitasNegeri Surabaya
- Graha, Ali Satia. 2005. "KEGUNAAN REHABILITASI DAN TERAPI DALAM CEDERA OLAHRAGA." *Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY*.
- Rismayanthi, Cerika. 2013. "Hakikat Cedera Olahraga." *BAHAN AJAR PPC*.
- Sardjito. 2019. *sardjito.co.id*. September 30. Accessed September 30, 2019. <https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal-rice/>.
- Simatupang, Nurhayat. 2016. PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*
- Whalien, Move With. 2019. <https://movewithwhalien.home.blog/2019/06/16/cedera-akut-membutuhkan-peace-love/>. June 16. Accessed June 16, 2019. <https://movewithwhalien.home.blog/2019/06/16/cedera-akut-membutuhkan-peace-love/>.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 80%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
 - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- d. Transparansi dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir di Dosen Pengampu.
- e. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

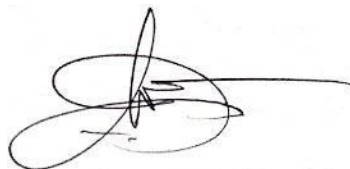
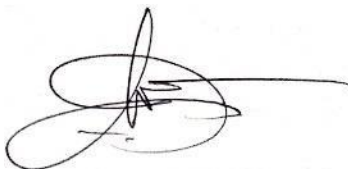
Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	15%
UTS	15%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 12 September 2023

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan



(Bimo Alexander, M.Or)
NIS. 199011032022061006

(Bimo Alexander, M.Or)
NIS. 198907292022061002

(Rafid Abiyyu Tritida)
NPM. 22101600029

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
(Pencegahan dan Perawatan Cedera)

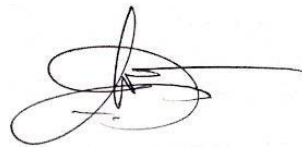


Ilmu Keolahragaan
Sain Teknologi
Universitas PGRI Yogyakarta
2023/2024

HALAMAN PENGESAHAN

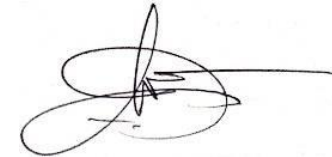
1. Judul RPS : Pencegahan dan Perawatan Cedera
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Bimo Alexander, M.Or
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIP/NIS : 19901103 202206 1 006
 - e. Program Magister/Fakultas : S1 Ilmu Keolahragaan
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : bimoalexander@upy.ac.id
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Mandiri
 - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, M.Or
NIDN: 0003119006

Yogyakarta, 02 Maret 2023
Penyusun



Bimo Alexander, M.Or
NIDN: 0003119006

Mengetahui,
Kepala Lembaga Pengembangan Pendidikan

Selly Rahmawati, M.Pd
NIS. 19870723 201302 2 002

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Pencegahan dan Perawatan Cedera, T16323
Nama Dosen dan NIDN		Bimo Alexander, M.Or., 0003119006
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
	Hasil penelitian dipublikasikan di...	
d	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	Kebugaran dan Cedera Olahraga
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut:		
No	Sifat RPS	Keterangan
1	Interaktif	v

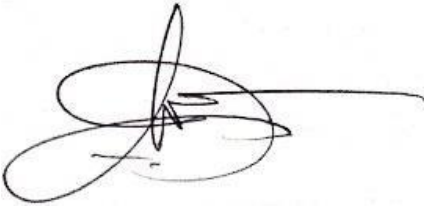
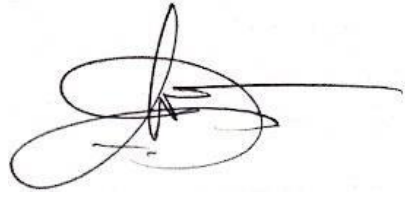
2	Holistik	v
3	Integratif	v
4	Saintifik	v
5	Kontekstual	v
6	Tematik	v
7	efektif	v
8	Kolaboratif	v
9	Berpusat Pada Mahasiswa	v
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 1 Pertukaran Pelajar 6 KKN Desa 2 KKN Tematik 7 Program Kemanusiaan 3 Magang 8 Asistensi Mengajar 4 KKN Desa 9 5 Study Independen 10
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1, S2, S3, S4, S6, S9, S10 2. P1, P3 3. KU1, KU2, KU3, KU4, KU5, KU6, KU7, KU8. 4. KK2, KK4, KK8
	Mitra	LSPKOR, ISSO, LINN APAREL



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAIN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

**Kode
Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pencegahan dan Perawatan Cedera		T16323	Somatokinetika	T=2	P=	3	04 September 2023
OTORISASI / PENGESAHAN		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ka PRODI	
		 (Bimo Alexander, M.Or)		 (Priska Dyana Kristi, M.Or, M.Or)		 (Bimo Alexander, M.Or)	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius.					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan					
	P1	Mampu mengembangkan,menganalisa,mendesain dan mengevaluasi teknologi alat tes dan pengukuran olahraga					
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya					
	KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur					
	KU3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni. menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam					

	laman perguruan tinggi
KU4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi
KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
KU7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
KU8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK 2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
KK 4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
KK 8	mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
CPMK	
CPMK	Mahasiswa mampu: - Mengetahui jenis dan macam-macam cedera dalam olahraga - Mengetahui bagian-bagian dalam olahraga - Mengetahui tahap rehabilitasi dalam cedera olahraga - Mengetahui pencegahan cedera
Diskripsi Singkat MK	Pencegahan dan perawatan cedera olahraga merupakan MK prodi dengan 2 SKS dimana MK ini membahas secara umum tentang apa saja yang mempengaruhi cedera olahraga, seperti factor internal dan external kemudian penanganan cedera dasar

Minggu Ke-	Sub-CPMK	Indikator Penilaian	Kriteria & Bentuk Penilaian	Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media & Sumber Belajar] [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
<u>1</u>	<u>Kontrak Kuliah</u>	Kehadiran	Memahami penyampaian dan diskusi MK	Aturan MK, Penjabaran RPS, Kesepakatan perkuliahan	RPS	
2-3	Mahasiswa memahami dasar-dasar kebugaran jasmani	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakuka - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling evektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku terkait kebugaran - Jurnal terkait kebugaran	Materi - Komposisi tubuh ideal - Menghitung heart rate Pustaka - Anggi Setia Lengkana, Tatang Muhtar. 2021. Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bandung: CV Salam Insan Mulia	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Medsos terkait kebugaran Waktu - 170 menit x 2 SKS		
4-7	Mahasiswa mampu menguasai strategi komposisi tubuh ideal	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakuka - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan	Materi - Komposisi tubuh ideal - Menghitung heart rate Pustaka Anggi Setia Lengkana, Tatang Muhtar. 2021. Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bandung: CV Salam Insan Mulia	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku terkait kebugaran - Jurnal terkait kebugaran - Medsos terkait kebugaran Waktu - 170 menit x 2 SKS		
8	UTS					25%
9-10	Mahasiswa memahami tentang cedera secara umum	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman,	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh	Materi - Hakekat Cedera - Macam-macam Cedera	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1%

		- Penguasaan materi masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar	Metode - Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakukan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Ruang kls Sumber belajar - Buku terkait Cedera - Jurnal terkait Cedera - Medsos terkait Cedera Waktu - 170 menit x 2 SKS	Pustaka Nurhayati Simatupang, (2016), Pengetahuan Cedera Olahraga. Jurnal Pedagogi Olahraga: Volume 02, Nomor 01	<u>Total Penilaian 5%</u>
--	--	---	--	--	---

			bisa menilai mana yang benar dan kurang benar			
11-13	Mahasiswa mampu menganalisis cedera	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	bisa menilai mana yang benar dan kurang benar Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakuka - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling epektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Kolam renang Sumber belajar - Buku terkait Cedera - Jurnal terkait Cedera - Medsos terkait Cedera Waktu 170 menit x 2 SKS	Materi - Memahami SOP pada cedera - Perlakuan penanganan cedera sesuai ranah dan tupoksi Pustaka Nurhayati Simatupang, (2016), Pengetahuan Cedera Olahraga. Jurnal Pedagogi Olahraga: Volume 02, Nomor 01	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar			
14-15	Analisis lapangan berkaitan kebugaran dan cedera	- Kehadiran, - Disiplin, - Tanggung jawab, - Pemahaman, - Penguasaan materi	Kehadiran - Mengikuti perkuliahan dari masuk sampai pulang Disiplin - Hadir sebelum MK dimulai - Pulang setelah jam MK selesai - Tidak melanggar aturan ketika MK berjalan Tanggung jawab - Melaksanakan apa yang di intruksikan oleh dosen pengampu MK - menyelesaikan apa yang di intruksikan	Bentuk Pembelajaran - Memberi pengertian, arahan, serta kemungkinan dampak yang timbul - Memberi contoh Metode - Mahasiswa mencoba masing-masing sekaligus menanggapi apa yang sudah dilakukan - Mahasiswa diperkenankan memberi masukan, saran bahkan metode yang paling efektif dalam setiap kesulitan yang dihadapi Penugasan - Mencari sumber belajar terkait materi yang sudah di lakukan kemudian disampaikan ketika pertemuan yang akan datang Media - Lapangan olahraga Sumber belajar - Buku terkait Cedera - Jurnal terkait Cedera	Materi - Pengamatan, analisis kejadian, penanganan, analisis kembali Pustaka Nurhayati Simatupang, (2016), Pengetahuan Cedera Olahraga. Jurnal Pedagogi Olahraga: Volume 02, Nomor 01	- Kehadiran 1% - Disiplin, 1% - Tanggung jawab, 1% - Pemahaman, 1% - Penguasaan materi, 1% <u>Total Penilaian 5%</u>

			oleh dosen pengampu MK Pemahaman - memahami materi yang disampaikan - memahami apa yang dimaksud oleh dosen pengampu MK Penguasaan materi - bisa melakukan sesuai isi materi secara baik dan benar bisa menilai mana yang benar dan kurang benar	- Medsos terkait Cedera Waktu 170 menit x 2 SKS		
16	UAS					50%

Catatan:

1. Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI) adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. CP Mata kuliah (CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. Sub-CP Mata kuliah (Sub-CPMK) adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. Kreteria Penilaian adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
6. Indikator penilaian kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.

RENCANA TUGAS 1

	UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA PASCASARJANA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS				
RENCANA TUGAS 1					
MATA KULIAH	Renang				
KODE	T16214	sks	2	SEMESTER	3
DOSEN PENGAMPU	Bimo Alexander, M.Or				
BENTUK TUGAS		WAKTU Pengerjaan Tugas			
Mandiri Take Home		Pertemuan 14-15			
JUDUL TUGAS					
Analisis berkaitan kebugaran, cedera pada sesi latihan, pertandingan, paska pertandingan					
SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH					
Mahasiswa mampu menganalisis Pencegahan dan Perawatan Cedera					
DISKRIPSI TUGAS					
Analisis dalam tugas bertujuan mahasiswa melatih mahasiswa untuk teliti dan inovatif					
METODE Pengerjaan Tugas					
Mengamati, menganalisis, menyimpulkan					
BENTUK DAN FORMAT LUARAN					
Video analisis gerak dan artikel jurnal					

INDIKATOR, KRETERIA DAN BOBOT PENILAIAN	
Mengerjakan tugas analisis Pencegahan dan Perawatan Cedera, mengerjakan sesuai intruksi serta mengumpulkan sesuai waktu yang sudah di sepakati. 5%	
JADWAL PELAKSANAAN	
Pertemuan ke 11-13	
LAIN-LAIN	

FORMAT PENILAIAN TUGAS 1

KRITERIA 1: KETEPATAN KONSEP

Dimensi	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan	Di bawah standard	Skor



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]
Kode Matakuliah : T16324
Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A1
Semester : 3
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA																		
2	24111600002	Anung Hartanto																		
3	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian																		
4	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGAPROUW																		
5	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL																		
6	24111600008	MUHAMMAD ILHAM MUNIF																		
7	24111600009	Galuh Arum Karunia																		
8	24111600011	AHYA BARADI																		
9	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi																		
10	24111600015	Yudha Yanuar Amerta																		
11	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal Mujahiddin																		
12	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zeidan																		
13	24111600018	Muhammad Raditya Naoyal Ramadhan																		
14	24111600020	MELDY																		
15	24111600021	M TENGGU IRAWAN																		
16	24111600024	M.AL-FIAN ABU DZAR SEBUALAMO																		
17	24111600025	Firmansyah																		
18	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI PRASASTI AKBAR																		
19	24111600027	Muhammad Khoerul Wildan																		
20	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA																		



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16324
Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A1

Semester : 3
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	24111600032	Choki Figrandi		Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki		
22	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi		Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif		
23	24111600037	Rahma Wulan Ndari		Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma		
24	24111600038	Amalia Anggraini		Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia		
25	24111600040	Muhammad Huda Juniawan		Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad		
26	24111600066	MEPEN MINAI		MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN		



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA [T16324]
Bobot : 2 SKS
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas : 16-24.A1
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	10/2025 Sel	Kontak fisik	- Teknik dan aturan permainan - Peraturan pertandingan		
II	17/2025 Sel	Manajemen Atletis	- Anatomi - fisiologi olahraga		
III	24/2025 Sel	Prinsip dasar p3k	- Tindakan resusitasi dan pertolongan pertama - penanganan p3k awal		
IV	30/2025 Ag	Pencegahan cedera	- Pencegahan cedera - Pencegahan eksternal		
V	07/2025 Io	Prinsip penanganan cedera	- Bagian tubuh		
VI	14/2025 Dito	Prinsip penanganan cedera	- Faktor eksternal - Faktor internal		
VII	21/2025 Jember	Prinsip penanganan dasar cedera	- P3K - Tindakan		
VIII	28/2025 Jember	Prinsip penanganan dasar cedera	- P3K - Tindakan		
IX	05/2025 Nov	Prinsip dasar	- SOP penanganan		
X	12/2025 Nov	penanganan dasar cedera atletik	- Legasi - leher		
XI	19/2025 Nov	penanganan dasar cedera fibrosis	- Chg - Tindakan		
XII	26/2025 Nov	penanganan cedera	- P3K - Tindakan		
XIII	03/2025 Des	penanganan cedera	- P3K - Tindakan		
XIV	10/2025 Des	fokus daya	- Cedera organ - Struktur - Sprain		
XV	17/2025 Des	Spinal cord	- Cedera - Struktur - Sprain		



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16324
Matakuliah : PENGEKAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A2

Semester : 3
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600033	LINGGA KURNIAWAN																		
2	24111600043	Anas Fauzi Azhar Musyafa																		
3	24111600044	AHMAD SIDDI MAULANA																		
4	24111600045	Lingar Taruna Bhakti																		
5	24111600046	hapisa rumawokas																		
6	24111600048	AYUB NANDA WAHYUDHA																		
7	24111600049	Bintang Augusto Cheisa Putra																		
8	24111600051	Angga ananda Prasetya																		
9	24111600052	Muhammad Daif Al Firdaus																		
10	24111600057	Imam Bagus Faisal																		
11	24111600058	nadhif rafid alhaya																		
12	24111600059	Achmad Rafi Dewanlata																		
13	24111600062	Ansya Syira Azwa Aurora Soeradi																		
14	24111600063	MUHAMMAD ISMA MAULANA																		
15	24111600067	BAYU RAGA JATI																		
16	24111600068	SENYUS IYAI																		
17	24111600069	MAYA ANJAR SETIANI																		
18	24111600073	YUAN ARDANA DIPUTRA																		
19	24111600074	Farid Rizal Hardiansyah																		
20	24111600075	Faiz Muzafar																		



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16324
Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A2

Semester : 3
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	24111600076	Aditya Satria Prastita		DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA		
22	24111600077	Junjung Sahasika		DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA		



PRESENSI DOSEN MENGAJAR
TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLARAGA [T16324]
Bobot : 2 SKS
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kelas : 16-24.A1
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	10/2025 Sel	Kontak futsal	- Teknik dan aturan permainan - Peraturan futsal permainan		<i>[Signature]</i>
II	17/2025 Sel	Manajemen Antis	- Anatomi - fisiologi olahraga		<i>[Signature]</i>
III	24/2025 Jep	Prinsip dasar p3k	- Triase dan mediasi lapangan - urut-urutan penanganan awal		<i>[Signature]</i>
IV	30/2025 Ag	Pencegahan dan perawatan Cedera	- Pencegahan lutut - Perawatan eksternal		<i>[Signature]</i>
V	07/2025 Io	Pencegahan dan perawatan Cedera	- Bagian ekstremitas		<i>[Signature]</i>
VI	14/2025 Jep	Prinsip pencegahan Cedera	- Faktor eksternal - Faktor internal		<i>[Signature]</i>
VII	21/2025 Jep	Prinsip perawatan dasar Cedera	- Pense - Tindakan		<i>[Signature]</i>
VIII	28/2025 Jep	Prinsip perawatan dasar Cedera	- Pense - Tindakan		<i>[Signature]</i>
IX	05/2025 Nov	Faktor dasar	- SOP Perawatan		<i>[Signature]</i>
X	12/2025 Nov	perawatan dasar Cedera atletik	- Lepas - Leher		<i>[Signature]</i>
XI	19/2025 Nov	perawatan dasar Cedera futsal	- Ceng - Tindakan		<i>[Signature]</i>
XII	26/2025 Nov	perawatan futsal Cedera	- Cedera - Cedera		<i>[Signature]</i>
XIII	03/2025 Des	perawatan Cedera	- Cedera internal		<i>[Signature]</i>
XIV	10/2025 Des	fokus Cedera	- Cedera Cedera - Cedera - Cedera		<i>[Signature]</i>
XV	17/2025 Des	Spesialis Cedera	- Cedera - Cedera - Cedera		<i>[Signature]</i>



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : BIMO ALEXANDER [0003119006]

Kode Matakuliah : T16324
Matakuliah : PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAHA
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-24.A3

Semester : 3
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600061	Anggi Pranata Widawa																		
2	24111600072	PINO GROMEZEFA																		
3	24111600078	Muhamad Hanif Al Robani																		
4	24111600080	MUHAMMAD AFIF KURNIAWAN																		
5	24111600083	Dio Raka Ramadhan																		
6	24111600085	Eko Dwi Saputro																		
7	24111600086	TAMAM SOFAN YUNIDA																		
8	24111600089	Dredah Prayogi																		
9	24111600090	KRISTINA IYAI																		
10	24111600093	Galuh Fajar Hidayat																		
11	24111600094	Yasqi Manda Saputra																		
12	24111600095	Fadhlan Yughni Shidiq																		
13	24111600098	Chesss Agil Kismawidatama																		
14	24111600099	Zaki Pratama Antoni																		
15	24111600100	MUHAMMAD ZUHRI WAF A																		
16	24111600103	Raihan Isha Mahendra																		
17	24111600106	TRI CAHYO NUGROHO																		
18	24111600107	ABIYOGA DHANU PRADANA																		
19	24111600108	GALANG ADITAMA																		
20	24111600109	Faozan Fadlam Willardi																		

Lembar 1 : Untuk Dosen
Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi

22-24111600112 Ela Netia Tebani



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi
Matakuliah
Bobot
Dosen

: ILMU KEOLAHRAGAAN
: PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAH RAGA [T16324]
: 2 SKS
: BIMO ALEXANDER [0003119006]

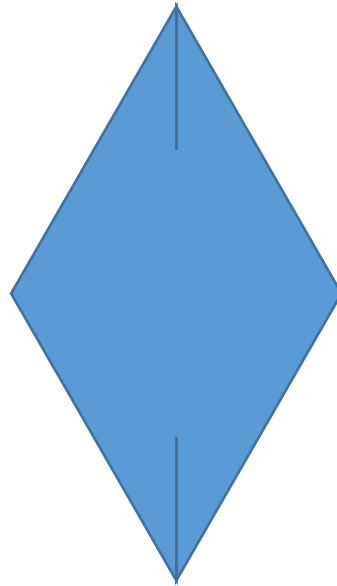
Kelas
Hari
Pukul
Ruang

: 16-24.A3
:-
: 00:00 s.d. 00:00
:

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	10/2025 Sel	Kontakan Kuku	- Teknik dan aturan permainan - Peraturan FPS permainan		/h
II	17/2025 Sel	Menyukai Anfis	- Anatomi - fisiologi olahraga		/h
III	24/2025 Sel	Prinsip dasar P3K	- Tindakan resusitasi dan pertolongan pertama - penanganan pendarahan awal		/h
IV	30/2025 Ag	Pencegahan dan penanganan Cedera	- Pencegahan cedera - penanganan eksternal		/h
V	07/2025 Io	Prinsip penanganan Cedera	- Bagian tubuh		/h
VI	14/2025 deto	Prinsip penanganan Cedera	- Faktor eksternal - faktor internal		/h
VII	21/2025 outer	Prinsip penanganan dasar cedera	- P3K - Tindakan		/h
VIII	28/2025 outeto	Prinsip penanganan dasar Cedera	- P3K - Tindakan		/h
IX	05/2025 Nov	Faktor dasar	- Sifat permainan		/h
X	12/2025 Nov	penanganan dasar Cedera atletik	- Lepas - leher		/h
XI	19/2025 Nov	penanganan dasar Cedera fraktur	- Ciri - fraktur		/h
XII	26/2025 Nov	penanganan fraktur	- P3K - lain		/h
XIII	03/2025 Des	penanganan cedera	- P3K - lain		/h
XIV	10/2025 Des	fokus daya	- Cedera organ - stres - sprain		/h
XV	17/2025 Des	Spinalis	- Cedera - stres - sprain		/h

Pencegahan dan Perawatan Cedera

Bahan Ajar Perkuliahan



Disusun Oleh:
Bimo Alexander, M.Or.

Prodi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas PGRI Yogyakarta
2023

KATA PENGANTAR

Saya bersyukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa menolong dan memberkati sehingga saya dapat menyelesaikan bahan ajar pencegahan dan perawatan cedera Olahraga dalam bahan ajar ini akan dipelajari hal hal yang berkaitan dengan Rehabilitasi Cedera Olahraga seperti:

- a. Dasar cedera
- b. Penanganan cedera
- c. Pendalaman materi anatomi dalam penanganan cedera
- d. Dasar dalam rehabilitasi pasca cedera olahraga
- e. Urutan penanganan cedera rehabilitasi
- f. Pencegahan cedera

Setelah mempelajari modul ini diharapkan peserta didik memperoleh pemahaman tentang konsep – konsep yang berkaitan dengan Rehabilitasi Cedera Olahraga. Kemampuan untuk berpikir kreatif, kritis, logis, dan rasa ingin tau yang tinggi serta peserta didik memiliki pemahaman dan kemampuan dalam penanganan cedera.

Dalam penyusunan modul ini saya tentu masih banyak kekurangannya maka dari itu saya akan berterimakasih atas kritik dan saran yang membangun dalam pembuatan modul ini.

Yogyakarta, 21 Agustus 2023
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I	1
A. DEFINISI CEDERA.....	1
B. JENIS – JENIS CEDERA	2
1. Sprain	2
2. Strain	3
3. Knee Injuries.....	4
4. Fractures	4
BAB II	10
A. KOMPONEN REHABILITASI	10
1. Penanganan nyeri	10
2. Fleksibilitas dan ROM (kisaran gerak) sendi	10
3. Ketahanan dan kekuatan	11
4. Proprioepsi dan keseimbangan.....	12
5. Rehabilitasi fungsional	12
6. Penggunaan ortotik	12
7. Psikologi cedera	12
B. TAHAPAN REHABILITAS	13
1. Tahap awal	13
2. Tahap menengah	13
3. Tahap lanjut.....	13
BAB III	15
A. PENANGANAN CEDERA.....	15
1. Kapan rehabilitasi dimulai?	15
2. Prinsip rehabilitasi cedera	16
3. Mengenal R.I.C.E	16
4. Mengenal PEACE & LOVE	17
DAFTAR PUSTAKA.....	20

BAB I

CEDERA OLAHRAGA

Kajian Rehabilitasi Cedera Olahraga ini diawali dengan mengenal apa itu Cedera yang mana didalam nya kita membahas Definisi Cedera, Jenis – Jenis Cedera dan Macam – Macam cedera. Manfaat dari mengenal ini berguna untuk materi kedepan nya.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan tentang Definisi Cedera
- 2) Menjelaskan apa saja Jenis – Jenis Cedera
- 3) Menjelaskan apa saja Macam – Macam Cedera

A. DEFINISI CEDERA

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2012).

Cedera merupakan masalah yang timbul dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga baik dalam berlatih maupun bertanding, terjadinya dapat tiba-tiba dan sulit dihindari.

Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang mempengaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut. Wibowo (1995:11)

menyatakan bahwa cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan.

Dasar cedera pada olahraga merupakan rusaknya jaringan akibat terjadinya kesalahan teknis dalam melakukan kegiatan olahraga, seperti melakukan aktivitas olahraga yang berlebih dan juga kurangnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga sehingga otot dan tulang tidak mampu menahan beban tubuh disaat berkontraksi (Rismayanthi 2013).

B. JENIS – JENIS CEDERA

Ada beberapa jenis cedera yang sering dialami ketika melakukan aktivitas olahraga, diantaranya yaitu:

1. Sprain

Sprain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada ligament (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Kerusakan yang parah pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus, ketidakmampuan menggerakkan tungkai. Sprain atau keseleo adalah jenis cedera yang paling sering dialami oleh para pemain sepak bola, Untuk menghindari keseleo, diperlukan pemanasan yang cukup dan stretching yang tepat bisa mencegah terjadinya cedera tersebut (Hardianto Wibowo 1995: 22).

Berikut ini adalah tingkatan cedera sprain:

a. Sprain Tingkat I

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut.

cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya.

b. Sprain Tingkat II

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut. Kita harus memberikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara balut tekan, splint maupun gips.

c. Sprain Tingkat III

Pada cedera ini seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembengkakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan – gerakan yang abnormal. Cedera tingkat ini harus dibawa ke rumah sakit untuk dioperasi namun harus diberi pertolongan pertama terlebih dahulu.

2. Strain

Strain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur muskulo-tendinous (otot dan tendon). Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. Strain sering terjadi pada bagian groin muscles (otot pada kunci paha), hamstrings (otot paha bagian bawah), dan otot quadriceps. Cedera tertarik otot betis juga kerap terjadi pada para pemain bola. Fleksibilitas otot yang baik bisa menghindarkan diri dari cedera macam ini. Kuncinya adalah selalu melakukan stretching setelah melakukan pemanasan, terutama

pada bagian otot-otot yang rentan tersebut (Hardianto Wibowo 1995: 22).

Pengobatan sprain dan strain adalah terapi, yang dilakukan adalah reset atau istirahat, mendinginkan area cidera, copression atau balut bagian yang cidera, elevasi atau meninggikan, membebaskan diri dari beban. Jika nyeri dan bengkak berkurang selama 48 jam setelah cidera, gerakkan persendian tulang ke seluruh arah. Hindari tekanan pada daerah cidera sampai nyeri hilang (biasanya 7-10 hari untuk cidera ringan dan 3-5 minggu untuk cidera berat), gunakan tongkat penopang ketika berjalan bila dibutuhkan.

Menurut Hardianto Wibowo (1995: 16), Cidera derajat I biasanya sembuh dengan cepat dengan pemberian istirahat, es, kompresi dan elevasi (RICE). Terapi latihan dapat membantu mengembalikan kekuatan dan fleksibilitas. Cidera derajat II terapinya sama hanya saja ditambah dengan immobilisasi pada daerah yang cidera. Kunci dari penyembuhan adalah evaluasi dini dengan professional medis.

3. Knee Injuries

Cidera yang terjadi karena adanya paksaan dari tendon. Saat mengalami cidera ini akan merasakan nyeri tepat dibawah mangkuk lutut setelah melakukan latihan olahraga. Rasa sakit itu disebabkan oleh gerakan melompat, menerjang maupun melompat dan turun kembali.

4. Fractures

Cedera seperti ini dialami apabila pemain yang bersangkutan mengalami benturan dengan pemain lain atau sesuatu yang keras. Cedera fractures tidak hanya terjadi pada bagian kaki macam tulang paha, tulang kering, tulang selangkangan, atau tulang telapak kaki, tapi juga kerap terjadi pada lengan, bahu, hingga pergelangan tangan.

Untuk menghindari cedera macam ini, penggunaan pelindung sangat dianjurkan untuk meminimalisir patah atau retak tulang.

Setiap tulang yang mendapatkan tekanan terus-menerus diluar kapasitasnya dapat mengalami keretakan (stress fracture). Kelemahan pada struktur tulang sering terjadi pada atlet ski, jogging, berbagai atlet lari, dan pendaki gunung maupun para tentara, mengalami march fracture.

Macam-macam patah tulang:

- a. Patah tulang terbuka dimana fragmen (pecahan) tulang melukai kulit diatasnya dan tulang keluar.
- b. Patah tulang tertutup dimana fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit. Penanganan patah tulang yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo (1995:28) sebagai berikut: olahragawan tidak boleh melanjutkan pertandingan.

BAB II

KOMPONEN DALAM REHABILITASI

Rehabilitasi adalah proses untuk mengembalikan seluruh fungsi setelah mengalami cedera, yang melibatkan pengembalian kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan.

Rehabilitasi sama pentingnya dengan penatalaksanaan lain, akan tetapi seringkali dilewatkan. Tujuan dari program rehabilitasi adalah untuk mengembalikan semua aspek kesehatan seperti sebelum cedera dengan cara yang terkontrol dan terpantau.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan Komponen dalam Rehabilitasi
- 2) Menjelaskan Tahapan Rehabilitasi

A. KOMPONEN REHABILITASI

Berikut ini adalah komponen dasar yang harus dilakukan agar program rehabilitasi berhasil:

1. Penanganan nyeri

Obat anti nyeri merupakan pendukung utama pada atlet yang cedera, baik untuk kebutuhan pereda maupun penyembuhan. Obat yang dipilih harus dipertimbangkan risiko dan efek sampingnya karena manfaatnya.

Terapi modalitas lain (seperti infra merah , ultrasound , laser, paraffin , dan taping) juga berperan dalam rehabilitasi cedera olahraga. Terapi ini dapat membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan.

2. Fleksibilitas dan ROM (kisaran gerak) sendi

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk meregangkan. Cedera atau cedera dapat menyebabkan penurunan kisaran gerak sendi akibat fibrosis dan kontraksi luka. Selain itu, setelah cedera sering terjadi spasme otot, peradangan, pembengkakan dan nyeri.

Selain mempengaruhi area cedera, hal ini juga mempengaruhi sendi di bagian atas dan bawah area cedera, dan menyebabkan masalah pola pergerakan. Latihan diperlukan untuk meminimalisasi penurunan kisaran gerak sendi.

Pemeriksaan Range of Motion (ROM) digunakan untuk mengevaluasi lingkup gerak sendi. Pemeriksaan ROM dilakukan dengan menggerakkan sendi, seperti fleksi dan ekstensi, sebagaimana ditentukan oleh jenis sendi, permukaan artikularnya, otot regional, tendon, ligamen, dan kontrol fisiologis gerakan melintasi sendi. Lingkup gerak adalah luasnya gerakan suatu sambungan, diukur dalam derajat lingkaran.

Terdapat 3 jenis pemeriksaan ROM, yakni secara aktif, pasif, dan aktif asistif. ROM aktif diinisiasi oleh pasien. Pemeriksaan ROM pasif dilakukan dengan bantuan pemeriksa. Pemeriksaan ROM aktif asistif adalah gabungan dari keduanya.

Pemeriksaan ROM diindikasikan pada pasien dengan keterbatasan gerakan. Hal ini dapat disebabkan oleh masalah di dalam sendi, pembengkakan jaringan di sekitar sendi, kekakuan otot, ataupun masalah neuromuskuloskeletal lain seperti pada kasus trauma ekstremitas dan osteoarthritis. Selain itu, pemeriksaan ROM juga dapat digunakan untuk tujuan pengobatan, mengevaluasi gerakan sendi secara rutin, dan membuat orthosis.

3. Ketahanan dan kekuatan

Ketahanan adalah kemampuan otot untuk bekerja tanpa menjadi lelah. Ketahanan otot terutama penting pada olahraga seperti lari atau bersepeda jarak jauh dan juga penting pada olahraga seperti sepak bola dan rugby yang melibatkan latihan berulang yang tiba-tiba. Kekuatan otot adalah kemampuan untuk memproduksi gaya dengan cepat. Kekuatan otot penting pada olahraga seperti lari cepat dan lompat jauh.

4. Proprioepsi dan keseimbangan

Proprioepsi adalah kemampuan tubuh manusia untuk mendeteksi gerakan dan tekanan pada jaringan lunak dan mencetuskan reaksi untuk mencegah cedera. Misalnya reaksi ketika menginjak tepi jalan untuk mencegah pergelangan kaki terkilir.

5. Rehabilitasi fungsional

Semua program rehabilitasi harus mempertimbangkan dan mereproduksi aktivitas dan gerakan yang diperlukan ketika atlet kembali berolahraga setelah cedera. Tujuan dari rehabilitasi berdasarkan fungsi adalah mengembalikan atlet ke fungsi atletik optimal.

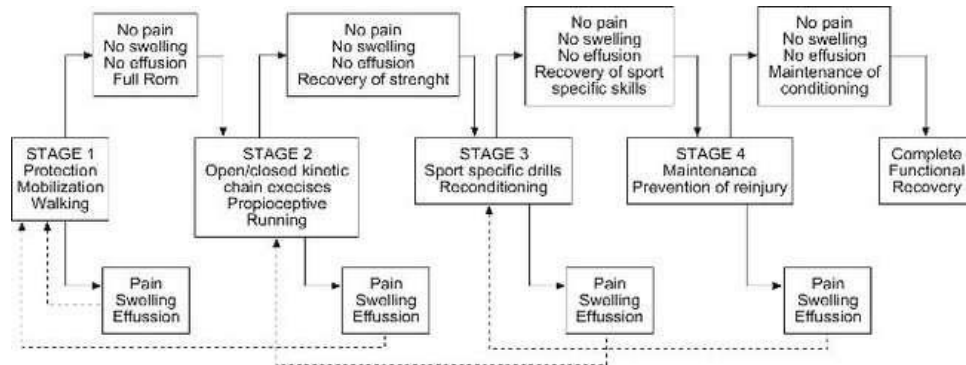
6. Penggunaan ortotik

Penggunaan alat ortotik (alat bantu gerak tubuh) untuk mendukung fungsi muskuloskeletal dan koreksi ketidakseimbangan otot harus diperhatikan oleh tim rehabilitasi. Karena penggunaan yang tepat dapat menghindari pergerakan yang tidak diinginkan selama masa pemulihan.

7. Psikologi cedera

Cedera lebih dari sekedar fisik, oleh karena itu, seorang atlet harus siap secara psikologis untuk kebutuhan olahraganya. Emosi yang muncul segera setelah cedera adalah terguncang. Derajatnya berbeda mulai dari minor hingga tampak jelas, bergantung pada beratnya cedera. Oleh karena itu, diperlukan juga rehabilitasi dan pemulihan psikologis.

B. TAHAPAN REHABILITAS



1. Tahap awal

Fase ini berlangsung selama 4 – 6 hari. Respons pertama tubuh terhadap cedera adalah peradangan. Tujuannya adalah melawan substansi yang berbahaya, membuang jaringan yang mati dan untuk meningkatkan pembentukan jaringan baru. Tujuan tahap awal proses rehabilitasi adalah pembatasan kerusakan jaringan, meredakan nyeri, mengendalikan respons peradangan terhadap cedera, dan melindungi area anatomis yang terkena.

Penanganan utama pada fase awal rehabilitasi adalah dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression and Elevation).

2. Tahap menengah

Berlangsung dari hari ke 5 hingga 8 – 10 minggu. Setelah fase peradangan, tubuh mulai memperbaiki jaringan yang rusak dengan jaringan yang serupa. Perbaikan dari jaringan cedera dapat memakan waktu hingga delapan minggu.

3. Tahap lanjut

Tahap akhir di mana jaringan beradaptasi dan ditekan dengan latihan fungsional untuk memastikan tubuh siap kembali beraktivitas. Fase ini dimulai sekitar hari ke 21 dan dapat berlanjut hingga 6 – 12 bulan.

Fase rehabilitasi ini menggambarkan dimulainya proses pengkondisian yang diperlukan untuk kembali berlatih dan berkompetisi dalam olahraga.

Fase ini juga menggambarkan kesempatan untuk mengidentifikasi dan mengoreksi faktor risiko sehingga dapat mengurangi kemungkinan cedera kembali terulang.

BAB III

PENANGANAN REHABILITASI CEDERA

Cedera apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlet ini bisa berarti istirahat yang cukup lama atau bahkan harus meninggalkan dunia olahraga untuk selamanya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera harus dilakukan dengan tepat dan menggunakan terapi dan rehabilitasi yang sesuai dengan cedera yang dialami. Agar nantinya cedera yang dialami bukan hanya sekedar pulih akan tetapi dapat melakukan aktivitas dengan maksimal meskipun ketika seseorang sudah mengalami cedera maka kemampuan dari bagian tubuh yang cedera tidak akan sama dengan kondisi awal sebelum cedera.

TUJUAN PERMASALAHAN :

Setelah mempelajari materi ini, diharapkan para mahasiswa dapat mampu :

- 1) Menjelaskan cara penanganan cedera
- 2) Menjelaskan kapan rehabilitasi dimulai
- 3) Menjelaskan metode R.I.C.E
- 4) Menjelaskan metode PEACE & LOVE

A. PENANGANAN CEDERA

Dari semua jenis cedera yang sudah dijelaskan diatas harus adanya penanganan dengan cara merehabilitasi cedera tersebut seperti dibawah ini :

1. Kapan rehabilitasi dimulai?

Pada fase akut cedera belum boleh ditangani dengan cara massage, akan tetapi boleh ditangani dengan metode Rest, Ice, Compression dan Elevation (R.I.C.E).

Jika cederanya keram tidak boleh melakukan metode RICE karena dengan memberikan es dapat memperburuk keadaan. Dalam cedera keram harus diberikan terapi hangat atau bisa dengan metode massage jenis shaking untuk memperlancar darah yang tersumbat akibat asam laktat yang menumpuk.

Peradangan sudah melewati fase akut kira kira 72 jam/3 hari lamanya atau tergantung pada metabolisme tubuh seseorang. Peradangan menurun ketika sudah tidak bengkak.

Ketika proses masa akut sudah dilewati maka boleh dimassage, guna memfasilitasi tubuh sehingga mempercepat metabolisme tubuh untuk penyembuhan cedera.

2. Prinsip rehabilitasi cedera

Bebas nyeri serta ROM gerak normal (melewati masa akut). Otot sekitar cedera menguat serta mengembalikan fungsi mobilitas dan stabilitas (mobilitas adalah bagian tubuh yang bergerak dan stabilitas adalah otot yang di tangani)

Fungsi proprioseptif sudah membaik, harus melakukan pergerakan dan melatih tubuh yang terkena cedera untuk menghilangkan trauma dan memperlancar sirkulasi darah

3. Mengenal R.I.C.E

REST merupakan singkatan dari Rest, Ice, Compression dan Elevation. Metode pengobatan ini biasanya terjadi pada persendian

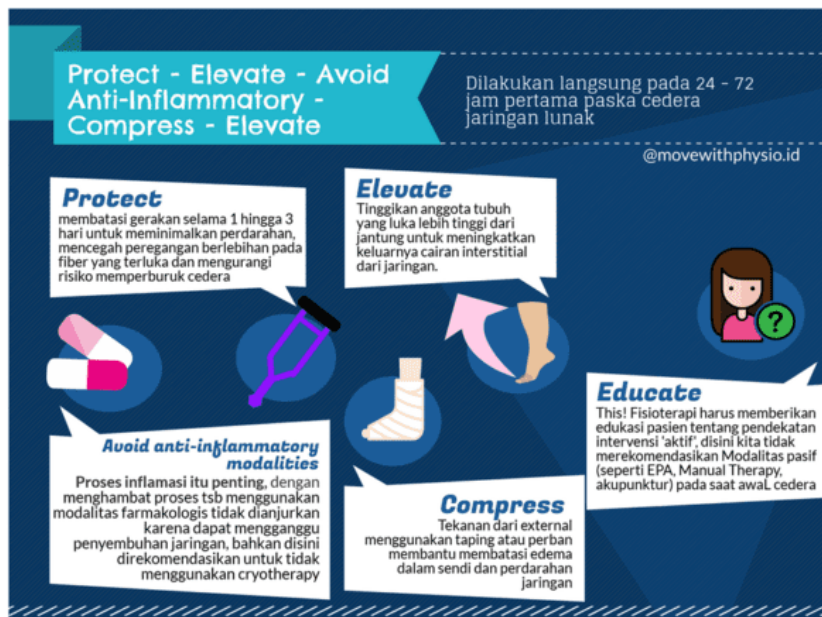
baik itu cedera sprain/strain. Adapun cara penanganannya sebagai berikut



- Rest artinya istirahat, dengan melakukan istirahat pada bagian yang cedera akan mencegah terjadinya cedera lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka.
- Ice dengan mengompres cedera menggunakan es akan membantu meredakan rasa sakit akibat cedera yang berlangsung baru.
- Compression dengan mengompres cedera menggunakan perban akan mengurangi pembengkakan pada bagian yang cedera
- Elevation meninggikan pada bagian yang cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan.(Sardjito 2019)

4. Mengenal PEACE & LOVE

Secara garis besar PEACE & LOVE merupakan singkatan dari Protection, Elevation, Avoid, Compression, Education, Loading, Optimis, Vascularisation, Exercise. adapun penanganannya sebagai berikut :



P-E-A-C-E

- Protection Hindari tumpuan dan batasi selama 1 - 3 hari setelah cedera untuk meminimalisir perdarahan yang memperburuk penyembuhan jaringan.
- Istirahat harus dimimalisir dan dibatasi karena terlalu lama beristirahat dapat merugikan kekuatan dan kualitas jaringan. Latihan gerak dan pembebanan dilakukan secara bertahap sesuai dengan toleransi nyeri.
- Elevation meninggikan pada bagian yang cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan.
- Avoid Hindari penggunaan obat anti inflamasi dan kompres es. Meskipun saat banyak digunakan, namun belum ada bukti yang berkualitas yang menunjukkan efektifitas es dan obat anti inflamasi dalam penyembuhan jaringan lunak.
- Compression bagian yang cedera diberikan compression seperti perban atau taping untuk membantu geraknya pasien.

- f. Education Berikan edukasi kepada pasien untuk terlibat aktif dalam pemulihan dan hindari penggunaan modalitas pasif (elektoterapi, manual terapi atau akupunktur) secara berlebihan.



L-O-V-E

- g. Loading Lakukan pembebanan secara bertahap dengan menggunakan toleransi nyeri sebagai petunjuk dosis. Pendekatan aktif dengan gerakan dan latihan berdampak positif bagi pasien dengan gangguan muskuloskeletal. Pembebanan dan gerakan harus dilakukan sesegera mungkin setelah kondisi memungkinkan. Pembebanan yang optimal tanpa menimbulkan nyeri dapat membantu proses penyembuhan, remodeling jaringan dan membangun toleransi dan kapasitas tendon, otot dan ligamen.
- h. Optimis Kondisikan pikiran untuk senantiasa berpikir positif dan percaya diri bahwa cedera tersebut dapat disembuhkan.
- i. Vascularisation Lakukan latihan kardiovaskuler untuk memperlancar peredaran darah.
- j. Exercise lakukan latihan untuk penguatan otot dan persendian

DAFTAR PUSTAKA

- Azizati Rochmania, Aiqifiljadid Delby Diaz Sudibyo. PEMAHAMAN TENTANG CEDERA OLAHRAGA DAN PENANGANANNYA PADA SSB TANGGUL PUTRA JEMBER. S1 PendidikanKepelatihanOlahraga,FakultasIlmuOlahraga,UniversitasNegeri Surabaya
- Graha, Ali Satia. 2005. "KEGUNAAN REHABILITASI DAN TERAPI DALAM CEDERA OLAHRAGA." *Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY* .
- Rismayanthi, Cerika. 2013. "Hakikat Cedera Olahraga." *BAHAN AJAR PPC*.
- Sardjito. 2019. *sardjito.co.id*. September 30. Accessed September 30, 2019. <https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal-rice/>.
- Simatupang, Nurhayat. 2016. PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*
- Whalien, Move With. 2019. <https://movewithwhalien.home.blog/2019/06/16/cedera-akut-membutuhkan-peace-love/>. June 16. Accessed June 16, 2019. <https://movewithwhalien.home.blog/2019/06/16/cedera-akut-membutuhkan-peace-love/>.



Universitas PGRI Yogyakarta

SISTEM INFORMASI AKADEMIK

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

[Home](#) | [Kurikulum](#) | [Data Akademis](#) | [Jadwal](#)

USER DETAIL

Sabtu, 21-Februari-2026 00:20:17

Selamat Datang **BIMO ALEXANDER,M.Or [0003119006]**, Dosen [Log Out](#)

NILAI AKHIR

ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA	A
2	24111600002	Anung Hartanto	A
3	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian	A
4	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGGAPROUW	A-
5	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL	A
6	24111600008	MUHAMAD ILHAM MUNIF	A
7	24111600009	Galuh Arum Karunia	A
8	24111600011	AHYA BARADI	A
9	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi	B+
10	24111600015	Yudha Yanuar Amerta	A
11	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal Mujahiddin	A
12	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zaidan	A
13	24111600018	Muhammad Raditya Naoval Ramadhan	A
14	24111600020	MELDY	A
15	24111600021	M TENGGU IRAWAN	A
16	24111600024	M.AL-FIAN ABU DZAR SEBUALAMO	B+
17	24111600025	Firmansyah	A
18	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI' PRASASTI AKBAR	A
19	24111600027	Muhammad khoerul Wildan	A
20	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA	A
21	24111600032	Choki figriandi	A
22	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi	A
23	24111600037	Rahma Wulan Ndari	A
24	24111600038	Amalia Anggraini	A
25	24111600040	muhammad huda juniawan	A
26	24111600066	MEPEN MINAI	A

[Batal](#)[Simpan](#)Copyright © 2008 - 2011.
Hasanah Media - PPTIK. All Rights Reserved



Universitas PGRI Yogyakarta

SISTEM INFORMASI AKADEMIK

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

[Home](#) | [Kurikulum](#) | [Data Akademis](#) | [Jadwal](#)

USER DETAIL

Sabtu, 21-Februari-2026 00:20:55

Selamat Datang **BIMO ALEXANDER,M.Or [0003119006]**, Dosen[Log Out](#)

NILAI AKHIR

ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	24111600033	LINGGA KURNIAWAN	A
2	24111600043	Anas Fauzi Azhar Musyafa	A
3	24111600044	AHMAD SIDQI MAULANA	A
4	24111600045	Linggar Taruna Bhakti	A
5	24111600046	hapisa rumawokas	A-
6	24111600048	AYUB NANDA WAHYUDHA	A-
7	24111600049	Bintang Augusto Cheisa Putra	A
8	24111600051	Angga ananda Prasetya	A
9	24111600052	Muhammad Dafi Al Firdaus	A-
10	24111600057	Imam Bagus Faisal	A
11	24111600058	nadhif rafid athaya	A
12	24111600059	Achmad Rafi Dewantara	A
13	24111600062	Ansya Syira Azwa Aurora Soeradi	T
14	24111600063	MUHAMMAD ISMA MAULANA	A-
15	24111600067	BAYU RAGA JATI	A
16	24111600068	SEIYUS IYAI	B+
17	24111600069	MAYA ANJAR SETIANI	A-
18	24111600073	YUAN ARDANA DIPUTRA	A
19	24111600074	Farid Rizal Hardiansyah	A
20	24111600075	Faiz Muzafar	--- Nilai ---
21	24111600076	Aditya Satria Prastista	A
22	24111600077	Junjung Sahasika	A

[Batal](#)[Simpan](#)Copyright © 2008 - 2011.
Hasanah Media - PPTIK. All Rights Reserved



Universitas PGRI Yogyakarta

SISTEM INFORMASI AKADEMIK

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

[Home](#) | [Kurikulum](#) | [Data Akademis](#) | [Jadwal](#)

USER DETAIL

Sabtu, 21-Februari-2026 00:21:44

Selamat Datang **BIMO ALEXANDER,M.Or [0003119006]**, Dosen [Log Out](#)

NILAI AKHIR

ISIAN HASIL STUDI MAHASISWA

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	24111600061	Anggi Pranata Wibawa	A
2	24111600072	PINO GROMEZEFA	A
3	24111600078	Muhamad Hanif Al Robani	A
4	24111600080	MUHAMMAD' AFIF KURNIAWAN	A
5	24111600083	Dio Raka Ramadhan	A
6	24111600085	Eko Dwi Saputro	A
7	24111600086	TAMAM SOFAN YUNIDA	A
8	24111600089	Dredek Prayogi	A
9	24111600090	KRISTINA IYAI	A-
10	24111600093	Galuh Fajar Hidayat	A
11	24111600094	Yasqi Manda Saputra	A
12	24111600095	Fadhlan Yughni Shidiq	A
13	24111600098	Chessa Agit Kisnawidatama	A
14	24111600099	Zaki Pratama Antoni	A
15	24111600100	MUHAMMAD ZUHRI WAFA	A
16	24111600103	Raihan Izha Mahendra	A
17	24111600106	TRI CAHYO NUGROHO	A
18	24111600107	ABIYOGA DHANU PRADANA	A
19	24111600108	GALANG ADITAMA	A
20	24111600109	Faozan Fadlam Wiliardi	A

Batal

Simpan

Copyright © 2008 - 2011.
Hasanah Media - PPTIK. All Rights Reserved