



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)
PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA**


MATA AJAR : **TERAPI LATIHAN**
PERIODE : **SEPTEMBER 2025 – JANUARI 2026**
TAHUN AKADEMIK : **2025- 2026 (GANJIL)**
KOORDINATOR : **Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg**
PENGAJAR : **Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg**
Adriyanus Hermawan S.FT,Ftr



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

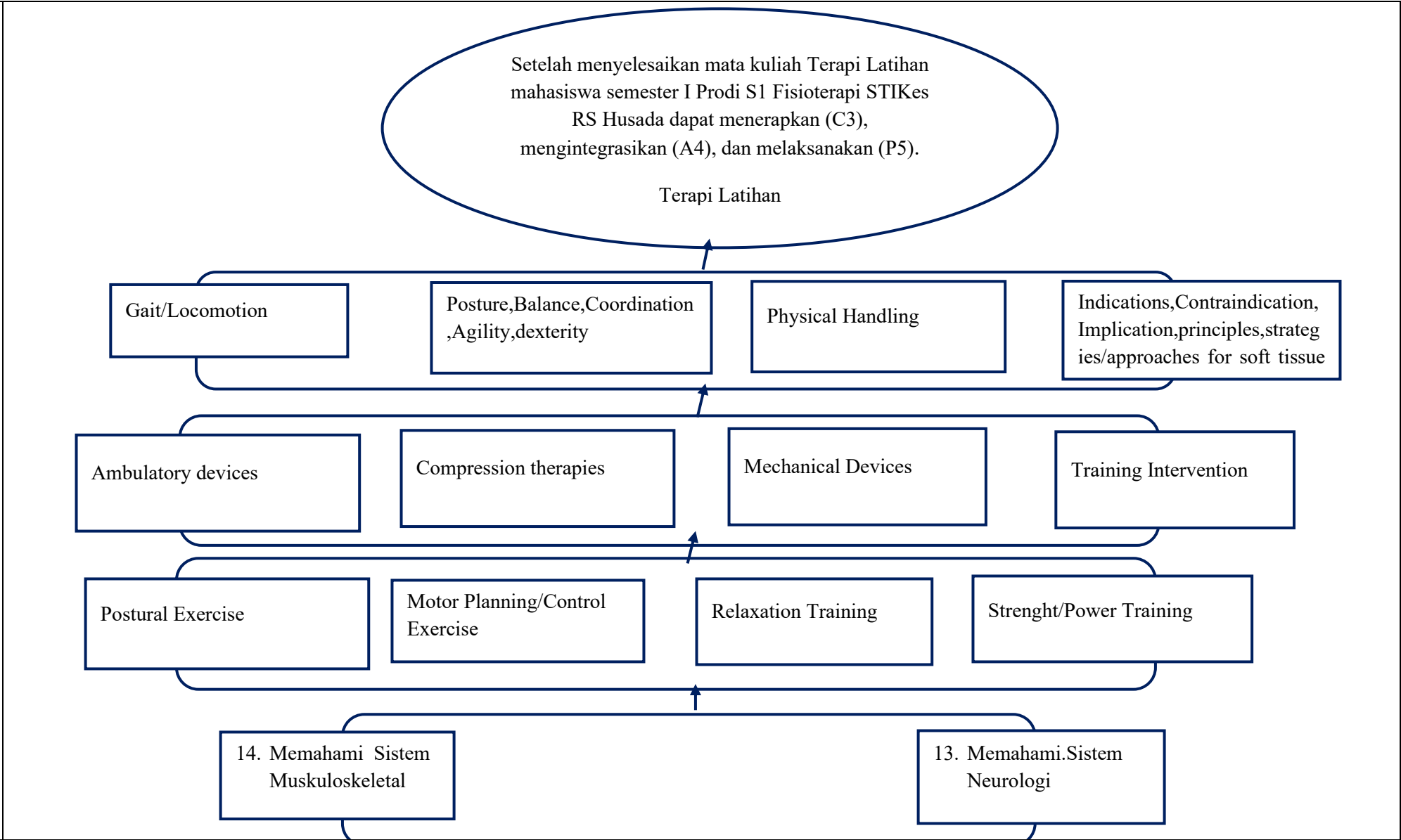
MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	Jumlah Pertemuan	SEMESTER	Tgl Penyusunan
TERAPI LATIHAN	FIS 304	Terapi Latihan	4 (2T,2P)	2x50x14=1400 Menit 2x170'x14=4.760 Menit	III	Agustus 2025
	Koordinator MK			Ka PRODI		
	 Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg			Ns. Jehan Puspasari.,M.Kep		
		Koordinator Pengampu	: Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg Adriyanus Hermawan S.FT,Ftr			
		CPL-PRODI				
S	1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta menjunjung tinggi nilai kemanusiaan, etika, dan moral dalam praktik fisioterapi.				
	2	Menunjukkan sikap bertanggung jawab secara profesional atas pekerjaan di bidang fisioterapi secara mandiri maupun tim.				

		3	Menghormati hak, privasi, nilai budaya, dan martabat klien, serta menjaga kerahasiaan informasi pasien
		4	Menjunjung tinggi nilai budi pekerti luhur serta budaya organisasi SerQuaResNC dalam perilaku akademik maupun praktik klinis.
P	1	Menguasai konsep teoritis tentang prinsip-prinsip terapi latihan fisioterapi, termasuk indikasi, kontraindikasi, serta tujuan latihan untuk meningkatkan fungsi otot, tulang, jantung, paru, dan neuromuskuloskeletal.	
	2	Memahami teori dan aplikasi <i>movement sciences</i> (biomekanik, motor control, motor learning) dalam perancangan program latihan.	
	3	Mengetahui jenis, manfaat, dan prinsip penggunaan berbagai alat bantu latihan (ambulatory devices, compression therapies, mechanical devices, prosthetics).	
	4	Menguasai konsep <i>therapeutic exercise</i> (aerobic, flexibility, functional training, strength, relaxation, postural, pelvic floor) dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program.	
	5	Memahami prinsip <i>evidence-based practice</i> serta metode penelitian ilmiah yang relevan dengan pengembangan terapi latihan.	
KU	1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam merancang serta mengevaluasi program terapi latihan fisioterapi.	
	2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur dalam melaksanakan intervensi latihan.	
	3	Mampu bekerja sama secara efektif dalam tim interdisiplin kesehatan untuk merancang dan melaksanakan program latihan pasien.	
	4	Mampu menyusun laporan ilmiah, mendokumentasikan hasil latihan, serta melakukan evaluasi berbasis evidence.	
KK	1	Mampu merancang dan melaksanakan program gait/locomotion training sesuai kebutuhan pasien.	
	2	Mampu mengaplikasikan latihan postural, balance, coordination, agility, dan dexterity untuk meningkatkan kontrol gerak pasien..	
	3	Mampu menggunakan dan memfasilitasi pasien dengan ambulatory devices, compression therapies, mechanical devices, dan prosthetics sesuai indikasi..	
	4	Mampu mengaplikasikan berbagai bentuk therapeutic exercise (aerobic, flexibility, strength, functional, relaxation, motor control, pelvic floor) secara aman dan efektif.	
	5	Mampu mengevaluasi efektivitas program terapi latihan, mendokumentasikan hasilnya, serta memberikan rekomendasi perbaikan berbasis evidence.	
CP-MK			
M	1	Menjelaskan prinsip dasar terapi latihan fisioterapi, termasuk indikasi, kontraindikasi, serta strategi penerapan latihan untuk meningkatkan fungsi otot, tulang, jantung, paru, dan neuromuskuloskeletal. (CPL-Pengetahuan 1,4; KU-1)	
	2	Merancang program terapi latihan sesuai kebutuhan pasien, meliputi gait/locomotion training, latihan postural, keseimbangan, koordinasi, serta aktivitas fungsional sehari-hari. (CPL-KK 1,2; KU-2,3)	
	3	Mengaplikasikan berbagai teknik terapi latihan seperti aerobic exercise, flexibility, strength-power training, motor control, relaxation, soft tissue techniques, dan pelvic floor exercise secara aman dan efektif sesuai kondisi pasien. (CPL-KK 2,4; KU-2)	

		4	Menggunakan ambulatory devices, compression therapies, mechanical devices, dan prosthetics dengan tepat sesuai indikasi pasien. (CPL-KK 3; KU-3)
		5	Mengevaluasi efektivitas program terapi latihan serta menyusun rekomendasi perbaikan berbasis evidence dan hasil penelitian ilmiah (CPL-KK 5,20; KU-1,4)
		6	Menunjukkan sikap profesional, komunikatif, dan kolaboratif dalam memberikan edukasi serta melibatkan pasien secara aktif dalam program terapi latihan untuk mendukung keberhasilan pengobatan. (CPL-S 2,9,13,14; KU-3,6,7)
Diskripsi Singkat MK		Terapi Latihan membahas konsep, prinsip, serta aplikasi latihan fisioterapi untuk memulihkan, meningkatkan, dan mempertahankan fungsi otot, tulang, jantung, paru, serta sistem neuromuskuloskeletal secara keseluruhan. Mahasiswa akan mempelajari berbagai bentuk latihan mulai dari gait dan lokomosi, latihan postural, keseimbangan, koordinasi, hingga teknik handling pasien. Selain itu, mata kuliah ini juga mencakup penggunaan alat bantu berjalan, terapi kompresi, perangkat mekanis, serta latihan spesifik seperti aerobic capacity, flexibility exercise, motor control, pelvic floor exercise, relaxation, dan strength-power training. Faktor penting yang ditekankan adalah edukasi serta keterlibatan pasien dalam program latihan agar tercapai efektivitas terapi dan keberlanjutan hasil.	
Bahan Kajian		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gait / Locomotion Training 2. Postural, Balance, Coordination, and Dexterity Exercises 3. Physical Handling 4. Soft Tissue Techniques 5. Ambulatory Devices 6. Compression Therapies 7. Mechanical Devices & Prosthetics 8. Physical Capacity and Endurance Training 9. Mobility, Flexibility, and Strength Training 10. Functional and Daily Living Activities Training (ADL) 11. Coordination, Balance, and Proprioceptive Training 12. Neuromotor and Developmental Training 	
Metode Penilaian dan Pembobotan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktifitas Partisipatif 20% 2. Hasil Proyek 30% 3. Kognitif/ Pengetahuan (Tugas) 10% 4. Kognitif/ Pengetahuan (Quis) 5% 5. UTS 15% 6. UAS 20% 	
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hornby, T. G., Reisman, D. S., Ward, I. G., Scheets, P. L., Miller, A., Haddad, D., ... & Schmit, B. D. (2020). Clinical practice guideline to improve locomotor function following chronic stroke, incomplete spinal cord injury, and brain injury. <i>Journal of Neurologic Physical Therapy</i>, 44(1), 49–100. https://doi.org/10.1097/NPT.0000000000000303 	

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Lee, K., Kim, S., Park, J., & Han, D. (2024). Enhancing motor performance and physical fitness in children with developmental coordination disorder: Effects of fundamental movement skill interventions. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 21(3), 1234. https://doi.org/10.3390/ijerph21031234 3. O’Sullivan, S. B., Schmitz, T. J., & Fulk, G. D. (2022). <i>Physical rehabilitation</i> (7th ed.). F.A. Davis. 4. Nafees, K., Hussain, M. E., & Ahmad, I. (2023). Effectiveness of dynamic soft tissue mobilization versus PNF stretching on hamstring flexibility and pain in young adults: A randomized controlled trial. <i>Journal of Musculoskeletal Research</i>, 26(3), 2350012. https://doi.org/10.1142/S0218957723500127 5. Davis, K. L. (2024). Assistive technology devices. In <i>StatPearls</i>. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560554/ 6. Bracciano, A. G. (2021). <i>Physical agent modalities: Theory and application for the occupational therapist</i> (3rd ed.). Slack Incorporated.
	Pendukung :	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Park, J. M., Lee, S. H., & Kim, Y. J. (2024). Effects of robot-assisted gait training on activities of daily living and lower limb strength: A systematic review and meta-analysis. <i>Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation</i>, 21(1), 85. https://doi.org/10.1186/s12984-024-01345-2 2. Hornby, T. G., Reisman, D. S., Ward, I. G., Scheets, P. L., Miller, A., Haddad, D., ... & Schmit, B. D. (2020). Clinical practice guideline to improve locomotor function following chronic stroke, incomplete spinal cord injury, and brain injury. <i>Journal of Neurologic Physical Therapy</i>, 44(1), 49–100. https://doi.org/10.1097/NPT.0000000000000303 3. Behm, D. G., Chaouachi, A., & Granacher, U. (2023). Acute effects of various stretching techniques on range of motion: A systematic review and meta-analysis. <i>Sports Medicine – Open</i>, 9(1), 12. https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x 4. Park, J. M., Lee, S. H., & Kim, Y. J. (2024). Effects of robot-assisted gait training on activities of daily living and lower limb strength: A systematic review and meta-analysis. <i>Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation</i>, 21(1), 85. https://doi.org/10.1186/s12984-024-01345-2 5. Lee, K., Kim, S., Park, J., & Han, D. (2024). Enhancing motor performance and physical fitness in children with developmental coordination disorder: Effects of fundamental movement skill interventions. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 21(3), 1234. https://doi.org/10.3390/ijerph21031234 6. Rameckers, E. A. A., Janssen-Potten, Y. J. M., Smeets, R. J. E. M., & Beurskens, A. J. H. M. (2023). Task-oriented neuromotor training for children with neuromotor disorders: A systematic review. <i>Developmental Medicine & Child Neurology</i>, 65(5), 573–582. https://doi.org/10.1111/dmcn.15578
Media Pembelajaran	Perangkat lunak :	Perangkat keras :
	Ms. Office , Google Class Room, Zoom Cloud Meeting, Google Meet, Whatsapp, Email, SPSS	Laptop, LCD, Hp, Projector, Alat Tulis
Team Teaching	Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg Adriyanus Hermawan S.FT,Ftr	
Matakuliah Prasyarat	-	

Peta Kompetensi



NO	Basis Evaluasi	Komponen Edukasi	Bobot Nilai (%)	Deskripsi (Indonesia)	Deskripsi (Inggris)
1	Aktifitas Partisipasif	-	20	Aktivitas partisipasif diperoleh dari aktivitas mahasiswa selama perkuliahan menggunakan case method. Link:	Participatory activities are obtained from student activities during lectures using the case method. Link:
2	Hasil Proyek	-	30	Penyusunan proyek berupa video, leaflet dan pamphlet Link:	Preparation of projects in the form of videos, leaflets and pamphlets Link:
3	Kognitif/ Pengetahuan	Tugas	10	Tugas dalam bentuk membuat makalah pada pertemuan VI Link:	Assignment in the form of writing a paper at the VI Link:
4	Kognitif/ Pengetahuan	Quis	5	Mahasiswa menyelesaikan dan menganalisa soal quis yg dikerjakan melalui quizizz mengenai bahan kajian Link:	Students complete and analyze quiz questions done through Quizizz regarding the study material Link:
5	Kognitif/ Pengetahuan	Ujian Tengah Semester	15	Mahasiswa mengerjakan soal yang telah dibuat dosen mulai dari pertemuan 1 s.d 7 dalam bentuk multiple choise/ essay/ studi kasus/penalaran/dll	Students work on questions that have been created by the lecturer starting from meetings 1 to 7 in the form of multiple choices/essays/case studies/reasoning/etc.
6	Kognitif/ Pengetahuan	Ujian Akhir Semester	20	Mahasiswa mengerjakan soal yang telah dibuat dosen mulai dari pertemuan 8 s.d 14 dalam bentuk multiple choise/ essay/ studi kasus/penalaran/dll	Students work on questions that have been created by the lecturer starting from meetings 8 to 14 in the form of multiple choices/essays/case studies/reasoning/etc.

MATRIKS RANCANGAN PEMBELAJARAN SEMESTER

NO	Waktu	Tanggal	CPL	Sub CPMK-Kemampuan Akhir Yang Diharapkan	Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	Metode Pembelajaran	Aktivitas Pembelajaran	Penilaian		Media	Dosen	Bobot Nilai	Sumber
								Metode	Instrumen				
I	2x50 2x170	Rabu, 10/09/2025 12.30–13.20	S1–S4, P1, KU1, KK1	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip gait/locomotion dan mempraktikkan latihan berjalan sesuai kebutuhan pasien dengan aman dan efektif. (CPMK 2)	Gait / Locomotion Training	1.Video confrence: Zoom cloud meeting 2.Materi dan penugasan melalui email dan whatsapp 3.Problem based learning	1 Pada awal pertemuan, dosen melakukan perkenalan dan kontrak pembelajaran dengan Mahasiswa dan capaian pembelajaran tiap pertemuan. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 2 Dosen memberikan penjelasan materi mengenai 3 Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 4 Diskusi interaktif, tanya jawab tentang materi 5 Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback	1. Pertanyaan HOTS 2. Soal UTS:Multiple choice/ Essai 3. G-form/ quiziz 4. RPS	Luring: 1.Power point 2.Video Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.Whatsapp 4.Email 5.Sefora (Search Engine for Research Article) 6.Science Direct https://sciedirect.com	EAK	3%	1, 3

II	2x50 2x170	Rabu, 17/09/2025 12.30–13.20	S1–S4, P2, KU2, KK2	Mahasiswa mampu menerapkan latihan postural, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan motorik untuk meningkatkan kontrol gerak pasien. (CPMK 2)	Postural, Balance, Coordination, and Dexterity Exercises	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan Mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertanyaan HOTS 2. Multiple Choice 3. G-form/ quiz 4. Penilaian melalui lembar latihan 	<p>Luring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. Video <p>Daring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zoom cloud meeting 2. Google Class Room (GCR) 3. Science Direct https://sciedirect.com 	EAK	3%	2, 8
III	2x50 2x170	Rabu, 24/09/2025 12.30–13.20	S1–S4, P1, KU2, KK2	Mahasiswa mampu melakukan teknik handling dan pemindahan pasien secara benar sesuai prinsip keselamatan pasien dan	Physical Handling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Ambulatory Device 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertanyaan HOTS 2. Multiple choice 1. G-form/ quiz 2. Penilaian melalui lembar latihan 	<p>Luring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. Video 3. Ms. Excel 4. SPSS 	EAK	3%	3

				fisioterapis. (CPMK 3)			4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan Mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran			Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.Science Direct https://scienccedirect.com			
IV	2x50 2x170	Rabu, 01/10/2025 12.30–13.20	S1–S4, P1, KU2, KK2	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik jaringan lunak dasar (soft tissue techniques) untuk mendukung terapi latihan. (CPMK 1 dan CPMK 3)	Soft Tissue Techniques	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Gait/Locomotion 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahaasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback 4.Laporan / makalah	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiplechoice 3.G-form/ quiziz 4.Penilaian melalui lembar Latihan	Luring: 1.Power point 2. Video Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.ScienceD irect https://scienccedirect.com	EAK	3 %	4, 3
V	2x50 2x170	Rabu, 08/10/2025 12.30–13.20	S1–S4, P3, KU3, KK3	Mahasiswa mampu memilih dan memfasilitasi	Ambulatory Devices	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiplechoice 3.G-form/ quiziz	Luring: 1.Power point 2.Video	EAK	4%	5, 3

				penggunaan alat bantu jalan sesuai kebutuhan fungsional pasien. (CPMK 2)		2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Ambulatory Device 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran	feedback	4. Penilaian melalui lembar latihan	Daring: 1. Zoom cloud meeting 2. Google Class Room (GCR) 3. Science Direct https://sciedirect.com			
VI	2x50 2x170	Rabu, 15/10/2025 12.30–13.20	S1–S4, P3, KU2, KK3	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip kompresi dan mempraktikkan teknik kompresi sederhana untuk mengurangi edema atau meningkatkan stabilitas. (CPMK 1 dan CPMK 3)	Compression Therapies	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Pengertian, Tujuan dan Bentuk-Bentuk Core Training Exercises 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback 4. Laporan / makalah	1. Pertanyaan HOTS 2. Multiple choice 3. G-form/ quiziz 4. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1. Power point 2. Video 3. SPSS Daring: 1. Zoom cloud meeting 2. Google Class Room (GCR) 3. Science Direct https://sciedirect.com	EAK	4 %	6, 3

VII	2x50 2x170	Rabu, 22/10/2025 12.30–13.20	S1–S4, P3, KU2, KK3	Mahasiswa mampu menjelaskan peran alat mekanis dan prosthesis dalam rehabilitasi serta memberikan edukasi penggunaan yang tepat kepada pasien. (CPMK 1 dan CPMK 4)	Mechanical Devices & Prosthetics	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Ketahanan Kardiorespirasi 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan Mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback 4. Laporan / makalah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertanyaan HOTS 2. Multiplechoice 3. G-form/ quiz 4. Penilaian melalui lembar latihan 	<p>Luring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. Video 3. SPSS <p>Daring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zoom cloud meeting 2. Google Class Room (GCR) 3. Science Direct https://sciedirect.com 	EAK	4%	5, 6
UTS													
IX	2x50 2x170	Rabu, 19/11/2025 12.30–13.20	S1–S4, P4, KU1, KK2	Mahasiswa mampu merancang dan mempraktikkan latihan kapasitas fisik dan daya tahan sesuai	Physical Capacity and Endurance Training : Aerobic capacity, interval, and endurance training,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Tujuan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertanyaan HOTS 2. Multiplechoice 3. G-form/ quiz 4. Penilaian melalui lembar latihan 	<p>Luring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Power point 2. Video <p>Daring:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zoom cloud meeting 	Adriyanus	5%	1, 3

				kondisi pasien untuk mendukung aktivitas fungsional. (CPMK 2 dan CPMK 3)			Terapi Latihan Serta Pendekatan Evaluasi dan Program Pada Pasien 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran			2. Google Class Room (GCR) 3. Science Direct https://sciencedirect.com			
X	2x50 2x170	Rabu, 03/12/2025 12.30–13.20	S1–S4, P4, KU2, KK2	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan latihan di air (<i>aquatic exercise</i>) untuk meningkatkan kapasitas fisik dan daya tahan, merancang strategi konservasi energi dalam aktivitas sehari-hari bagi pasien dengan keterbatasan fisik, serta	Physical Capacity and Endurance Training : Aquatic exercise, Energy conservation, Relaxation training	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Terapi Latihan Gerak Sendi/ ROM 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran	1. Quiz 2. Forum 3. Tugas dan feedback	1. Pertanyaan HOTS 2. Multiple choice 3. G-form/ quiziz 4. Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1. Power point 2. Video Daring: 1. Zoom cloud meeting 2. Google Class Room (GCR) 3. Science Direct https://sciencedirect.com	Adriyanus	5%	2, 3

				menerapkan teknik relaksasi sederhana guna meningkatkan kebugaran dan mengurangi kelelahan. (CPMK 1, CPMK 2 dan CPMK 3)									
XI	2x50 2x170	Rabu, 10/12/2025 12.30–13.20	S1–S4, P4, KU2, KK2	Mahasiswa mampu mengaplikasikan latihan mobilitas, fleksibilitas, dan kekuatan otot guna meningkatkan fungsi gerak pasien. (CPMK 3)	Mobility, Flexibility, and Strength Training Flexibility exercises (range of motion, stretching), Strength and power training, Postural exercises, Pelvic floor exercises	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi Bobbath (Introduksi dan Aplikasi Pada Kasus) 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan Mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajar	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiplechoice 3.G-form/ quiziz 4.Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1.Power point 2.Video 3. SPSS Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.Science Direct https://sciedirect.com	Adriyanus	5%	3, 8

XII	2x50 2x170	Rabu, 3 Desember 15.30-18.50	S1-S4, P4, KU2, KK2	Mahasiswa mampu memfasilitasi pasien dalam latihan aktivitas sehari-hari (ADL) untuk meningkatkan kemandirian fungsional. (CPMK 2)	Functional and Daily Living Activities Training (ADL), Activity training for work, recreation, and leisure, Functional activities training (bed mobility, transfers, age-appropriate skills, ADL)	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Bobbath 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan Mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajar	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiple choice 3.G-form/ quiziz 4.Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1.Power point 2.Video 3. SPSS Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.Science Direct https://sciencedirect.com	Adriyanus	5%	2, 3, 8
XIII	2x50 2x170	Rabu, 10 Desember 15.30-18.50	S1-S4, P5, KU1, KK5	Mahasiswa mampu merancang dan mempraktikkan latihan koordinasi, keseimbangan, dan proprioepsi sesuai dengan kebutuhan pasien. (CPMK 2)	Coordination, Balance, and Proprioceptive Training, Balance, proprioception, coordination, and agility training, Motor planning and control exercises	1. Video confrence: <i>Zoom cloud meeting</i> 2. Materi dan penugasan melalui email dan <i>whatsapp</i> 3. <i>Problem based learning</i>	1. Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2. Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3. Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Terapi latihan PNF 4. Mahasiswa menyimak penjelasan dosen.	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiple choic 3.G-form/ quiziz 4.Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1.Power point 2.Video 3. SPSS Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.Science Direct	Adriyanus	5%	2, 3

				dan CPMK 3)			5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6. Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran			https://sciedirect.com			
XIV	2x50 2x170	Rabu, 07/01/2026 12.30–13.20	S1–S4, P5, KU1, KK5	Mahasiswa mampu mengaplikasikan latihan neuromotor dan stimulasi perkembangan motorik sesuai fase perkembangan pasien/anak. (CPMK 3)	Neuromotor and Developmental Training, Neuromotor developmental activities	1. Video confrence: Zoom cloud meeting 2.Materi dan penugasan melalui email dan whatsapp 3.Problem based learning	1.Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2.Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3.Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Terapi latihan PNF 4.Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6.Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiple choice 3.G-form/ quiziz 4.Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1.Power point 2.Video 3. SPSS Daring: 1.Zoom cloud meeting 2.Google Class Room (GCR) 3.Science Direct https://sciedirect.com	Adriyanus	5%	7, 3
XV	2x50 2x170	Rabu, 14/01/2026 12.30–13.20	S1–S4, P5, KU1– KU3, KK5	Mahasiswa mampu menjelaskan prinsip dasar pendekatan Bobath dan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation	Specific therapeutic approaches (Bobath, PNF)	1.Video confrence: Zoom cloud meeting 2.Materi dan penugasan melalui email dan whatsapp 3.Problem based learn	1.Dosen membuka kuliah dan menjelaskan topik pembelajaran 2.Mahasiswa mendengarkan penjelasan dosen. 3.Dosen memberikan penjelasan materi mengenai Aquatic Exercise	1.Quiz 2.Forum 3.Tugas dan feedback	1.Pertanyaan HOTS 2.Multiple choice 3.G-form/ quiziz 4.Penilaian melalui lembar latihan	Luring: 1.Power point 2.Video 3. SPSS Daring: 1.Zoom cloud meeting	Adriyanus	5%	3, 9

				(PNF), serta mempraktikkan teknik dasar dari kedua metode tersebut dalam program terapi latihan untuk meningkatkan kontrol motorik, koordinasi, dan fungsi gerak pasien. (CPMK 1 dan CPMK 3)			4.Mahasiswa menyimak penjelasan dosen. 5. Dosen dan mahasiswa melakukan diskusi tanya jawab 6.Dosen menyimpulkan dan mengakhiri proses pembelajaran			2.Google Class Room (GCR) 3.Science Direct https://sciedirect.com		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

UAS

Ka.Prodi S1 Fisioterapi

Koordinator MK,

Ns. Jehan Puspasari., M.Kep
NIK: 113880037



(Ftr Elyin A K Lumban Gaol M.K.M, M.Erg)
NIK:124900127

PETUNJUK PROJECT

Mata Kuliah (sks)	:	Terapi Latihan(4SKS:2T dan 2P)
Kode	:	FIS 304
Semester	:	III
Tugas ke	:	1
Nama Tugas	:	Analisis Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (ADL) pada Pasien Geriatri dengan Risiko Jatuh
Sub CPMK	:	Mahasiswa mampu menganalisis kesulitan pasien geriatri dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta menyusun media edukasi sederhana untuk pencegahan jatuh.
Tujuan tugas	:	Melatih kemampuan mahasiswa dalam: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi hambatan ADL pada pasien lansia (misalnya berpakaian, berjalan ke kamar mandi, naik tangga). 2. Mengkaji faktor risiko jatuh yang terkait dengan lingkungan dan kondisi fisik pasien. 3. Menyusun media edukasi (poster/leaflet/video singkat) sebagai upaya pencegahan jatuh.
Waktu Pelaksanaan tugas	:	Minggu ke-11 perkuliahan
Waktu penyerahan tugas	:	Maksimal pada pertemuan ke-13
Deskripsi/ Uraian tugas	:	Mahasiswa secara individu diminta melakukan analisis sederhana terhadap satu kasus pasien geriatri (studi literatur atau simulasi) yang mengalami hambatan dalam aktivitas harian. Analisis harus memuat: <ol style="list-style-type: none"> 1. Profil singkat pasien (usia, kondisi fisik, masalah ADL). 2. Aktivitas sehari-hari yang paling terdampak. 3. Faktor risiko jatuh yang ditemukan. 4. Strategi pencegahan yang bisa diberikan dalam bentuk edukasi sederhana (poster/leaflet).
Bentuk dan Format Luaran	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laporan singkat (15 halaman, Times New Roman 12, spasi 1.5, A4). 2. Poster/leaflet edukasi (format hard copy).

Indikator, Kriteria dan Bobot Penilaian	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis Kasus (30%) – Ketepatan identifikasi masalah & faktor risiko jatuh. 2. Kreativitas (25%) – Inovasi & daya tarik media edukasi. 3. Sikap (20%) – Etika akademik, profesionalisme, kedisiplinan. 4. Laporan (25%) – Sistematika, kejelasan isi, keterpaduan dengan media edukasi.
Lain-lain	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa wajib menyertakan minimal 10 referensi (textbook/jurnal, 2020–2025). 2. Poster/leaflet akan dipresentasikan di kelas sebagai sarana edukasi.
Daftar Rujukan	:	2,3



**TERAPI LATIHAN S1 FISIOTERAPI
KISI – KISI SOAL UTS DAN UAS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
TAHUN AJARAN 2025-2026**

Program Studi : Sarjana Fisioterapi
MK : Terapi Latihan
Beban SKS : 4SKS (2T dan 2P)
Semester : III
Bentuk test : Multiple Choice Question
Jumlah soal : 40 butir soal MCQ
Lama ujian : 60 menit

No	Pokok Bahasan & Sub- pokok bahasan	Jenjang kemampuan					Jumlah Butir Soal	%	Nomor soal
		C1/C2	C3	C4	C5	C6			
1	Gait / Locomotion Training	0	1	1	0	0	2	0,05	1,2
2	Postural, Balance, Coordination, and Dexterity Exercises	0	1	1	1	0	3	0,075	3,4,5
3	Physical Handling	0	1	2	1	0	4	0,1	6,7,8,9
4	Soft Tissue Techniques	0	1	1	1	0	3	0,075	10,11,12
5	Ambulatory Devices	0	1	2	1	0	4	0,1	13,14,15,16
6	Compression Therapies	0	2	1	1	0	4	0,1	17,18,19,20
7	Mechanical Devices	0	1	2	1	0	4	0,1	21,22,23,24

8	Physical Capacity and Endurance Training : Aerobic capacity, interval, and endurance training Aquatic exercise Energy conservation Relaxation training	0	1	1	1	0	3	0,075	25,26,27
9	Mobility, Flexibility, and Strength Training, Flexibility exercises (range of motion, stretching), Strength and power training Postural exercises Pelvic floor exercises	0	1	1	1	0	3	0,075	28,29,30
10	Functional and Daily Living Activities Training (ADL) Activity training for work, recreation, and leisure Functional activities training (bed mobility, transfers, age-appropriate skills, ADL)	0	1	1	1	0	3	0,075	31,32,33
11	Coordination, Balance, and Proprioceptive Training Balance, proprioception, coordination, and agility training Motor planning and control exercises	0	1	2	1	0	4	0,1	34,35,36,37
12	Neuromotor and Developmental Training Neuromotor developmental activities Specific therapeutic approaches (e.g., Bobath, PNF)	0	0	1	1	1	0	0,075	38,39,40

Total

0 12 16 11 1 0 100