

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Vokasi Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga					Kode Dokumen																																																																											
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																										
Masase Olahraga	99998520203031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	5	1 Agustus 2024																																																																										
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																											
	Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes					KUNJUNG ASHADI																																																																											
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																																															
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																																															
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																															
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																																															
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																																															
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepeleatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																																															
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																																															
	CPL-8	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi																																																																															
	CPL-9	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepeleatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif																																																																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																
	CPMK - 1	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase dikaitkan masa sebelum, pada saat dan setelah latihan atau pertandingan olahraga secara teori dan praktek																																																																															
	CPMK - 2	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase dikaitkan kebutuhan masase olahraga secara teori dan praktek																																																																															
	CPMK - 3	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase berkaitan anatomi dan fisiologi olahraga secara teori dan praktek																																																																															
	CPMK - 4	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi posterior posisi telungkup																																																																															
	CPMK - 5	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi posterior posisi telentang																																																																															
	CPMK - 6	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase posisi duduk																																																																															
	CPMK - 7	Pemahaman, penguasaan dan pengelolaan masase terapi																																																																															
	Matrik CPL - CPMK																																																																																
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-8</th> <th>CPL-9</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-6</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-7</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPMK-1					✓					CPMK-2					✓					CPMK-3			✓							CPMK-4			✓							CPMK-5			✓							CPMK-6			✓							CPMK-7				✓				
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-9																																																																								
CPMK-1					✓																																																																												
CPMK-2					✓																																																																												
CPMK-3			✓																																																																														
CPMK-4			✓																																																																														
CPMK-5			✓																																																																														
CPMK-6			✓																																																																														
CPMK-7				✓																																																																													
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																	

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>	CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓							✓									CPMK-2			✓														CPMK-3		✓															CPMK-4				✓	✓	✓											CPMK-5																	CPMK-6							✓										CPMK-7									✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																										
CPMK-1	✓							✓																																																																																																																																																		
CPMK-2			✓																																																																																																																																																							
CPMK-3		✓																																																																																																																																																								
CPMK-4				✓	✓	✓																																																																																																																																																				
CPMK-5																																																																																																																																																										
CPMK-6							✓																																																																																																																																																			
CPMK-7									✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																										
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar masase olahraga dan rehabilitasi fisik, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga dan rehabilitasi secara teori dan praktek untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera.																																																																																																																																																									
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																									
	1. Referensi : 2. Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta 3. Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang. 4. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 5. Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya. 6. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 7. Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.																																																																																																																																																									
	Pendukung :																																																																																																																																																									
		1. Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung. 2. Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.																																																																																																																																																								
Dosen Pengampu	Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Muhammad Kharis Fajar, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.																																																																																																																																																									
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]				Bobot Penilaian (%)																																																																																																																																												
		Indikator	Kriteria & Bentuk			Luring (offline)		Daring (online)																																																																																																																																																		
(1)	(2)	(3)	(4)			(5)		(6)		(7)				(8)																																																																																																																																												

1	1.1. Pengertian Masase 2.2. Perkembangan Masase	1. • Pengertian masase olahraga 2. • Sejarah perkembangan masase 3. • Sejarah perkembangan masase di Indonesia	Kriteria: 1.1. Mampu memahami Pengertian Masase 2.2. Mampu membedakan macam macam masase 3.3. mampu Menjelaskan Perkembangan Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3x50'		Materi: Pengertian Masase, Perkembangan Masase, Macam Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase, Perkembangan Masase, Macam Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase, Macam Masase, Perkembangan Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
2	Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1.1, mampu menjelaskan syarat keilmuan seorang maseur 2.2. mampu membedakan kebutuhan maseeur 3.3. Arah gerakan tangan	Kriteria: 1. • Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur 2. • Tangan seorang masseur 3. • Arah gerakan tangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3x50'		Materi: Syarat menjadi masseur Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Syarat menjadi masseur Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: • Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur • Tangan seorang masseur • Arah gerakan tangan Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%

3	Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1. • Posisi pasien 2. • Penggunaan bahan pelicin. 3. • Kontra indikasi penggunaan masase	Kriteria: 1. • Posisi pasien 2. • Penggunaan bahan pelicin. 3. • Kontra indikasi penggunaan masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Teori dan Diskusi 3x50'		Materi: Syarat menjadi masseur Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Syarat menjadi masseur Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: • Posisi pasien • Penggunaan bahan pelicin. • Kontra indikasi penggunaan masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
---	--	--	---	----------------------------	--	---	----

4	1. Teknik Masase Olahraga 2. Efflurage (menggosok) 3. Petrissage (memijat) 4. Friction (menggerus) 5. Shaking (menggoncang) 6. Tapotement (memukul) 7. Walken (menggosok melintang otot)	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa mampu membedakan teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik masase 4.4. Prosedur Masase	Kriteria: 1. • Prosedur masase 2. .. Efflurage (menggosok) 3. .. Petrissage (memijat) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50'		Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Weerapong, Hume and. Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.</i>	6%
---	--	---	--	---------------------------	--	---	----

5	1. Teknik Masase Olahraga 2. Efflurage (menggosok) 3. Petrissage (memijat) 4. Friction (menggerus) 5. Shaking (menggoncang) 6. Tapotement (memukul) 7. Walken (menggosok melintang otot)	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa mampu membedakan teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik masase 4.4. Prosedur Masase	Kriteria: 1. • Prosedur masase 2. .. Efflurage (menggosok) 3. .. Petrissage (memijat) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50'		Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Weerapong, Hume and. Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.</i>	6%
---	--	---	--	------------------------------	--	---	----

6	1. Teknik Masase Olahraga 2. Efflurage (menggosok) 3. Petrissage (memijat) 4. Friction (menggerus) 5. Shaking (menggoncang) 6. Tapotement (memukul) 7. Walken (menggosok melintang otot)	1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa mampu membedakan teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik masase 4.4. Prosedur Masase	Kriteria: 1. • Prosedur masase 2. .. Efflurage (menggosok) 3. .. Petrissage (memijat) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50'	Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Weerapong, Hume and. Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.</i>	6%
---	--	---	--	------------------------------	---	----

7	1. Teknik Masase Olahraga 2. Vibration (menggerus) 3. Skin Rolling (menggeser lipatan kulit) 4. Stroking (mengurut) 5. Guncangan dan memutar	1. • Prosedur masase 2. Vibration (menggerus) 3. Skin Rolling (menggeser lipatan kulit) 4. Stroking (mengurut) 5. Guncangan dan memutar 6. Tarikan (cubitan) dan peregangan	Kriteria: 1.1. Mahasiswa mampu menjelaskan teknik masase 2.2. Mahasiswa Mampu Membedakan Teknik masase 3.3. Mahasiswa mampu mempraktikan teknik masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Praktik dan Diskusi 3x50	Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i> Materi: Teknik Masase Pustaka: <i>Weerapong, Hume and.Kolt. 2005. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Auckland University of Technology Auckland : New Zealand.</i>	6%
---	--	--	---	--------------------------	--	----

8	1. Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
---	--	---	--	------------------	--	---	----

9	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
---	--	---	---	------------------	--	---	----

10	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

11	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

12	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

13	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

14	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

15	1. UTS Pengertian Masase 2. Sejarah Masase 3. Perkembangan Masase di Indonesia 4. Syarat Masseur 5. Membedakan Kebutuhan Masase 6. Arah Gerakan Masase 7. Posisi Pasien 8. Penggunaan Bahan Pelicin 9. Kontra Indikasi 10. Teknik Masase Olahraga	1. Pengertian Masase 2. Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Syarat Masseur 4. Membedakan Kebutuhan Masase 5. Arah Gerakan Masase 6. Posisi Pasien 7. Penggunaan Bahan 8. Kontra Indikasi 9. Teknik Masase	Kriteria: 1. Mahasiswa Mampu menjelaskan Pengertian Masase 2. Mahasiswa Mampu menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Masase di Indonesia 3. Mahasiswa mampu Menjelaskan Syarat Masseur 4. Mahasiswa Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi 5. Mahasiswa mampu menjelaskan Arah Gerakan Masase 6. Mahasiswa mampu Membedakan Kebutuhan Masase 7. Mahasiswa mampu menjelaskan Posisi Pasien 8. Mahasiswa mampu membedakan Penggunaan Bahan 9. Mahasiswa mampu memahami Kontra Indikasi Masase 10. Mahasiswa mampu membedakan dan penggunaan Teknik Masase Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 3 x 50		Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i> Materi: Pengertian Masase Sejarah Masase Perkembangan Masase di Indonesia Syarat Masseur Membedakan Kebutuhan Masase Arah Gerakan Masase Posisi Pasien Penggunaan Bahan Kontra Indikasi Teknik Masase Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M. Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	6%
----	--	---	---	------------------	--	---	----

16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Topik: Ujian akhir semester yang mencakup teori dan praktik teknik pijat olahraga yang telah dipelajari. 3 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i>	10%
----	--	------------------	--	---	--	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	50%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	42%
3.	Tes	8%
		100%

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-CPMK 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. **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.
6. **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.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



NIDN 0003119502



