



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (skls)			SEMESTER	Tgl Penyusunan								
Masase Olahraga		8920102092	Mata Kuliah Pilihan Program Studi		T=2	P=0	ECTS=3.18	7	23 Januari 2026								
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi									
		Dr. Joesoef Roepadadi, M.Pd.			Dr. Joesoef Roepadadi, M.Pd.			HERI WAHYUDI									
Model Pembelajaran	Project Based Learning																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
		CPMK	Minggu Ke														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar masase olahraga, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga secara teori dan praktek untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera.																
Pustaka	Utama :																
	<ol style="list-style-type: none"> Referensi : Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang. Giriwijoyo S dan Muchtamadjid M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto. Roepajadi, Joesoef. Drs. M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 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 :																
Dosen Pengampu	Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Ika Nurmayya, S.KM., M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. Muhammad Dzul Fikri, S.Or., M.Pd. Nur Luthfiafitus Solikah, S.Pd., M.Or.																
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	Mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase olahraga secara mandiri	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Strategi pembelajaran dengan metode praktik yang diulang-ulang sehingga menghasilkan pengetahuan yang terus melekat. 2 X 50		<p>Materi: pengertian masase olahraga dan sejarah perkembangan masase</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: (1) Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur, (2) Tangan seorang masseur , (3) Arah gerakan tangan</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%

5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Prosedur masase</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%
6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Prosedur masase</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<p>Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, praktik, tanya jawab 2 X 50	Ceramah, Diskusi, praktik, tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Prosedur masase</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto.</i></p>	5%
8	UTS	UTS	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	UTS 2 X 50	UTS 2 X 50	<p>Materi: materi pertemuan 1-7</p> <p>Pustaka: <i>Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA.</i></p>	15%
9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	<p>Kriteria: Ketepatan tes praktik</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Prosedur masase</p> <p>Pustaka: <i>Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta</i></p>	5%
10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik	<p>Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50	<p>Materi: Masase Pada Olahragawan</p> <p>Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i></p>	5%
11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	<p>Kriteria: Ketepatan tes praktik</p>	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 6 X 50			5%

12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50		Materi: mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan Pustaka: <i>Roepajadi, Joesoef. Drs., M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya.</i>	5%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan	Luring / Offline 2 X 50	Daring / Online 2 X 50		5%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50			5%
15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragaawan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 2 X 50			5%
16	Ulangan Akhir Semester	Mahasiswa mampu menyelesaikan soal	Bentuk Penilaian : Tes	Luring / Offline 2x50	Daring / Online 2x50	Materi: Ulangan Akhir Semester Pustaka: <i>Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.</i>	30%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	45%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	25%
3.	Tes	30%
		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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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 proposisional 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 4 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104



File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 21:00 menggunakan aplikasi RPS-OBE-SiDia Unesa