



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

## Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	Minggu Ke														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		CPMK-1	✓														
		CPMK-2		✓													
		CPMK-3			✓												
		CPMK-4															
		CPMK-5															
		CPMK-6				✓				✓					✓		
		CPMK-7						✓			✓					✓	
		CPMK-8						✓							✓		
		CPMK-9							✓		✓					✓	
		CPMK-10										✓					✓
<b>Deskripsi Singkat MK</b>		Mata kuliah Pencegahan Dan Perawatan Cedera pada jenjang S1 Program Studi Masase memberikan pemahaman komprehensif mengenai prinsip-prinsip dasar pencegahan, identifikasi, dan penanganan awal berbagai jenis cedera, khususnya yang relevan dalam konteks praktik terapi masase. Isi mata kuliah mencakup anatomi dan fisiologi terkait cedera, mekanisme cedera (seperti keseleo, strain, dan memar), teknik pencegahan melalui pemanasan, pendinginan, dan ergonomi, serta perawatan dasar sesuai protokol seperti RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Tujuannya adalah agar mahasiswa mampu mengidentifikasi faktor risiko cedera pada klien, menerapkan langkah-langkah pencegahan dalam praktik, dan memberikan penanganan awal yang tepat sesuai batas kompetensi seorang terapis masase. Ruang lingkup mata kuliah ini meliputi aspek teori dan praktik, dengan penekanan pada kewaspadaan dan etika profesional dalam menghadapi situasi cedera, tanpa melakukan diagnosis atau tindakan medis yang melampaui kewenangannya.															
<b>Pustaka</b>		<b>Utama :</b>	1. Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins 2. Frontera. W.R., 2003, REHABILITATION OF SPORTS INJURIES : SCIENTIFIC BASIS, Blackwell Science Ltd, United Kingdom 3. Rolf C, 2007, The Sports Injuries Handbook, A & C Black Publishers Ltd, London 4. Peterson L., Renstrom P.,2005, Sports Injuries Their Prevention and Treatment Third Edition, Martin Dunitz														
		<b>Pendukung :</b>															
<b>Dosen Pengampu</b>		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Prof. Dr. Dwi Cahyo Kartiko, S.Pd., M.Kes.															
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, <b>[ Estimasi Waktu ]</b>				Materi Pembelajaran <b>[ Pustaka ]</b>	Bobot Penilaian (%)						
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring <i>(offline)</i>	Daring <i>(online)</i>												
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)										
1	Setelah mengikuti pertemuan ini, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Menjelaskan konsep dasar asesmen fisik dan biomekanika dalam konteks pencegahan cedera; 2) Menerapkan teknik asesmen fisik sederhana untuk mengidentifikasi postur dan ketidakseimbangan otot; 3) Menganalisis data biomekanika dasar untuk menentukan faktor risiko cedera pada klien masase.	1.Mahasiswa dapat menjelaskan dengan benar minimal 3 prinsip asesmen fisik terkait masase. 2.Mahasiswa dapat mendemonstrasikan prosedur asesmen postur tubuh secara tepat. 3.Mahasiswa dapat mengidentifikasi minimal 2 faktor risiko cedera berdasarkan analisis data biomekanika sederhana yang diberikan.	<b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah interaktif, demonstrasi, studi kasus, dan praktik terbimbing (simulasi asesmen)..	Analisis Studi Kasus Online, Mahasiswa menganalisis studi kasus (berupa deskripsi klien dan data postur/video gerakan terbatas) yang diunggah di LMS untuk mengidentifikasi faktor risiko cedera dan memberikan rekomendasi asesmen lanjutan.	<b>Materi:</b> Konsep dasar asesmen fisik dalam pencegahan cedera, Prinsip-prinsip biomekanika terkait gerakan dan postur, Teknik identifikasi faktor risiko cedera (misalnya, postur tubuh, ketidakseimbangan otot, riwayat aktivitas), Prosedur asesmen fisik dasar untuk klien masase <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%										
						<b>Materi:</b> Injury <b>Pustaka:</b> Fu F.H., Stone D.A., 1994, Sports Injuries: Mechanisms, Prevention, Treatment 2nd edition (December 1994), Williams & Wilkins											

2	<p>Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Menganalisis hubungan antara struktur anatomi, fungsi biomekanik, dan patologi pada cedera umum; 2) Mengidentifikasi faktor risiko dan mekanisme terjadinya cedera; 3) Merumuskan rekomendasi pendekatan pencegahan berdasarkan hasil analisis.</p>	<p>1. Mampu menjelaskan patofisiologi nyeri otot, cedera olahraga akut/kronis, dan gangguan postur.</p> <p>2. Mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi (otot, sendi, tulang) dengan mekanisme cedera spesifik.</p> <p>3. Mampu mengevaluasi faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap terjadinya cedera.</p> <p>4. Mampu merancang strategi pencegahan cedera berdasarkan analisis patologi dan anatomi.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Tes, Penilaian Praktikum</p>	<p>Ceramah interaktif, studi kasus, diskusi kelompok, dan demonstrasi analisis video cedera..</p>	<p>Analisis Studi Kasus Video, Mahasiswa diminta menganalisis video pendek yang menunjukkan aktivitas fisik tertentu (misalnya, lari, angkat beban, atau posisi kerja). Tugasnya adalah mengidentifikasi potensi mekanisme cedera, menganalisisnya berdasarkan patologi dan anatomi yang relevan, serta memberikan rekomendasi pencegahan tertulis. Tugas dikumpulkan melalui forum diskusi LMS untuk mendapatkan umpan balik dari peer dan dosen.</p>	<p><b>Materi:</b> Konsep dasar patologi cedera: inflamasi, degenerasi, dan adaptasi., Anatomi dan biomekanik sistem musculoskeletal terkait cedera., Mekanisme dan analisis cedera olahraga (sprain, fraktur stres, tendinopati),. Mekanisme dan analisis gangguan postur (kyphosis, lordosis, sindrom cross),. Prinsip-prinsip pencegahan cedera berbasis bukti.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
3	<p>Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menganalisis komponen-komponen rencana intervensi masase terkait pencegahan cedera. 2. Menilai kesesuaian rencana intervensi masase dengan prinsip keselamatan pasien. 3. Mengevaluasi efektivitas rencana intervensi masase dalam konteks pencegahan cedera berdasarkan bukti dan teori yang relevan.</p>	<p>1. Kemampuan mengidentifikasi elemen-elemen kunci dalam rencana intervensi masase.</p> <p>2. Kemampuan menerapkan kriteria keselamatan pasien dalam menilai rencana intervensi.</p> <p>3. Kemampuan menilai efektivitas rencana intervensi berdasarkan tujuan pencegahan cedera.</p> <p>4. Kemampuan memberikan rekomendasi perbaikan berdasarkan hasil evaluasi.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Studi kasus, diskusi kelompok terpandu, presentasi, dan simulasi evaluasi..</p>		<p><b>Materi:</b> Prinsip dan teknik evaluasi dalam konteks terapi fisik dan pencegahan cedera., Kriteria keselamatan pasien dalam intervensi masase (kontraindikasi, indikasi, prosedur yang aman),. Parameter efektivitas intervensi masase untuk pencegahan cedera., Analisis studi kasus rencana intervensi masase., Teknik penyusunan laporan evaluasi dan rekomendasi.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
4	<p>Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu: 1) Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan pencegahan cedera pada individu; 2) Merancang program pencegahan cedera yang spesifik dan terukur; 3) Menyusun protokol program dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan, biomekanik, dan kapasitas klien.</p>	<p>1. Kemampuan menganalisis profil klien (kebutuhan, kondisi fisik, tujuan, riwayat cedera).</p> <p>2. Kesesuaian komponen program (pemanasan, inti, pendinginan) dengan tujuan pencegahan cedera.</p> <p>3. Kejelasan dan spesifikasi dalam menentukan parameter latihan (intensitas, volume, frekuensi, progresi).</p> <p>4. Kreativitas dan personalisasi dalam integrasi metode pencegahan (misalnya, latihan korektif, neuromuskular, mobilitas).</p> <p>5. Kelengkapan dan kejelasan penyajian program dalam bentuk dokumen tertulis atau presentasi.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Project-Based Learning, Diskusi Kelompok, Simulasi Kasus, Presentasi, dan Demonstrasi..</p>	<p>Project-Based Assignment (Asinkronous), Mahasiswa diberikan profil klien virtual (berupa deskripsi kebutuhan, tujuan, riwayat medis/cedera ringkas, dan hasil tes fisik dasar). Mahasiswa diminta untuk merancang program pencegahan cedera selama 4 minggu untuk klien tersebut. Rancangan program harus disusun dalam bentuk dokumen tertulis yang mencakup analisis kebutuhan, tujuan program, komponen latihan harian/mingguan, parameter latihan, dan justifikasi ilmiah dari pilihan latihan yang dibuat. Dokumen diunggah ke LMS.</p>	<p><b>Materi:</b> Prinsip Dasar Perancangan Program Latihan untuk Pencegahan Cedera., Analisis Kebutuhan dan Profil Klien (Needs Assessment),. Komponen Program: Latihan Fleksibilitas, Kekuatan, Stabilitas, dan Koordinasi., Penyesuaian Program Berdasarkan Jenis Olahraga/Aktivitas dan Faktor Risiko., Teknik Dokumentasi dan Komunikasi Program kepada Klien.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

5	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa mampu menganalisis profil klien, merancang program pencegahan cedera yang personal, dan mengevaluasi kelayakan program tersebut.	<p>1.Kemampuan menganalisis kebutuhan, kondisi fisik, dan tujuan spesifik klien dari studi kasus.</p> <p>2.Kemampuan merancang program pencegahan cedera yang komprehensif dan personal.</p> <p>3.Kemampuan menyusun justifikasi ilmiah untuk setiap komponen program yang dirancang.</p> <p>4.Kemampuan mempresentasikan dan mempertahankan rancangan program secara logis.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning), Studi Kasus, Diskusi Kelompok, Presentasi, dan Simulasi Konsultasi..	Pembuatan dan Pengumpulan Proposal Program Pencegahan Cedera (dokumen tertulis) berdasarkan studi kasus yang diberikan melalui LMS, dilengkapi dengan video presentasi singkat (5-7 menit) yang menjelaskan rancangan program.	<p><b>Materi:</b> Prinsip-prinsip individualisasi dalam program pencegahan cedera., Teknik asesmen kebutuhan dan kondisi fisik klien (anamnesis, tes fisik sederhana, analisis tujuan), Komponen program pencegahan cedera (latihan, edukasi, modifikasi aktivitas), Strategi penyusunan program berdasarkan profil risiko cedera., Teknik presentasi dan justifikasi program kepada klien.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliah</p>	5%
6	Setelah mengikuti pertemuan ini, mahasiswa diharapkan mampu merancang dan menyusun program pencegahan cedera yang komprehensif, personal, dan berbasis bukti untuk klien dengan profil dan tujuan yang beragam.	<p>1.Mampu menganalisis kebutuhan, kondisi fisik, dan tujuan spesifik klien secara komprehensif.</p> <p>2.Mampu merancang program pencegahan cedera yang logis, sistematis, dan sesuai dengan hasil analisis klien.</p> <p>3.Mampu memilih dan mengintegrasikan metode latihan, teknik, dan prinsip pencegahan cedera yang tepat ke dalam program.</p> <p>4.Mampu menyusun dokumentasi program yang jelas, terstruktur, dan dapat diimplementasikan.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning), Studi Kasus, Diskusi Kelompok, Simulasi Perancangan Program, dan Presentasi..		<p><b>Materi:</b> Prinsip Dasar Perancangan Program Latihan untuk Pencegahan Cedera., Teknik Asesmen Kebutuhan dan Profil Klien (need analysis), Adaptasi Program Berdasarkan Jenis Olahraga, Aktivitas, atau Kondisi Khusus Klien., Integrasi Latihan Kekuatan, Fleksibilitas, Keseimbangan, dan Neuromuscular., Penyusunan Rencana Program (Periodisasi, Progresi, dan Evaluasi), Etika dan Komunikasi dalam Penyampaian Program kepada Klien.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliah</p>	5%

7	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Menerapkan prinsip-prinsip komunikasi efektif dalam konteks edukasi kesehatan, 2) Menggunakan platform dan alat teknologi informasi yang sesuai untuk mendokumentasikan rencana edukasi, 3) Merancang dan menyajikan materi edukasi pencegahan cedera yang terstruktur dan mudah dipahami klien.	<p>1.Kemampuan merancang skenario atau materi edukasi pencegahan cedera yang sesuai dengan kebutuhan klien.</p> <p>2.Keterampilan menggunakan alat teknologi informasi (seperti presentasi digital, infografis, atau platform LMS) untuk mendokumentasikan dan menyajikan materi edukasi.</p> <p>3.Kemampuan menyimulasikan atau mendemonstrasikan penyampaian edukasi dengan teknik komunikasi verbal dan non-verbal yang efektif.</p> <p>4.Ketepatan dan kelengkapan dalam mendokumentasikan proses serta hasil edukasi yang diberikan.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah interaktif, studi kasus, simulasi/role-play, diskusi kelompok, dan demonstrasi penggunaan alat TI..	Mahasiswa diminta untuk membuat sebuah produk edukasi digital (misalnya: infografis, video penjelasan singkat 2-3 menit, atau presentasi interaktif) tentang satu topik spesifik pencegahan cedera untuk target klien tertentu. Produk ini harus disertai dengan dokumen perencanaan yang menjelaskan strategi komunikasi dan pilihan teknologi yang digunakan.	<p><b>Materi:</b> Prinsip-prinsip komunikasi efektif dalam edukasi kesehatan (verbal, non-verbal, empati, mendengar aktif), Jenis-jenis teknologi informasi untuk dokumentasi dan edukasi (aplikasi presentasi, pembuat infografis, video pendek, platform e-learning), Strategi merancang materi edukasi pencegahan cedera yang menarik dan informatif., Teknik dokumentasi hasil edukasi dan follow-up dengan klien., Studi kasus penerapan komunikasi dan TI untuk edukasi pencegahan cedera pada populasi spesifik (atlet, lansia, pekerja).</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
8	UTS	<p>1.Mampu menginterpretasi data hasil pengukuran kebugaran dan asesmen fisik dengan tepat.</p> <p>2.Mampu mengidentifikasi faktor risiko cedera berdasarkan data yang dianalisis.</p> <p>3.Mampu memprediksi jenis atau lokasi potensi cedera yang mungkin terjadi.</p> <p>4.Mampu merancang rekomendasi awal program latihan atau intervensi pencegahan cedera yang relevan dengan analisis.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes</p>	Ceramah interaktif, studi kasus, diskusi kelompok, dan praktik analisis data..	Asinkronous, Analisis Studi Kasus dan Penyusunan Rekomendasi Awal, Mahasiswa diberikan file studi kasus berisi data hasil pengukuran kebugaran dan asesmen fisik seorang klien fiktif melalui LMS. Mahasiswa diminta untuk menganalisis data, memprediksi potensi cedera, dan menyusun rekomendasi awal program pencegahan dalam bentuk dokumen tertulis atau presentasi singkat yang diunggah ke LMS.	<p><b>Materi:</b> Interpretasi Data Pengukuran Kebugaran (VO2 Max, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh), Interpretasi Hasil Asesmen Fisik (postur, mobilitas sendi, keseimbangan, tes fungsional), Korelasi antara Defisit Fisik dan Risiko Cedera Spesifik., Prinsip Penyusunan Rekomendasi Awal Pencegahan Cedera Berbasis Analisis.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%

9	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menganalisis hasil tes kebugaran dan asesmen fisik (seperti FMS, tes keseimbangan, tes kekuatan) untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan, kelemahan, atau disfungsi gerak. 2. Memetakan hasil analisis terhadap potensi risiko cedera pada berbagai aktivitas fisik atau olahraga tertentu. 3. Merancang rekomendasi awal program korektif atau preventif berdasarkan temuan analisis.	<p>1. Mampu menginterpretasi data hasil pengukuran kebugaran (misalnya: VO2 max, kekuatan otot, fleksibilitas) dan asesmen fisik (misalnya: skor FMS, hasil tes postur).</p> <p>2. Mampu mengidentifikasi pola atau anomali dalam data yang mengindikasikan peningkatan risiko cedera.</p> <p>3. Mampu menghubungkan temuan analisis dengan mekanisme cedera yang umum terjadi pada aktivitas tertentu.</p> <p>4. Mampu menyusun rekomendasi awal yang spesifik, terukur, dan logis untuk mengurangi risiko cedera yang teridentifikasi.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Studi Kasus, Diskusi Terpimpin, Simulasi Analisis Data, Presentasi Kelompok..</p>	<p>Analisis Studi Kasus dan Perancangan Rekomendasi, Mahasiswa diberikan dataset hasil pengukuran kebugaran dan asesmen fisik (dalam bentuk dokumen atau spreadsheet) dari seorang profil atlet/klien simulasi. Mahasiswa secara individu atau berkelompok diminta untuk menganalisis data, mengidentifikasi 3 potensi risiko cedera utama, dan menyusun draft rekomendasi program awal (berupa dokumen tertulis atau presentasi slide) yang diunggah ke LMS.</p>	<p><b>Materi:</b> Prinsip-prinsip interpretasi data kebugaran dan asesmen fisik., Indikator risiko cedera dari berbagai tes (Functional Movement Screen, tes keseimbangan Y, tes kekuatan asimetri), Teknik analisis pola dan korelasi data., Langkah-langkah penyusunan rekomendasi program korektif dan preventif berbasis bukti.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%
10	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Mengidentifikasi dilema etika dalam praktik perawatan cedera massage; 2) Menganalisis prinsip-prinsip etika profesional (seperti otonomi, non-maleficence, beneficence, keadilan, dan kerahasiaan) dalam konteks pengambilan keputusan; 3) Mengevaluasi tanggung jawab terapis dalam menentukan batasan kompetensi dan kebutuhan rujukan; 4) Merumuskan keputusan yang etis dan bertanggung jawab berdasarkan studi kasus.	<p>1. Mampu mengidentifikasi dan menjelaskan konflik etika dalam skenario perawatan cedera selama massage.</p> <p>2. Mampu menganalisis dampak keputusan perawatan atau rujukan terhadap keselamatan dan kesejahteraan klien.</p> <p>3. Mampu mengevaluasi kepatuhan suatu tindakan terhadap kode etik profesi terapis massage.</p> <p>4. Mampu merekomendasikan solusi yang etis dan bertanggung jawab untuk kasus yang melibatkan batasan kompetensi.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja, Penilaian Praktikum</p>	<p>Studi Kasus, Diskusi Terpimpin (Diskusi Kelas), Simulasi/Role-Play, Tanya Jawab Interaktif..</p>	<p>Analisis Studi Kasus Online, Mahasiswa diberikan sebuah studi kasus tertulis atau video yang menggambarkan dilema etika dalam perawatan cedera selama praktik massage. Mahasiswa diminta untuk menganalisis kasus tersebut secara tertulis dengan mengidentifikasi masalah etika, menganalisis berdasarkan prinsip etika dan kode etik, serta merekomendasikan tindakan yang harus diambil beserta alasannya. Tugas dikumpulkan melalui forum diskusi atau assignment di LMS.</p>	<p><b>Materi:</b> Prinsip-prinsip Etika Biomedis (Otonomi, Beneficence, Non-maleficence, Keadilan) dalam Konteks Massage., Kode Etik dan Standar Praktik Profesional untuk Terapis Massage., Batasan Kompetensi dan Kewajiban Rujukan (Referral) dalam Menangani Cedera., Proses Pengambilan Keputusan Etis: Identifikasi Masalah, Analisis Prinsip, Evaluasi Alternatif, dan Implementasi., Dokumentasi dan Komunikasi Profesional terkait Keputusan Perawatan dan Rujukan.</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

11	Mahasiswa dapat merancang dan menyusun protokol perawatan yang komprehensif, kreatif, dan berbasis bukti untuk menangani cedera akut dan kronis dengan mengintegrasikan teknik terapi masase.	<p>1.Kemampuan menganalisis bukti ilmiah terkini mengenai terapi masase untuk cedera akut dan kronis.</p> <p>2.Kemampuan merancang struktur protokol perawatan yang logis, sistematis, dan sesuai dengan prinsip manajemen cedera.</p> <p>3.Kreativitas dan inovasi dalam mengintegrasikan teknik masase ke dalam protokol perawatan.</p> <p>4.Kesesuaian protokol dengan prinsip keselamatan, etika, dan kebutuhan spesifik cedera.</p> <p>5.Kemampuan menyajikan dan mempertahankan protokol yang dibuat berdasarkan justifikasi ilmiah.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Project-Based Learning, Diskusi Kelompok, Simulasi/Role-Play, Presentasi, dan Studi Kasus..	Asinkronous melalui LMS, Mahasiswa secara individu atau berkelompok diminta untuk membuat dan mengunggah draf protokol perawatan tertulis (dalam format PDF atau presentasi) untuk sebuah studi kasus cedera spesifik (akut atau kronis) yang diberikan. Protokol harus mencakup: latar belakang/analisis kasus, tujuan perawatan, tahapan intervensi terapi masase yang terintegrasi dengan bukti ilmiah (disertai referensi), dan metode evaluasi hasil. Mahasiswa juga dapat merekam video presentasi singkat (5-7 menit) untuk memaparkan dan mempertahankan protokol mereka.	<p><b>Materi:</b> Prinsip dan bukti ilmiah terapi masase untuk cedera muskuloskeletal., Perbedaan karakteristik dan penatalaksanaan cedera akut versus kronis., Langkah-langkah penyusunan protokol perawatan yang berbasis bukti (evidence-based practice)., Teknik integrasi modalitas terapi: dari assessment hingga intervensi., Evaluasi dan justifikasi protokol perawatan yang dibuat.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
12	Mahasiswa dapat merancang dan menyusun protokol perawatan yang komprehensif, kreatif, dan berbasis bukti untuk menangani cedera akut dan kronis, dengan mengintegrasikan teknik terapi masase yang tepat.	<p>1.Kemampuan menganalisis bukti ilmiah terkini mengenai terapi masase untuk cedera akut dan kronis.</p> <p>2.Kemampuan merancang struktur protokol perawatan yang inovatif dan sistematis.</p> <p>3.Kemampuan mengintegrasikan prinsip terapi masase ke dalam protokol berdasarkan jenis dan fase cedera.</p> <p>4.Kemampuan mempresentasikan dan mempertahankan protokol yang dibuat dengan argumentasi ilmiah.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Project-Based Learning, Diskusi Kelompok, Presentasi, dan Simulasi Perancangan Protokol..		<p><b>Materi:</b> Review bukti ilmiah efektivitas terapi masase untuk cedera muskuloskeletal akut dan kronis., Prinsip dan teknik terapi masase yang relevan untuk rehabilitasi cedera., Kerangka penyusunan protokol perawatan (assessment, intervensi, evaluasi)., Studi kasus cedera akut (misal: ankle sprain grade II) dan cedera kronis (misal: tendinopati rotator cuff)., Kreativitas dan inovasi dalam merancang intervensi terapi.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
13	Mahasiswa dapat merancang protokol perawatan yang kreatif, berbasis bukti, dan mengintegrasikan teknik terapi masase untuk penanganan cedera akut dan kronis.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi dan menganalisis bukti ilmiah terkini terkait terapi masase untuk cedera akut dan kronis.</p> <p>2.Kemampuan merancang protokol perawatan yang inovatif dengan mengintegrasikan prinsip terapi masase dan bukti ilmiah.</p> <p>3.Kemampuan mempresentasikan dan mempertahankan rancangan protokol berdasarkan landasan teori dan praktik yang tepat.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap</p> <p><b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Project-Based Learning, Diskusi Kelas, Presentasi, dan Simulasi/Role-Play..		<p><b>Materi:</b> Prinsip dan teknik terapi masase untuk cedera akut dan kronis., Bukti ilmiah terkini (evidence-based practice) dalam terapi masase dan rehabilitasi cedera., Langkah-langkah perancangan protokol perawatan yang inovatif dan terstruktur., Studi kasus cedera olahraga atau muskuloskeletal untuk aplikasi protokol.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

14	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1) Menganalisis kebutuhan pemulihan cedera berdasarkan prinsip biomekanika dan fisiologi; 2) Memilih dan menerapkan teknik masase yang sesuai untuk tujuan pemulihan spesifik; 3) Menjelaskan mekanisme fisiologis dari teknik masase yang diterapkan dalam konteks penyembuhan cedera.	1. Mampu menganalisis kasus cedera dan mengidentifikasi teknik masase yang sesuai berdasarkan prinsip biomekanika. 2. Mampu mendemonstrasikan penerapan minimal dua teknik masase (misalnya, effleurage, petrissage, friction) dengan prosedur yang benar. 3. Mampu menjelaskan dampak fisiologis (seperti peningkatan aliran darah, reduksi adhesi jaringan) dari teknik masase yang diterapkan terhadap proses pemulihan.	<b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi kasus, dan praktik langsung (hands-on practice) dengan umpan balik..	1. Mahasiswa diminta untuk menganalisis sebuah studi kasus cedera (disediakan dalam LMS) yang mencakup deskripsi cedera dan data biomekanika/fisiologi sederhana. Berdasarkan analisis tersebut, mahasiswa harus: 1) Membuat video singkat (3-5 menit) yang menjelaskan pemilihan teknik masase yang direkomendasikan beserta alasannya berdasarkan prinsip biomekanika dan fisiologi; 2) Menuliskan prosedur langkah-demi-langkah penerapan teknik masase yang dipilih. Tugas ini menguji kemampuan analisis dan penerapan konsep secara virtual.	<b>Materi:</b> Review prinsip biomekanika dan fisiologi terkait cedera dan pemulihan., Jenis-jenis teknik masase untuk pemulihan: effleurage, petrissage, friction, tapotement., Indikasi dan kontraindikasi penerapan masase pada berbagai fase penyembuhan cedera., Prosedur dan etika dalam penerapan teknik masase., Studi kasus integrasi analisis biomekanika-fisiologi dalam pemilihan teknik. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
15	1. Mampu menganalisis secara kritis faktor-faktor penyebab dan kesalahan praktik dalam sebuah kasus cedera nyata. 2. Mampu mengidentifikasi celah atau kelemahan dalam prosedur pencegahan dan penanganan yang diterapkan. 3. Mampu merumuskan langkah-langkah korektif yang berbasis bukti dan dapat diterapkan untuk mencegah berulangnya cedera.	1. Kemampuan menguraikan dan menghubungkan fakta-fakta kunci dalam studi kasus. 2. Ketepatan dalam mengidentifikasi kesalahan praktik (teknis, prosedural, atau keputusan) yang berkontribusi pada cedera. 3. Kedalaman analisis terhadap akar penyebab cedera. 4. Kesesuaian dan kelayakan langkah korektif pencegahan yang dirumuskan. 5. Kejelasan dan sistematika penyajian hasil analisis dan rekomendasi.	<b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi Kasus, Diskusi Terpandu, Presentasi Kelompok, dan Tanya Jawab..	Analisis Studi Kasus Tertulis dan Perumusan Rencana Korektif, Mahasiswa secara individu atau kelompok kecil dianjurkan untuk memilih satu studi kasus cedera dari sumber terpercaya (jurnal, laporan media olahraga). Kemudian, mereka menganalisis kasus tersebut secara tertulis dengan mengidentifikasi kesalahan praktik dan merumuskan langkah korektif pencegahan. Hasilnya diunggah dalam bentuk dokumen atau presentasi ke LMS.	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip analisis kasus dalam konteks pencegahan dan perawatan cedera., Teknik identifikasi kesalahan (root cause analysis) dalam praktik olahraga atau terapi., Penyusunan rekomendasi korektif yang efektif dan berorientasi pencegahan., Studi kasus nyata cedera olahraga (misal: cedera ACL, ankle sprain, tennis elbow). <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
16	UAS	1. Kemampuan mengidentifikasi dan mendeskripsikan kesalahan praktik dalam studi kasus. 2. Kemampuan menganalisis hubungan sebab-akibat antara tindakan dan cedera yang terjadi. 3. Kemampuan merumuskan langkah korektif yang spesifik, terukur, dan realistik untuk pencegahan. 4. Kemampuan menyajikan analisis dan rekomendasi secara sistematis dan jelas.	<b>Kriteria:</b> Kehadiran - Keaktifan - Sikap  <b>Bentuk Penilaian</b> : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi Kasus, Diskusi Terpimpin (Guided Discussion), Presentasi, dan Simulasi Analisis..	Asinkronus, Analisis Studi Kasus Tertulis, Mahasiswa diberikan satu studi kasus cedera (dalam bentuk narasi atau video singkat) melalui LMS. Mahasiswa diminta untuk menganalisis kasus tersebut secara tertulis dengan mengidentifikasi minimal 3 kesalahan praktik, menganalisis penyebabnya, dan merumuskan minimal 4 langkah korektif untuk mencegah pengulangan. Hasil analisis dikumpulkan dalam bentuk dokumen (PDF/DOC).	<b>Materi:</b> Konsep Analisis Akar Masalah (Root Cause Analysis) sederhana dalam konteks cedera., Studi Kasus Cedera 1: Cedera Otot atau Sendi Klien akibat Teknik yang Tidak Tepat., Studi Kasus Cedera 2: Cedera Berulang (Repetitive Strain Injury) pada Terapis Massase., Framework untuk Merumuskan Langkah Korektif dan Pencegahan., Etika dan Komunikasi dalam Menangani Insiden Cedera. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	37.5%
2.	Penilaian Praktikum	29.17%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	25.84%

4. Tes	7.5%
	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 15 Desember 2025

Koordinator Program Studi S1  
Masase

**UPM** Program Studi S1 Masase

JOESOEF ROEPAJADI  
NIDN 0017056703

NIDN 0031129107

File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2026 Jam 15:29 menggunakan aplikasi RPS OBE SiDe Unesa

