



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan			
MASASE OLAHRAGA DAN REHABILITASI	8520203530		T=1 P=2 ECTS=4.77	5	25 Januari 2026			
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi			
		MUHAMMAD			
Model Pembelajaran	Case Study							
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 dan rehabilitasi fisik. Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga dan rehabilitasi secara teori dan praktik untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera.							
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none">Referensi :Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga JakartaBasoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang.Giriwijoyo S dan Muchtamadji 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	Dra. Ika Jayadi, M.Kes. dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Dr. Aghus Sifaq, S.Or., M.Pd.							
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	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasiatperkuliah dan peer teaching, dilakukanlewatpengamatan (bobot 2) 3.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewatujiantulis dan diberi bobot (2) 4.3. Penilaian testertulis dalam peer teaching dan praktikum diangapsebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) 6.NA akhir adalah ("nilaipartisipasi") (Nilaitugas%2 3) (nilai UTS%2 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Strategi pembelajaran dengan metode praktik yang diulang-ulang sehingga menghasilkan pengetahuan yang terus melekat. 3 X 50			0%
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1. Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur 2. Tangan seorang masseur3. Arah gerakan tangan	Kriteria: 1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50			0%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase olahraga dan rehabilitasi fisik	1.Posisi pasien 2.Penggunaan bahan pelincin.3. Kontra indikasi penggunaan masase	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)	Ceramah, diskusi,praktik, Tanya jawab 3 X 50			0%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga dan rehabilitasi fisik	· Prosedur masase : a. Effleurage (menggosok) b.Petrissage (memijat).c. Friction (menggerus)	Kriteria: Praktikum	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 3 X 50			0%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga dan rehabilitasi fisik	· Prosedur masase : a. Shaking (menggongcang) b.Tapotement (memukul)c. Walken (menggosok melintang otot)	Kriteria: Ketepatan Praktek	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 3 X 50			0%
6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	· Prosedur masase : a. Vibration (menggerus) b.Skin Rolling (menggeser lipatan kulit)c. Stroking (mengurut)	Kriteria: Manipulasi Praktek	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 3 X 50			0%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	· Prosedur masase : a. Goncangan dan memutarb. Tarikan (cubit) dan peregangan	Kriteria: Ketepatan Manipulasi Masase Olahraga	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 2 X 50			0%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS	UTS 2 X 50			0%
9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga dan rehabilitasi fisik	Prosedur masase lainnya.	Kriteria: Ketepatan tes praktik	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 3 X 50			0%
10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	Kriteria: Ketepatan tes praktik	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 6 X 50			0%
11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga dan rehabilitasi fisik	Prosedur masase lainnya.	Kriteria: Ketepatan tes praktik	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 3 X 50			0%

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			0%
13	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			0%
14	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			0%
15	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 2 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.