


| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|------------------------|--|----------------------------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|  | | <p align="center">Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga</p> | | | | | Kode Dokumen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p align="center">RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">CPMK</div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | CPMK | Minggu Ke <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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> </table> | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 praktek untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pustaka | Utama : | | 1. Referensi : 2. Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta 3. Basoekei, Hadi (2009). Sport Massage. Malang. 4. Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung. 5. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 6. Roepajadi, J. (2015). Terapi Masase Olahraga. Makalah Pada Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Dawar-Mojokerto. 7. Roepajadi, Joesoef. Drs.,M.Pd. 2016. Masase Olahraga. University Press : Surabaya. 8. Jelveus and Oddsson, 2011. Integrated Sports Massage Therapy. Los Angeles : USA. 9. 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. Tuter 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 praktek masase olahraga secara mandiri | Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan | Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 3.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 4.3. Penilaian test tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) 6. NA akhir adalah (nilai partisipasi") (Nilai tugas %2 3) (nilai UTS %2 2) nilai UAS (3) dibagi 10 | Strategi pembelajaran dengan metode praktek 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 masseur 3. 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 pelicin. 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. Efflurage (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 (menggoncang) 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 memutar b. Tarikan (cubitan) 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 praktek | Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 3 X 50 | | | 0% |
| 10 | Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga | Prosedur masase lainnya. | Kriteria: Ketepatan tes praktek | 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 praktek | 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 Olahragawan | 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 Olahragawan | 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 Olahragawan | 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 Olahragawan | 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 studinya 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.