



**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 (skt)		SEMESTER	Tgl Penyusunan									
Massage Olahraga		8520202108			T=2	P=0	ECTS=3.18	1 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, Penguasaan dan pengelolaan faktor-faktor dalam pelaksanaan Masase Olahraga secara teori dan praktik untuk meningkatkan kebugaran dan pencegahan cedera.																
Pustaka	Utama :																
	1. 1. J. Garrison ,Susan dan Saputra, Virgi (2001) <i>Dasar Dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik / HPK</i> . Hipokrates 2. Aslani, Marylin. (2003). <i>Teknik Pijat Untuk Pemula</i> . Erlangga Jakarta 3. Giriwijoyo S dan Muchtamadji M A. (2006). <i>Ilmu Faal Olahraga: Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi</i> . Bandung. 4. Roepajadi, J. (2009). <i>Masase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik Olahraga dan Rehabilitasi Fisik</i> . FIK Unesa (bahan ajar matakuliah Masase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik Olahraga dan Rehabilitasi Fisik) 5. Roepajadi, Jaoesoef. Drs.,M.Pd. 2007. <i>Masase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik Olahraga dan Rehabilitasi Fisik</i> . Fakultas Ilmu Keolahragaan Unesa. 6. Rohman, Fatkur. (2003). <i>Pelatihan Sport Massage untuk Mencegah Cedera</i> . Makalah disampaikan dalam simposium, lokakarya dan Pelatihan Kedokteran Olahraga Nasional'ke II, Surabaya, 29-30 Maret 2003 7. Widiyanto. (2008). <i>Peran Manipulasi Sport Massage dan Sirculo m assage Terhadap Waktu Pulih Asal Setelah Latihan Fisik Sub Maksimal</i> . Tesis. Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya 8. Yudik Prasetyo. (2008). <i>Pengaruh Masase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik teknik Friction Pada TungkalSetelah Latihan Fisik Submaksimal Terhadap Kecepatan Pembuangan Asam Laktat</i> . Tesis. Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	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 tujuan akhir setelah menempuh kuliah Masase Olahraga	Mahasiswa mampu memahami tujuan akhir setelah menempuh kuliah Masase Olahraga dan mempraktekan kepada orang lain	Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan praktik masase olahraga, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2)	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan Masase Olahraga	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan Masase Olahraga kepada orang lain	Kriteria: Partisipasi saat perkuliahan dan praktik masase olahraga, dilakukan lewat pengamatan	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan Masase Olahraga	1.Posisi pasien 2.Penggunaan bahan pelincin. Kontra indikasi penggunaan Masase	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik 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 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) 6.5. NA akhir adalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 2 X 50			0%
4	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan Masase Olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan Masase Olahraga kepada orang lain	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 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 (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 2 X 50			0%

5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Olahraga	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Olahraga kepada orang lain	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasiataakuliahana 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 dianggapsebagaitugas, nilaidirata-rata, kemudiandiberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) 6.NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 2 X 50			0%
6	mahasiswa memahami teori dan praktek masase olahraga	mahasiswa mampu memahami teori dan praktek masase olahraga dan mengaplikasikan kepada orang lain	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasiataakuliahana 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 dianggapsebagaitugas, nilaidirata-rata, kemudiandiberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) 6.NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	ceramah, praktek dan diskusi 2 X 50			0%
7	mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan masase olahraga	mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan masase olahraga mampu untuk mengaplikasikan ke orang lain	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasiataakuliahana 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 dianggapsebagaitugas, nilaidirata-rata, kemudiandiberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) 6.NA akhiradalah (nilaipartisipasi x2) (Nilaitugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 2 X 50			0%

8	UTS		<p>Kriteria:</p> <p>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 tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudiandiberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)</p>	2 X 50			0%
9	mahasiswa mampu memahami masase olahraga dan mempraktekan masase olahraga	mahasiswa mampu memahami masase olahraga dan mempraktekan masase olahraga untuk orang lain	<p>Kriteria:</p> <p>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 tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudiandiberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3)</p>	ceramah, diskusi, praktik, tanya jawab 2 X 50			0%
10	Menerapkan IPTEK tentang Masase Olahraga didalam masyarakat Mampu menjelaskan ilmu tentang penguasaan konsep dan teori Masase Olahraga Mampu menyelesaikan masalah Masase Olahraga yang terjadi di masyarakat Bertanggung jawab terhadap perilaku dan konflik Masase Olahraga yang terjadi di masyarakat	bisa menerapkan mata kuliah di orang lain	<p>Kriteria:</p> <p>1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik 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 tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudiandiberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) 6.5. NA akhir adalah (nilaipartisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10</p>	ceramag, diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%

11	mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan masase olahraga	mahasiswa mampu memahami dan mempraktekan masase olahraga untuk orang lain	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) 5.5. NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
12	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga untuk orang lain	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) 5.5. NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%
13	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga untuk orang lain	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) 5.5. NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	ceramah, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50			0%

14	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga untuk orang lain	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) 5.5. NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	ceramah, diskusi, tanya jawab penugasan 2 X 50			0%
15	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga	mahasiswa mampu memahami teori dan praktik masase cedera olahraga untuk orang lain	Kriteria: 1.1. Partisipasi saat perkuliahan dan praktik dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 2.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 3.3. Penilaian tertulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberi bobot (3) 4.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberi bobot (3) 5.5. NA akhir adalah (nilai partisipasi x2) (Nilai tugas x 3) (nilai UTS x 2) nilai UAS (3) dibagi 10	ceramah, diskusi, tanya jawab penugasan 2 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah persentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

