	Universitas Negeri Surabaya S1 Masase	Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
TERAPI LATIHAN DASAR	8920403024		3		25 Agustus 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
		A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.	JOESOEF ROEPAJADI

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas prinsip dasar gerakan tubuh sebagai terapi, mulai dari lingkup gerak sendi (ROM), peregangan, hingga latihan penguatan dasar yang dipadukan dengan aplikasi masase terapi. Mata kuliah ini berkontribusi di SDGs 3 Good health and Well-being dan SDGs 4 Quality Education.

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
CPL	Memahami prinsip-prinsip asesmen fisik, tes, dan pengukuran kebugaran untuk intervensi terapi terapi dan masase olahraga
CPL	Mampu berkomunikasi efektif dengan klien, tim kesehatan, dan masyarakat dan menggunakan teknologi informasi untuk mendokumentasikan asesmen dan evaluasi terapi
CPL	Melakukan asesmen fisik dan kebugaran menggunakan metode tes dan pengukuran yang valid
CPL	Merancang dan menerapkan protokol terapi dan masase olahraa berbasis kebutuhan klien (kesehatan, kebugaran, rehabilitasi, pediatric dan geriatric)

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
CPMK-1	Memahami terapi latihan
CPMK-2	Menerapkan terapi latihan
CPMK-3	Menganalisa kebutuhan terapi latihan klien
CPMK-4	Mengevaluasi perlakuan terapi latihan pada klien

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL	CPL	CPL	CPL
CPMK-1	✔			
CPMK-2		✔		
CPMK-3			✔	
CPMK-4				✔

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
CPMK-1	✔	✔	✔													
CPMK-2				✔	✔	✔	✔	✔								
CPMK-3									✔	✔	✔	✔				
CPMK-4													✔	✔	✔	✔

Pustaka

Utama :

1. Kisner, C., & Colby, L. A. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques.
2. Prentice, W. E. Rehabilitation Techniques for Sports Medicine and Athletic Training.

Pendukung :

1. Dampak Latihan Penguatan dan Peregangan dalam Perbaikan Posture Tubuh: Sebuah Systematic Review

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring (online)*		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Pengantar Terapi Latihan & Filosofi Gerak	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Ceramah & Diskusi			5%
2	Dasar Biomekanika & Kinesiologi	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Kuliah Teori			10%
3	Range of Motion (ROM) / Lingkup Gerak Sendi	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Demonstrasi & Praktik			5%
4	Range of Motion (ROM) / Lingkup Gerak Sendi	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Demonstrasi & Praktik			5%
5	Teknik Peregangan (Stretching)	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Praktik Pasangan			5%
6	Teknik Peregangan (Stretching)	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Praktik Pasangan			5%
7	Latihan Penguatan (Strengthening) Dasar	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Praktik			5%

8	UTS (Ujian Tengah Semester)	UTS (30%): Uji kompetensi teknik dasar.	1 - 10	Tes Tulis dan Praktik			10%
9	Terapi Latihan pada Cedera Bahu & Leher	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Case Study & Praktik			5%
10	Terapi Latihan pada Cedera Bahu & Leher	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Case Study & Praktik			5%
11	Terapi Latihan pada Cedera Pinggang & Lutut	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Praktik Klinis			5%
12	Terapi Latihan pada Cedera Pinggang & Lutut	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Praktik Klinis			5%
13	Latihan Keseimbangan & Propriosepsi	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Eksperimen gerak			5%
14	Latihan Keseimbangan & Propriosepsi	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Eksperimen gerak			5%
15	Simulasi Penanganan Pasien	Keaktifan & Sikap (10%): Kedisiplinan di laboratorium dan etika terhadap "pasien".	1 - 10	Roleplay			10%
16	UAS (Ujian Akhir Semester)	UAS (40%): Ujian integrasi (Kemampuan menggabungkan teknik masase dengan terapi latihan).	1 - 10	Ujian praktik			10%

SDGS (Sustainable Development Goals)





Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.
3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.