



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		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																
		CPMK-5																
		CPMK-6																
		CPMK-7																
		CPMK-8																
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. Referensi : 2. Aslani, Marylin. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga Jakarta 3. Basoeki, Hadi (2009). Sport Massage. Malang. 4. Girijwoyo S dan Muchtamadjie 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		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.																
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. Partisipasi/aktifitas 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) 6.NA akhir adalah (nilaipartisipasi) (Nilaitugas%2 3) (nilai UTS%2 2) nilai UAS (3) dibagi 10 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Strategi pembelajaran dengan metode praktik yang diulang-ulang sehingga menghasilkan pengetahuan yang terus melekat. 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase pada olahraga tertentu	Materi: Prinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%											

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) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam olahraga	Materi: Prinsip-prinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai bagian tubuh, Studi kasus penerapan teknik masase dalam olahraga tertentu Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1.Posisi pasien 2.Penggunaan bahan pelincir.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) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi,praktik, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam olahraga	Materi: Anatomii Manusia, Teknik Masase dalam Olahraga, Pengaruh Teknik Masase terhadap Performa dan Pemulihan Atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	· Prosedur masase : a. Effleurage (menggosok) b.Petrissage (memijat)c. Friction (menggerus)	Kriteria: Praktikum Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang aplikasi teknik masase dalam olahraga	Materi: Anatomii manusia, Teknik masase dalam olahraga, Pengaruh teknik masase terhadap performa dan pemulihan atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	· Prosedur masase : a. Shaking (menggongcang) b.Tapotement (memukul)c. Walken (menggosok melintang otot)	Kriteria: Ketepatan Praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 3 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan metode masase	Materi: Pengenalan berbagai metode masase, Kriteria kesehatan dan kenyamanan dalam masase, Teknik evaluasi efektivitas masase Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
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 Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman menggunakan metode masase, Penugasan membuat portofolio evaluasi metode masase	Materi: Metode Masase dalam Kesehatan, Metode Masase dalam Rekreasi, Kriteria Kesehatan dan Kenyamanan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

7	Mahasiswa mampu mengevaluasi masase kebugaran	· Prosedur masase : a. Goncangan dan memutarb. Tarikan (cubit) dan peregangan	Kriteria: Ketepatan Manipulasi Masase Olahraga Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan protokol masase inovatif untuk atlet	Materi: Personalisasi Protokol Masase, Identifikasi Kebutuhan Atlet, Penyesuaian Protokol Masase Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	UTS 2 X 50		Materi: Metode masase dalam kesehatan, Metode masase dalam rekreasi, Kriteria kesehatan dan kenyamanan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	Kriteria: Ketepatan tes praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 6 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam kasus atletik	Materi: Teori dasar masase, Teknik-teknik masase untuk performa atlet, Masase untuk pemulihan atlet, Studi kasus masase dalam olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	Kriteria: Ketepatan tes praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 6 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam kasus atlet tertentu	Materi: Teori masase, Praktik masase untuk pemulihan atlet, Masase untuk meningkatkan performa atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Prosedur masase lainnya.	Kriteria: Ketepatan tes praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 6 X 50	Diskusi daring tentang studi kasus masase olahraga dan penyusunan solusi	Materi: Studi kasus masase olahraga, Teknik-teknik masase yang umum digunakan, Masalah yang mungkin timbul akibat teknik masase yang tidak tepat Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragawan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam olahraga	Materi: Konsep dasar teknik masase terkini, Studi kasus penerapan teknik masase dalam olahraga, Strategi adaptasi teknik masase Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragawan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase terkini dalam kasus olahraga tertentu	Materi: Prinsip-prinsip Teknik Masase Terkini, Penerapan Teknik Masase dalam Olahraga, Studi Kasus Teknik Masase Terkini Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragawan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 8 X 50	Diskusi daring tentang ide inovatif dalam pengajaran masase olahraga	Materi: Konsep inovasi dalam pengajaran masase olahraga, Teknik kreatif dalam pelatihan masase olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
15	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase pada tubuh olahragawan	Masase pada tubuh olahragawan	Kriteria: Kemampuan Menerapkan Manipulasi Masase Olahraga Kepada Olahragawan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 X 50	Diskusi daring tentang ide inovatif dalam pengajaran olahraga	Materi: Teori inovasi dalam pendidikan olahraga, Strategi kreatif dalam pengajaran masase olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan pendekatan baru dalam pengajaran dan pelatihan masase olahraga yang inovatif dan kreatif.	1.inovatif 2.kreatif	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi, Studi Kasus, Brainstorming.		Materi: Konsep inovasi dalam masase olahraga, Strategi kreatif dalam pengajaran masase olahraga, Penerapan pendekatan baru dalam pelatihan masase olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	54.83%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Penilaian Praktikum	7.33%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	11.5%
6.	Tes	7.33%
		99.99%

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 dibajarkan 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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 3 Januari 2026 Jam 06:06 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa