

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan						Kode Dokumen																																
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Masase Wanita dan Lansia	8920102324		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	3 Januari 2026																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																	
						HERI WAHYUDI																																	
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	CPL-6	memiliki keahlian dalam hubungan sosial, humaniora dengan konsep kesehatan dan rekreasi.(PLO-6)																																					
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)																																					
	CPL-8	Mampu mengembangkan dan mengoptimalkan potensi kearifan lokal di bidang ilmu keolahragaan untuk menciptakan dunia usaha dan industri keolahragaan secara mandiri dan atau bersama-sama. (PLO-8)																																					
	CPL-10	Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sistematis guna mengembangkan dan mengoptimalkan potensi dunia usaha dan industri di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-10)																																					
	CPL-12	Mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
	<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-7</td> <td>CPL-8</td> <td>CPL-10</td> <td>CPL-12</td> </tr> </table>							CPMK	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-10	CPL-12																										
CPMK	CPL-6	CPL-7	CPL-8	CPL-10	CPL-12																																		
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																							
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">CPMK</td> <td colspan="16">Minggu Ke</td> </tr> <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>							CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Massage untuk Wanita dan Lansia adalah mata kuliah yang membahas tentang teknik dan aplikasi massage yang aman dan efektif untuk wanita dan lansia. Mata kuliah ini dapat mencakup topik-topik seperti: 1. Anatomi dan fisiologi: Pemahaman tentang struktur dan fungsi tubuh wanita dan lansia. 2. Teknik massage: Berbagai teknik massage yang dapat digunakan untuk wanita dan lansia, seperti Swedish massage, deep tissue massage, dan lain-lain. 3. Kebutuhan khusus: Pemahaman tentang kebutuhan khusus wanita dan lansia, seperti massage selama kehamilan, massage untuk mengurangi stres dan kecemasan, dan massage untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. 4. Kontraindikasi: Pemahaman tentang kondisi-kondisi yang memerlukan perhatian khusus atau kontraindikasi untuk massage, seperti osteoporosis, arthritis, dan lain-lain. Mata kuliah ini dapat membantu mahasiswa memahami bagaimana melakukan massage yang aman dan efektif untuk wanita dan lansia, serta mengembangkan keterampilan untuk memberikan perawatan yang berkualitas.																																						
Pustaka	Utama :																																						
	1. Tudor O. Bompas - Periodization : theory and methodology of training 2. Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga																																						
	Pendukung :																																						
Dosen Pengampu	Dr. Noortje Anita Kumaat, M.Kes. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes. A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.																																						

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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		Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	praktek 55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Tudor O. Bompa - Periodization : theory and methodology of training</i>	5%
2	konsep dasar wasase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
3	Mengetahui perbedaan masase dasar dan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
4	Memahami perbedaan masase dasar dan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
5	Menerapkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
6	Menerapkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%

7	Menerapkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
8	UTS	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	15%
9	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
10	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
11	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
12	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%
13	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: <i>Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga</i>	5%

14	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga	5%
15	Mempraktikkan masase wanita dan lansia	Mempertahikan dengan antusias	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55x2	55x2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga	5%
16	UAS		Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	55X2	55X2	Materi: Masase Olahraga - Joesoef Roepajadi Pustaka: Joesoef Roepajadi - Masase Olahraga	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	95%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	5%
		100%

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 studinya 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.
- 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.
- 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 prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

