



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
PATOLOGI TERAPI MASASE OLAHRAGA	8920102237	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	30 Januari 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., M.Kes.		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	

Model Pembelajaran	Project Based Learning
---------------------------	-------------------------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.
	CPL-6	memiliki keahlian dalam hubungan sosial, humaniora dengan konsep kesehatan dan rekreasi.(PLO-6)
	CPL-9	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)
	CPL-10	Mampu berfikir kritis, logis, inovatif dan sistematis guna mengembangkan dan mengoptimalkan potensi dunia usaha dan industri di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-10)
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK - 1	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase terapeutik dalam konteks rehabilitasi olahraga untuk mengatasi berbagai patologi muskuloskeletal. (C3)
	CPMK - 2	Mahasiswa dapat menganalisis kasus-kasus patologi yang sering terjadi pada atlet dan menentukan teknik masase yang tepat untuk masing-masing kasus. (C4)
	CPMK - 3	Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas berbagai metode masase terapi dalam pemulihan kondisi atletik. (C5)
	CPMK - 4	Mahasiswa dapat menciptakan protokol masase terapeutik yang inovatif berdasarkan analisis kebutuhan spesifik atlet. (C6)
	CPMK - 5	Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip patologi dalam penanganan cedera olahraga melalui terapi masase. (C3)
	CPMK - 6	Mahasiswa dapat menganalisis interaksi antara teknik masase dan respons fisiologis tubuh atlet untuk meningkatkan pemulihan. (C4)
	CPMK - 7	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengadaptasi teknik masase terapeutik berdasarkan perkembangan terkini dalam ilmu patologi dan terapi fisik. (C5)
	CPMK - 8	Mahasiswa dapat menciptakan pendekatan baru dalam terapi masase yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet berdasarkan studi kasus. (C6)
	CPMK - 9	Mahasiswa dapat menerapkan keterampilan komunikasi efektif dalam menyampaikan rencana terapi masase kepada atlet dan tim pelatih. (C3)
	CPMK - 10	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi literatur ilmiah terkini untuk mengintegrasikan pengetahuan baru dalam praktik masase olahraga. (C4, C5)
	Matrik CPL - CPMK	

CPMK	CPL-4	CPL-6	CPL-9	CPL-10
CPMK-1		✓	✓	
CPMK-2	✓			✓
CPMK-3			✓	✓
CPMK-4	✓			✓
CPMK-5		✓	✓	
CPMK-6	✓			✓
CPMK-7			✓	✓
CPMK-8				✓
CPMK-9		✓		
CPMK-10	✓		✓	✓

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				✓												
CPMK-5																
CPMK-6			✓													
CPMK-7							✓									
CPMK-8						✓										
CPMK-9																
CPMK-10					✓											

Deskripsi Singkat MK Matakuliah Patologi Terapi Masase Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai patologi yang berkaitan dengan olahraga serta teknik terapi masase yang dapat diterapkan dalam konteks tersebut. Mahasiswa akan mempelajari berbagai jenis cedera dan gangguan yang sering terjadi pada atlet, serta cara-cara penanganan yang tepat melalui terapi masase. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup pengetahuan tentang anatomi, fisiologi, patologi, dan prinsip-prinsip terapi masase yang relevan dalam bidang olahraga.

Pustaka

Utama :

- Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.
- Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.
- Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.
- Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.
- Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.
- Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.
- Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.

Pendukung :

- Nelson, T. M., Lomas, K. D., et al. (2019). Massage Therapy in Sports Medicine: An Overview of Techniques, Indications, and Efficacy. International Journal of Sports Medicine.
- McMillan, C. M., Hawes, L. L., et al. (2013). The Effectiveness of Massage Therapy for Sports-Related Injuries: A Systematic Review. Journal of Sports Rehabilitation.
- Field, A. R., Cummings, R. H., et al. (2012). Massage Therapy for Musculoskeletal Pain Management: A Review of the Literature. Journal of Pain and Symptom Management.

Dosen Pengampu Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.
Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., M.Kes.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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 menjelaskan konsep dasar terapi masase olahraga serta pentingnya dalam pemulihan cedera	Mahasiswa memahami dan menjelaskan konsep dasar terapi masase dalam olahraga	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Pendahuluan Patologi dan Terapi Masase Olahraga Pustaka: <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.</i>	5%
2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menangani cedera otot melalui teknik masase yang tepat.	Mahasiswa memahami dan menjelaskan konsep dasar terapi masase dalam olahraga	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Sistem Muskuloskeletal dan Cedera Otot Pustaka: <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i>	5%
3	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera ligamen dan tendon, serta memilih terapi masase yang efektif untuk pemulihan	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera ligamen dan tendon serta terapi yang tepat	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Cedera Ligamen dan Tendon Pustaka: <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i>	5%
4	Mahasiswa mampu menerapkan teknik terapi masase yang tepat untuk pemulihan pasca-fraktur	Mahasiswa memahami dan menjelaskan teknik terapi masase pasca-fraktur	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Fraktur dan Pemulihan Pasca-Fraktur Pustaka: <i>Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.</i>	5%
5	Mahasiswa dapat mengidentifikasi cedera kepala dan leher serta memilih terapi masase yang sesuai untuk cedera tersebut	Mahasiswa dapat menjelaskan jenis cedera kepala dan leher serta terapi yang sesuai	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Cedera Kepala dan Leher Pustaka: <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i>	5%
6	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase yang efektif untuk pemulihan cedera punggung dan tulang belakang	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase pada cedera punggung dan tulang belakang	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Cedera Punggung dan Tulang Belakang Pustaka: <i>Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.</i>	5%

7	Mahasiswa dapat menggunakan teknik masase untuk mengurangi inflamasi dan mempercepat pemulihan cedera	Mahasiswa memahami peran masase dalam terapi inflamasi	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Cedera peradangan dan Teknik Inflamasi Pustaka: <i>Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.</i>	5%
8	Ujian Tengah Semester	Hasil tes dari mahasiswa	Kriteria: Hasil evaluasi tes mahasiswa Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Mengerjakan soal tes dan praktek 2 x 50 menit	Mengerjakan soal tes 2 x 50 menit	Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.</i> Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: <i>Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.</i> Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i> Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i> Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i> Materi: Materi pertemuan 1 sampai 7 Pustaka: <i>Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.</i>	5%

9	Mahasiswa dapat menjelaskan dan menerapkan masase pada cedera olahraga terkait sistem kardiovaskular	Mahasiswa memahami cara terapi masase membantu pemulihan cedera	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Cedera Olahraga pada Sistem Kardiovaskular Pustaka: <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.</i>	5%
10	Mahasiswa dapat menerapkan terapi masase yang sesuai untuk gangguan neurologis pada atlet	Mahasiswa dapat mengidentifikasi gangguan neurologis dan memilih teknik masase yang sesuai	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab	Materi: Cedera Olahraga pada Sistem Kardiovaskular Pustaka: <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.</i>	5%
11	Mahasiswa dapat merencanakan dan menerapkan terapi masase untuk pemulihan pasca-operasi yang efektif	Mahasiswa dapat menjelaskan penerapan masase untuk pemulihan pasca-operasi	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab	Materi: Masase untuk Pemulihan Pasca-Operasi Pustaka: <i>Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.</i>	5%
12	Mahasiswa dapat menerapkan terapi masase untuk meningkatkan kinerja atlet dan mengelola cedera yang terjadi	Mahasiswa dapat mengelola cedera dan meningkatkan kinerja atlet dengan terapi masase	Kriteria: Partisipasi dalam diskusi Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	Materi: Masase untuk Pemulihan Pasca-Operasi Pustaka: <i>Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.</i> Materi: Kinerja Atlet dan Manajemen Cedera Pustaka: <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i>	5%

13	Mahasiswa dapat menggunakan teknik masase yang efektif untuk mengurangi nyeri pada atlet	Mahasiswa dapat memahami teknik masase untuk pengurangan nyeri	<p>Kriteria: Partisipasi dalam diskusi</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<p>Materi: Kinerja Atlet dan Manajemen Cedera</p> <p>Pustaka: <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i></p> <hr/> <p>Materi: Terapi Masase untuk Mengurangi Nyeri</p> <p>Pustaka: <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i></p>	5%
14	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan untuk cedera kompleks dan sulit	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan pada cedera kompleks	<p>Kriteria: Partisipasi dalam diskusi</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<p>Materi: Terapi Masase untuk Mengurangi Nyeri</p> <p>Pustaka: <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i></p> <hr/> <p>Materi: Teknik Masase Lanjutan untuk Cedera Kompleks</p> <p>Pustaka: <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i></p>	5%
15	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menghindari kontraindikasi dalam penerapan terapi masase pada cedera olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan kontraindikasi terapi masase pada cedera olahraga	<p>Kriteria: Partisipasi dalam diskusi</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<p>Materi: Teknik Masase Lanjutan untuk Cedera Kompleks</p> <p>Pustaka: <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i></p> <hr/> <p>Materi: Kontraindikasi Masase pada Cedera Olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.</i></p>	5%

16	Ujian Akhir Semester	Hasil tes tulis dan kesungguhan dalam praktek	Kriteria: Hasil evaluasi UAS tulis dan praktek Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Mengerjakan soal UAS tulis dan praktek 2 x 50 menit	Mengerjakan soal UAS tulis	Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., & Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.</i> Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.</i> Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i> Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Miller, M. D., & Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.</i> Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i> Materi: Pertemuan 1-7 dan 9-15 Pustaka: <i>Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.</i>	5%
----	----------------------	---	--	--	----------------------------	---	----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	6.25%
2.	Penilaian Portofolio	11.27%
3.	Penilaian Praktikum	11.27%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	51.27%
		80.06%

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. **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.
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.