



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

## Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER



1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar terapi masase olahraga serta pentingnya dalam pemulihan cedera	Mahasiswa memahami dan menjelaskan konsep dasar terapi masase dalam olahraga	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Pendahuluan Patologi dan Terapi Masase Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Sistem Muskuloskeletal dan Cedera Otot <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Cedera Ligamen dan Tendon <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Fraktur dan Pemulihan Pasca-Fraktur <b>Pustaka:</b> <i>Miller, M. D., &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Cedera Kepala dan Leher <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Cedera Punggung dan Tulang Belakang <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Cedera peradangan dan Teknik Inflamasi <b>Pustaka:</b> <i>Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.</i>	5%
8	Ujian Tengah Semester	Hasil tes dari mahasiswa	<b>Kriteria:</b> Hasil evaluasi tes mahasiswa  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Mengerjakan soal tes dan praktik 2 x 50 menit	Mengerjakan soal tes 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Materi pertemuan 1 sampai 7 <b>Pustaka:</b> <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., &amp; Prentice, M. J. (2015). Sports Injuries: Diagnosis and Management.</i>  <b>Materi:</b> Materi pertemuan 1 sampai 7 <b>Pustaka:</b> <i>Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.</i>  <b>Materi:</b> Materi pertemuan 1 sampai 7 <b>Pustaka:</b> <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i>  <b>Materi:</b> Materi pertemuan 1 sampai 7 <b>Pustaka:</b> <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i>  <b>Materi:</b> Materi pertemuan 1 sampai 7 <b>Pustaka:</b> <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i>  <b>Materi:</b> Materi pertemuan 1 sampai 7 <b>Pustaka:</b> <i>Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga, Unipress.</i>	10%

9	Mahasiswa dapat menjelaskan dan menerapkan masase pada cedera olahraga terkait sistem kardiovaskular	Mahasiswa memahami cara terapi masase membantu pemulihan cedera	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Cedera Olahraga pada Sistem Kardiovaskular <b>Pustaka:</b> <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab	<b>Materi:</b> Cedera Olahraga pada Sistem Kardiovaskular <b>Pustaka:</b> <i>Jordan, R. L. C., Cantu, R. S., &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab	<b>Materi:</b> Masase untuk Pemulihan Pasca-Operasi <b>Pustaka:</b> <i>Miller, M. D., &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Masase untuk Pemulihan Pasca-Operasi <b>Pustaka:</b> <i>Miller, M. D., &amp; Thompson, S. R. (2014). Sports Medicine: A Comprehensive Guide to the Management of Athletic Injuries.</i>  <b>Materi:</b> Kinerja Atlet dan Manajemen Cedera <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Kinerja Atlet dan Manajemen Cedera <b>Pustaka:</b> <i>Salvo, S. G. (2016). Massage Therapy: Principles and Practice.</i>  <b>Materi:</b> Terapi Masase untuk Mengurangi Nyeri <b>Pustaka:</b> <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i>	5%
14	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan untuk cedera kompleks dan sulit	Mahasiswa dapat menerapkan teknik masase lanjutan pada cedera kompleks	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Terapi Masase untuk Mengurangi Nyeri <b>Pustaka:</b> <i>Paine, T. (2014). Sports Massage: A Manual for Therapists.</i>  <b>Materi:</b> Teknik Masase Lanjutan untuk Cedera Kompleks <b>Pustaka:</b> <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i>	5%
15	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan menghindari kontraindikasi dalam penerapan terapi masase pada cedera olahraga	Mahasiswa dapat menjelaskan kontraindikasi terapi masase pada cedera olahraga	<b>Kriteria:</b> Partisipasi dalam diskusi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Kuliah interaktif, presentasi, diskusi kelas 2 x 50 menit	Ceramah, presentasi, diskusi, tanya jawab 2 x 50 menit	<b>Materi:</b> Teknik Masase Lanjutan untuk Cedera Kompleks <b>Pustaka:</b> <i>Clay, J. H. (2010). Orthopedic Massage: Theory and Technique.</i>  <b>Materi:</b> Kontraindikasi Masase pada Cedera Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Petty, N. J. (2014). Musculoskeletal Examination and Assessment: A Handbook for Therapists.</i>	5%

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

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	11.25%
2.	Penilaian Portofolio	11.27%
3.	Penilaian Praktikum	11.27%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	66.27%
		100%

**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 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. **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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 3 Mei 2025

Koordinator Program Studi S1  
Ilmu Keolahragaan

**UPM** Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



HERI WAHYUDI  
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Januari 2026 Jam 08:44 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

