



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Masase Dasar	8920402001	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=1	ECTS=4.77	1	29 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.			Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.	

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

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
----------------------------------	--

CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
--	--

CPMK - 1	Menerapkan teknik dasar masase untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi stres pada klien sesuai dengan standar etika profesi (C3)
CPMK - 2	Menganalisis kondisi fisik dan psikologis klien untuk menentukan teknik masase yang paling efektif (C4)
CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas teknik masase yang diterapkan berdasarkan feedback dan kondisi klien (C5)
CPMK - 4	Menciptakan kombinasi teknik masase yang inovatif untuk mengatasi masalah khusus yang dihadapi klien (C6)
CPMK - 5	Menerapkan prinsip ergonomi dalam melakukan masase untuk mencegah cedera pada terapis (C3)
CPMK - 6	Menganalisis studi kasus dalam masase untuk mengidentifikasi dan memahami berbagai pendekatan dalam penanganan masalah kesehatan (C4)
CPMK - 7	Mengevaluasi dan memilih produk atau alat masase yang sesuai dengan kebutuhan klien dan standar kesehatan (C5)
CPMK - 8	Menciptakan protokol masase yang adaptif untuk klien dengan kondisi khusus (misalnya: ibu hamil, lansia) (C6)
CPMK - 9	Menerapkan teknik komunikasi efektif untuk membangun hubungan yang baik dengan klien dan mendapatkan informasi yang relevan (C3)
CPMK - 10	Menganalisis feedback dari klien untuk peningkatan kualitas layanan masase yang berkelanjutan (C4)

Matrik CPL - CPMK	
--------------------------	--

	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4
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 Masase Dasar pada jenjang S1 dalam program studi Masase bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar mengenai manajemen sumber daya manusia, keuangan, dan operasional dalam industri manufaktur. Mata kuliah ini mencakup konsep dasar manajemen, perencanaan produksi, pengendalian kualitas, serta pemahaman tentang sistem produksi. Ruang lingkupnya meliputi pengenalan proses produksi, analisis biaya, perencanaan kapasitas, dan strategi pengendalian kualitas dalam konteks industri manufaktur.

Pustaka

Utama :

1. Roepajadi, J. (2023). Masase Olahraga FIKK Unesa
2. Ningsih, Y. F. (2016). Pengaruh Sport Massage dan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dan Denyut Nadi. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
3. Ningsih, Y. F., Kurniasih, F., Puspitaningrum, D. A., Mahmudi, K., & Wardoyo, A. A. (2017). The Effect of Sport Massage and Thai Massage to Lactic acid and Pulse Decreased. *International Journal of Advanced Engineering Research and Science*, 4(12), 237335
4. Syarifudin, A., & Roepajadi, J. (2019). Pengaruh Mekanis Masase Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Jujitsu. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
5. M. Dakić, L. Toskić, V. Ilić, S. Đurić, M. Dopsaj, and J. Šimenko, "The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review," *Sports*, vol. 11, no. 6, p. 110, May 2023, doi: 10.3390/sports11060110.
6. D. Boguszewski, J. G. Adamczyk, A. Hanc, A. Szymańska, S. Chelchowska, and D. Białoszewski, "Classic sports massage vs. Chinese self-massage. Which one is more effective in warm-up?," *Biomed. Hum. Kinet.*, vol. 13, no. 1, pp. 97–102, Jan. 2021, doi: 10.2478/bhk-2021-0012.
7. S. Lubis, D. Pujianto, and A. Prabowo, "Kontribusi Sport Massase Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu," *Sport Gymnast. J. Ilm. Pendidik. Jasm.*, vol. 4, no. 1, pp. 71–78, Apr. 2023, doi: 10.33369/gymnastics.v4i1.24487.

Pendukung :

1. T. Field, "Massage therapy," *Med. Clin. North Am.*, vol. 86, no. 1, pp. 163–171, Jan. 2002, doi: 10.1016/S0025-7125(03)00078-6.
2. Ningsih, Y. F., Agusman, M., Kandupi, A. D., & Sianto, M. I. (2023). Sosialisasi Sport Massage Pada Atlet Sepak Takraw Kota Palu. *Laksana Olahraga*, 1(02), 70-78.
3. Wisnu, H., Hartoto, S., Hamdani, H., Arief, N. A., Ningsih, Y. F., & Yulfadinata, A. (2024). Peningkatan Kompetensi Massage Olahraga Bagi Guru PJOK Kabupaten Banyuwangi. *Laksana Olahraga*, 2(01), 111-120.

Dosen Pengampu Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd.
Mochamad Azhar Ilimi, 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 memahami tujuan akhir setelah menempuh kuliah masase olahraga	1. Pengertian masase 2. Sejarah perkembangan masase	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 150 menit	Ceramah, diskusi, Tanya jawab 150 menit	Materi: 1. Pengertian masase olahraga Sejarah perkembangan masase • Sejarah perkembangan masase di Indonesia Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	1. Syarat yang diperlukan bagi seorang masseur 2. Tangan seorang masseur 3. Arah gerakan tangan	Kriteria: Keaktifan peserta dalam berdiskusi Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 150 menit	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 150 menit	Materi: Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, praktik dan Tanya jawab 150 menit	Ceramah, diskusi, praktik dan Tanya jawab 150 menit	Materi: Faktor-faktor dalam pelaksanaan masase Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%

4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Dasar	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Kriteria: Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 150 menit	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 150 menit	Materi: Masase Dasar Pustaka: Ningsih, Y. F. (2016). <i>Pengaruh Sport Massage dan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dan Denyut Nadi. Journal of Physical Education Health and Sport, 3(2).</i>	5%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Dasar	1. Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik 2. Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 150 menit	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 150 menit	Materi: Masase Dasar Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Dasar	1. Keaktifan peserta dalam berdiskusi 2. Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, Praktik, dan Tanya jawab metode Luring / Offline 150 menit	150 menit	Materi: Masase Dasar Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Dasar	Keaktifan peserta dalam berdiskusi	Kriteria: 1. Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan 2. Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Praktik, dan Tanya jawab metode Luring / Offline 150 menit	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab 150 menit	Materi: Masase Dasar Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
8	Ujian Tengah Semester	Hasil dari tes mahasiswa	Kriteria: Hasil peer evaluation mahasiswa Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Mengerjakan Soal 150 menit	Mengerjakan Soal 150 menit	Materi: materi pertemuan 1-7 Pustaka: M. Dakić, L. Toskić, V. Ilić, S. Đurić, M. Dopsaj, and J. Šimenko, "The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review," <i>Sports</i> , vol. 11, no. 6, p. 110, May 2023, doi: 10.3390/sports11060110.	15%
9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 150 menit	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 150 menit	Materi: Masase Dasar Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
10	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase olahraga	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik	Kriteria: Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab 100	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab	Materi: Masase pada tubuh olahragawan Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
11	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan Kondisi-kondisi dalam melakukan praktek masase	Keaktifan peserta dalam berdiskusi	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab metode Luring / Offline 150 menit	150 menit	Materi: Kondisi-kondisi dalam melakukan praktik masase Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%

12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan Urutan-urutan masase	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab metode Luring / Offline 150 menit	150 menit	Materi: Urutan-uritan Masase Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan Urutan-urutan masase	1.Keaktifan peserta dalam berdiskusi 2.Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Tanya jawab metode Luring / Offline 150 menit	150 menit	Materi: Urutan-urutan Masase Pustaka: T. Field, "Massage therapy," <i>Med. Clin. North Am.</i> , vol. 86, no. 1, pp. 163–171, Jan. 2002, doi: 10.1016/S0025-7125(03)00078-6.	5%
14	Mahasiswa Mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan Posisi dan cara masase	Keaktifan peserta dalam berdiskusi	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Ceramah, Praktik, Tanya jawab 150 menit	Ceramah, Praktik, Tanya jawab 150 menit	Materi: Posisi dan Cara Masase Pustaka: Wisnu, H., Hartoto, S., Hamdani, H., Arief, N. A., Ningsih, Y. F., & Yulfadinata, A. (2024). <i>Peningkatan Kompetensi Massage Olahraga Bagi Guru PJOK Kabupaten Banyuwangi. Laksana Olahraga</i> , 2(01), 111-120.	5%
15	Mahasiswa Mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan Perlengkapan Masase	Menginterpretasikan perlengkapan masase	Kriteria: Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, Praktik, metode Luring / Offline 150 menit	150 menit	Materi: Perlengkapan Masase Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	5%
16	Ulangan Akhir Semester	kesungguhan mahasiswa dalam melaksanakan praktik	Kriteria: Hasil peer evaluation mahasiswa Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	menyelesaikan project general masase 150	menyelesaikan project general masase 150	Materi: materi uas Pustaka: Syarifudin, A., & Roepajadi, J. (2019). <i>Pengaruh Mekanis Masase Lokal Ekstremitas Bawah Sebagai Pemulihan Otot Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Jujitsu. Jurnal Kesehatan Olahraga</i> , 8(1). Materi: materi uas Pustaka: Roepajadi, J. (2023). <i>Masase Olahraga FIKK Unesa</i>	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	10%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	72.5%
3.	Penilaian Praktikum	2.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	5%
5.	Tes	20%
		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 prodinya 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 diamiati 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.

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Masase



Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.
NIDN 0017056703

UPM Program Studi S1 Masase



A Burhanuddin Kusuma Nugraha,
S.Pd., M.Kes.
NIDN 0031129107

File PDF ini digenerate pada tanggal 13 Maret 2025 Jam 10:55 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

