



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

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																		
CPMK-9																		
CPMK-10												✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Pilihan Masase Minat Kebugaran merupakan mata kuliah yang membahas tentang berbagai teknik dan metode latihan kebugaran yang dapat diterapkan dalam konteks kebugaran fisik. Tujuan dari mata kuliah ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam tentang konsep kebugaran, melatih keterampilan dalam merancang program latihan kebugaran yang efektif, serta meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kebugaran dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup teori-teori dasar kebugaran, prinsip-prinsip latihan kebugaran, jenis-jenis latihan kebugaran, serta aplikasi praktis dalam merancang program latihan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan individu.																	
Pustaka	Utama :																	
	Pendukung :																	
Dosen Pengampu																		
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)							
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)											
1	Mahasiswa mampu melakukan praktik masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2.1. Partisipasi saat perkuliahan dan peer teaching, dilakukan lewat pengamatan (bobot 2) 3.2. Tes subsumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator1-7 lewat ujian tulis dan diberi bobot (2) 4.3. Penilaian testterulis dalam peer teaching dan praktikum dianggap sebagai tugas, nilai dirata-rata, kemudian diberibobot (3) 5.4. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-16 diberibobot (3) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Strategi pembelajaran dengan metode praktik yang diulang-ulang sehingga menghasilkan pengetahuan yang terus melekat.	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase pada olahraga tertentu	Materi: Prinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka:	5%												

2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburuan	Materi: Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka:	5%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburuan	Materi: Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka:	5%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburuan	Materi: Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka:	5%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburuan	Materi: Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka:	5%
6	Mahasiswa mampu mengevaluasi masase kebugaran	Mahasiswa dapat mampu mengevaluasi masase kebugaran	Kriteria: Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburuan	Materi: Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga Pustaka:	5%
7							5%
8	UTS	Mahasiswa dapat menjawab semua pertanyaan UTS	Kriteria: Mahasiswa dapat menjawab semua pertanyaan UTS Bentuk Penilaian : Tes	UTS 3 X 50 menit			5%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis feedback klien dengan baik untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan teknik masase yang diberikan.	1.Analisis feedback klien 2.Perumusan strategi perbaikan	Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, role play.	Diskusi online tentang studi kasus analisis feedback klien	Materi: Teknik analisis feedback klien, Strategi perbaikan pelayanan masase, Etika dalam menerima feedback Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai keterampilan dalam mengevaluasi dan menyesuaikan program masase secara berkala sesuai dengan kebutuhan klien.	1.Kemampuan menganalisis perkembangan klien 2.Kemampuan menyesuaikan program masase 3.Kemampuan menjelaskan manfaat evaluasi program masase	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi program masase	Materi: Teknik evaluasi program masase, Strategi penyesuaian program masase, Manfaat evaluasi berkala Pustaka: Handbook Perkuliahan	0%

11	Lulusan diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan bagi terapis masase.	1.Peningkatan keterampilan terapis masase 2.Peningkatan pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan untuk terapis masase, Membuat video demonstrasi teknik pelatihan untuk terapis masase	Materi: Prinsip-prinsip kebugaran, Teknik-teknik pelatihan untuk terapis masase, Pentingnya kebugaran dan kesehatan dalam praktik masase Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	0%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan terapis masase dalam konteks kebugaran dan kesehatan.	1.keterampilan menciptakan metode pelatihan 2.pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan untuk terapis masase	Materi: Prinsip-prinsip kebugaran, Teknik-teknik pelatihan untuk terapis masase, Pentingnya pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	0%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik komunikasi efektif dalam berinteraksi dengan klien, sehingga dapat membangun hubungan yang baik dan mendukung pencapaian tujuan kebugaran klien.	1.Kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang tepat 2.Kemampuan mendengarkan dengan empati 3.Kemampuan memberikan umpan balik yang konstruktif	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, role play, studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus komunikasi efektif dengan klien	Materi: Pentingnya komunikasi efektif dalam kebugaran, Teknik berkomunikasi yang baik dengan klien, Strategi memberikan umpan balik yang efektif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik komunikasi efektif dalam berinteraksi dengan klien, membangun hubungan yang baik, dan mendukung pencapaian tujuan kebugaran klien.	1.Penggunaan bahasa tubuh yang tepat 2.Kemampuan mendengarkan aktif 3.Kemampuan memberikan umpan balik yang konstruktif	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi, role play, dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan teknik komunikasi efektif dalam kasus kebugaran	Materi: Prinsip-prinsip komunikasi efektif, Teknik mendengarkan yang baik, Pentingnya empati dalam komunikasi, Strategi memberikan umpan balik yang efektif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	0%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tren dan inovasi dalam industri kebugaran serta mengaplikasikan praktik terbaik dalam sesi masase.	1.Analisis tren industri kebugaran 2.Integrasi praktik terbaik dalam sesi masase	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang tren kebugaran terkini	Materi: Tren terkini dalam industri kebugaran, Inovasi dalam sesi masase, Praktik terbaik dalam masase Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i>	5%
16	UAS	Mahasiswa mampu menjawab pertanyaan					0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	34.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.5%
3.	Penilaian Portofolio	6.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	1.67%
5.	Tes	5%
		50.01%

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 8 Desember 2025 Jam 23:56 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa