



MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																												
MATAKULIAH PILIHAN MASASE MINAT KEBUGARAN		8920403046	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	7	8 Desember 2025																																												
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																													
		.....		.....			JOESOEف ROEPAJADI																																													
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																			
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																			
	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 dan metode masase yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran fisik sesuai dengan kebutuhan individu (C3)																																																		
	CPMK - 2	Menganalisis kondisi fisik klien untuk menentukan jenis masase yang paling efektif dalam meningkatkan kebugaran (C4)																																																		
	CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas teknik masase yang diterapkan berdasarkan feedback dan perkembangan kebugaran klien (C5)																																																		
	CPMK - 4	Menciptakan program masase kebugaran yang inovatif dan disesuaikan dengan tren kebugaran terkini (C6)																																																		
	CPMK - 5	Menerapkan prinsip ergonomi dalam melakukan masase untuk memastikan keamanan dan kenyamanan baik terapis maupun klien (C3)																																																		
	CPMK - 6	Menganalisis feedback klien untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan teknik masase yang diberikan (C4)																																																		
	CPMK - 7	Mengevaluasi dan menyesuaikan program masase secara berkala berdasarkan perkembangan dan kebutuhan klien (C5)																																																		
	CPMK - 8	Menciptakan metode pelatihan untuk terapis masase yang meningkatkan keterampilan dan pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan (C6)																																																		
	CPMK - 9	Menerapkan teknik komunikasi efektif untuk membangun hubungan yang baik dengan klien dan mendukung pencapaian tujuan kebugaran mereka (C3)																																																		
	CPMK - 10	Menganalisis tren dan inovasi dalam industri kebugaran untuk mengintegrasikan praktik terbaik dalam sesi masase (C4)																																																		
	Matrik CPL - CPMK																																																			
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td>✓</td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr></table>							CPMK	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	✓		
	CPMK	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)																																																				

		<table><tr><th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="16">Minggu Ke</th></tr><tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td></tr></table>	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											✓	✓	✓	✓	✓	
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 (%)																																																																																																																																																																																																					
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																																																																																																																																																																																								
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																																																																																																																																																																						
1		Mahasiswa mampu melakukan praktek masase secara mandiri dengan durasi waktu yang ditentukan	<b>Kriteria:</b> 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 testertulis 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)  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Strategi pembelajaran dengan metode praktek yang diulang-ulang sehingga menghasilkan pengetahuan yang terus melekat.	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase pada olahraga tertentu	<b>Materi:</b> Prinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga <b>Pustaka:</b>	5%																																																																																																																																																																																																						

2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburan	<b>Materi:</b> Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga <b>Pustaka:</b>	5%
3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburan	<b>Materi:</b> Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga <b>Pustaka:</b>	5%
4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburan	<b>Materi:</b> Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga <b>Pustaka:</b>	5%
5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengidentifikasi dan interpretasikan faktor-faktor dalam pelaksanaan masase kebugaran	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburan	<b>Materi:</b> Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga <b>Pustaka:</b>	5%
6	Mahasiswa mampu mengevaluasi masase kebugaran	Mahasiswa dapat mengevaluasi masase kebugaran	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab 3 x 50 menit	Diskusi daring tentang penerapan teknik masase dalam keburan	<b>Materi:</b> Handbook PerkuliahanPrinsip dasar teknik masase, Penerapan teknik masase pada berbagai gerakan olahraga <b>Pustaka:</b>	5%
7							5%
8	UTS	Mahasiswa dapat menjawab semua pertanyaan UTS	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa dapat menjawab semua pertanyaan UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, role play.	Diskusi online tentang studi kasus analisis feedback klien	<b>Materi:</b> Teknik analisis feedback klien, Strategi perbaikan pelayanan masase, Etika dalam menerima feedback <b>Pustaka:</b> 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	<b>Kriteria:</b> 5 <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi program masase	<b>Materi:</b> Teknik evaluasi program masase, Strategi penyesuaian program masase, Manfaat evaluasi berkala <b>Pustaka:</b> 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	<b>Kriteria:</b> 5  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip kebugaran, Teknik-teknik pelatihan untuk terapis masase, Pentingnya kebugaran dan kesehatan dalam praktik masase <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</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	<b>Kriteria:</b> 5  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan untuk terapis masase	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip kebugaran, Teknik-teknik pelatihan untuk terapis masase, Pentingnya pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</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	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok, role play, studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus komunikasi efektif dengan klien	<b>Materi:</b> Pentingnya komunikasi efektif dalam kebugaran, Teknik berkomunikasi yang baik dengan klien, Strategi memberikan umpan balik yang efektif <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</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	<b>Kriteria:</b> 5  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran aktif melalui diskusi, role play, dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan teknik komunikasi efektif dalam kasus kebugaran	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip komunikasi efektif, Teknik mendengarkan yang baik, Pentingnya empati dalam komunikasi, Strategi memberikan umpan balik yang efektif <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</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	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang tren kebugaran terkini	<b>Materi:</b> Tren terkini dalam industri kebugaran, Inovasi dalam sesi masase, Praktik terbaik dalam masase <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</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. **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.