



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
TES DAN PENGUKURAN	8920403008	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=1	ECTS=4.77	3	1 Juli 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.		A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.			JOESOE OF ROEPAJADI	

Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																					
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																					
	CPMK - 1	Menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran, dan evaluasi dalam masase kesehatan.																																																																																																				
	CPMK - 2	Menerapkan teknik pengukuran antropometri dan komposisi tubuh secara akurat.																																																																																																				
	CPMK - 3	Melakukan tes kebugaran fisik (kardiovaskular, fleksibilitas, kekuatan otot).																																																																																																				
	CPMK - 4	Menginterpretasikan data hasil pengukuran untuk rekomendasi terapi masase.																																																																																																				
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																					
		<table><tr><td>CPMK</td></tr><tr><td>CPMK-1</td></tr><tr><td>CPMK-2</td></tr><tr><td>CPMK-3</td></tr><tr><td>CPMK-4</td></tr></table>																CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4																																																																																
CPMK																																																																																																						
CPMK-1																																																																																																						
CPMK-2																																																																																																						
CPMK-3																																																																																																						
CPMK-4																																																																																																						
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></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	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								✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																								

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk merancang, melaksanakan, dan menginterpretasikan hasil tes serta pengukuran fisik yang relevan dengan praktik masase kesehatan dan kebugaran. Fokus pembelajaran meliputi pengukuran antropometri, tes kebugaran kardiovaskular, fleksibilitas, kekuatan otot, serta aplikasi hasil pengukuran untuk menentukan protokol intervensi masase berbasis evidence-based.
----------------------	--

Pustaka	Utama :	
		1. Heyward, V.H. (2016). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 2. ACSM. (2023). Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
	Pendukung :	
		1. Modul UNESA: Asesmen Fisioterapi dalam Masase. 2. Artikel jurnal Journal of Sports Science and Medicine.

Dosen Pengampu		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Indra Himawan Susanto, S.Or., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	1. Pengantar Tes & Pengukuran 2.- Definisi, ruang lingkup, standar prosedur	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat kurang Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah interaktif, diskusi 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.</i>	5%
2	1. Pengukuran Antropometri 2.- BMI, lingkar tubuh, skinfold 3.- Praktik: Penggunaan caliper dan pita meter	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat kurang Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Demonstrasi, praktik lab - Caliper, pita meter 3x50		Materi: Antropometri Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
3	1. Pengukuran Antropometri 2.- BMI, lingkar tubuh, skinfold 3.- Praktik: Penggunaan caliper dan pita meter	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat kurang Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Demonstrasi, praktik lab - Caliper, pita meter 3x50		Materi: Antropometri Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
4	1. Tes Fleksibilitas & Kekuatan Otot 2.- Sit and reach, handgrip test, push-up	Mahasiswa mampu melakukan tes kelenturan	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Simulasi, kerja kelompok - Goniometer, dynamometer 3x50		Materi: Assasement Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
5	1. Tes Fleksibilitas & Kekuatan Otot 2.- Sit and reach, handgrip test, push-up	Mahasiswa mampu menerapkan tes kelenturan	Kriteria: sangat kurang - kurang - cukup - baik - baik sekali Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Simulasi, kerja kelompok - Goniometer, dynamometer 3x50		Materi: Assasement Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
6	1. Tes Kardiovaskular 2.- Denyut nadi, VO2 max, tes treadmill	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat Baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat Kurang Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Praktik lab, studi kasus - Treadmill, heart rate monitor 3x50		Materi: Assasement Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%

7	1.Tes Kardiovaskular 2.- Denyut nadi, VO2 max, tes treadmill	1. Pengetahuan 2.Keterampilan 3.Sikap	Kriteria: 1.Sangat Baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat Kurang Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Praktik lab, studi kasus - Treadmill, heart rate monitor 3x50		Materi: Assasement Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
8	1.UTS 2.- Teori (esai) Praktik (simulasi tes)	Pengetahuan	Kriteria: 1.Sangat baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat kurang Bentuk Penilaian : Tes	Tes tertulis & praktik - Rubrik penilaian 3x50		Materi: UTS Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.</i>	10%
9	1.Interpretasi Data 2.- Analisis statistik sederhana, rekomendasi program	1. Pengetahuan 2.Keterampilan 3.Sikap	Kriteria: 1.Sangat baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat kurang Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Workshop, diskusi - Excel, SPSS dasar 3x50		Materi: Assasement Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
10	1.Interpretasi Data 2.- Analisis statistik sederhana, rekomendasi program	1. Pengetahuan 2.Keterampilan 3.Sikap	Kriteria: 1.Sangat baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat kurang Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Workshop, diskusi - Excel, SPSS dasar 3x50		Materi: Assasement Pustaka: ACSM. (2023). <i>Guidelines for Exercise Testing and Prescription.</i>	5%
11	1.Aplikasi Klinis 2.- Studi kasus: Nyeri punggung, cedera olahraga	1. Pengetahuan 2.Keterampilan 3.Sikap	Kriteria: 1.Sangat baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat kurang Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Problem-Based Learning - Studi kasus, jurnal 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.</i>	5%
12	1.Aplikasi Klinis 2.- Studi kasus: Nyeri punggung, cedera olahraga	1. Pengetahuan 2.Keterampilan 3.Sikap	Kriteria: 1.Sangat baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat kurang Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Problem-Based Learning - Studi kasus, jurnal 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.</i>	5%
13	1.Proyek Akhir 2.- Desain protokol tes untuk klien spesifik	1. Pengetahuan 2.Keterampilan 3.Sikap	Kriteria: 1.Sangat baik 2.Baik 3.Cukup 4.Kurang 5.Sangat kurang Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Project-based learning - Panduan proyek 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription.</i>	5%

14	1. Proyek Akhir 2.- Desain protokol tes untuk klien spesifik	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat kurang Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Project-based learning - Panduan proyek 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription</i> .	5%
15	1. UAS 2.- Teori Presentasi proyek	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat kurang Bentuk Penilaian : Tes	Kombinasi - Rubrik 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription</i> .	10%
16	1. UAS 2.- Teori Presentasi proyek	1. Pengetahuan 2. Keterampilan 3. Sikap	Kriteria: 1. Sangat baik 2. Baik 3. Cukup 4. Kurang 5. Sangat kurang Bentuk Penilaian : Tes	Kombinasi - Rubrik 3x50		Materi: Assasement Pustaka: Heyward, V.H. (2016). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription</i> .	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	17.5%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	47.5%
3.	Tes	35%
		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 diamati 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

Koordinator Program Studi S1
Masase



JOESOEK ROEPAJADI
NIDN 0017056703

UPM Program Studi S1
Masase



NIDN 0031129107

File PDF ini digenerate pada tanggal 19 Desember 2025 Jam 23:45 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

