



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																				
Masase Olahraga	8520102080	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=0 ECTS=3.18	5	28 April 2023																																																																																																				
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																																																																				
	Faridha Nurhayati, S.Pd., M.Kes.		Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.		Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.																																																																																																				
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																								
	CPMK - 1	Mampu bertanggung jawab untuk menerapkan manipulasi pada masase kebugaran secara mandiri																																																																																																							
	CPMK - 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan manipulasi masase olahraga secara berurutan dan terukur																																																																																																							
	CPMK - 3	Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam masase olahraga berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS.																																																																																																							
	CPMK - 4	Mampu menerapkan konsep teoritis dan praktis pada masase olahraga, terutama pengembangan kreatifitas wirausaha (entrepreneur)																																																																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																								
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <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 border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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 merupakan matakuliah ini membahas pemahaman dan penerapan teori serta praktek massage olahraga yang meliputi konsep masase, macam masase beserta kegunaannya, etika profesional, sasaran dan teknik manipulasi yang dilakukan pada masa latihan, sebelum bertanding/berlomba, saat dan sesudah bertanding/berlomba termasuk penanganan cedera. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan case study, diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.																																																																																																								
Pustaka	Utama :																																																																																																								
	<ol style="list-style-type: none"> Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud. Cael, Christy. 2010. Functional Anatomy : Musculoskeletal Anatomy, Kinesiology, and Palpation for Manual Therapists : Baltimore : Lipincott Williams & Wilkins Johnson, Jane. 2011. Deep Tissue Massage, Hands-on Guides for Therapists. Champaign-United States : Human Kinetics Simancek, Jeffrey A. 2013. Deep Tissue Massage Treatment 2nd Edition. St. Louis-Missouri : Mosby. 																																																																																																								
	Pendukung :																																																																																																								
	<ol style="list-style-type: none"> Satia Graha, Ali. Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha (Therapy Massage Sport Injury). Yogyakarta: UNY 																																																																																																								
Dosen Pengampu	HARI WISNU Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd.																																																																																																								
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan	Penilaian	Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]	Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)																																																																																																				

	belajar (Sub-CPMK)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mampu menganalisis sejarah dan konsep dasar masase olahraga	Menjelaskan sejarah dan konsep dasar masase olahraga	Kriteria: tes Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait sejarah masase [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka secara maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assigment di vlearning terkait sejarah masase [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Materi: Sejarah Masase Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i>	6%
2	Mampu memahami macam-macam masase dan kegunaannya	1. menjelaskan macam-macam masase dan kegunaannya 2. Mengklasifikasi kegunaan masase	Kriteria: Tes Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait macam-macam masase dan kegunaannya [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assigment di vlearning terkait macam-macam masase dan kegunaannya [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Materi: Macam-macam Masase Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i>	5%
3	Mampu menganalisis etika professional dalam masase olahraga dengan penuh tanggung jawab	1. menjelaskan etika professional dalam masase olahraga 2. Mengklasifikasi persyaratan sebagai seorang masseur atau masseuse 3. Menganalisis indikasi dan kontra indikasi dalam masase	Kriteria: Tes Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait macam-macam masase dan kegunaannya [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assigment di vlearning terkait macam-macam masase dan kegunaannya [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Materi: Syarat masseur Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i>	2%
4	Mampu menganalisis teknik manipulasi dalam masase dan manfaatnya	1. Menjelaskan macam-macam Teknik manipulasi dalam masase 2. Mengurutkan penggunaan manipulasi dalam masase 3. Menganalisis manfaat manipulasi dalam masase	Kriteria: Tes Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait macam-macam manipulasi dalam masase [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap maya melalui vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab [TM : 1 (2x50')] Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assigment di vlearning terkait macam-macam manipulasi dalam masase [PT BM : (1 1) x (2X60')] 2 X 50	Materi: Palpation Pustaka: <i>Cael, Christy. 2010. Functional Anatomy : Musculoskeletal Anatomy, Kinesiology, and Palpation for Manual Therapists : Baltimore : Lipincott Williams & Wilkins</i>	2%
5	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	1. Menjelaskan macam-macam manipulasi posisi telungkup (paha, betis, dan telapak kaki, punggung dan pantat) 2. Mempraktekkan manipulasi posisi telungkup (paha, betis, dan telapak kaki, punggung dan pantat)	Kriteria: Tes unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Bentuk Pembelajaran: Praktik Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri Praktek manipulasi pada posisi telungkup [TM: 2x170'] 2 X 170	Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assigment di vlearning Praktek manipulasi pada posisi telungkup (dokumentasi) [TM: 2x170'] 2 X 170	Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i>	5%

6	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi posisi telungkup (paha, betis, dan telapak kaki, punggung dan pantat)</p> <p>2. Mempraktekkan manipulasi posisi telungkup (paha, betis, dan telapak kaki, punggung dan pantat)</p>	<p>Kriteria: Tes unjuk kerja</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri Praktek manipulasi pada posisi telungkup [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assignment di vlearning Praktek manipulasi pada posisi telungkup (dokumentasi) [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
7	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi posisi terlentang (paha, tungkai, punggung kaki, dada, perut, lengan dan tangan)</p> <p>2. Mempraktekkan manipulasi posisi terlentang (paha, tungkai, punggung kaki, dada, perut, lengan dan tangan)</p>	<p>Kriteria: Tes unjuk kerja</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri Praktek manipulasi pada posisi terlentang [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assignment di vlearning Praktek manipulasi pada posisi telungkup (dokumentasi) [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
8	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi posisi terlentang (paha, tungkai, punggung kaki, dada, perut, lengan dan tangan)</p> <p>2. Mempraktekkan manipulasi posisi terlentang (paha, tungkai, punggung kaki, dada, perut, lengan dan tangan)</p>	<p>Kriteria: Tes unjuk kerja</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri Praktek manipulasi pada posisi terlentang [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assignment di vlearning Praktek manipulasi pada posisi telungkup (dokumentasi) [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
9	UTS - Macam-macam masase dan macam-macam manipulasi dalam masase	Menganalisis macam-macam manipulasi	<p>Kriteria: 5</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Case study 2 X 50</p>	<p>Case study 2 X 50</p>	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
10	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi pada posisi duduk (tengkuk, bahu dan kepala)</p> <p>2. Mempraktekkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk (tengkuk, bahu dan kepala)</p>	<p>Kriteria: Tes unjuk kinerja</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri Praktek manipulasi pada posisi duduk [TM: 1x170'] 1 X 70</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab</p> <p>Penugasan mahasiswa Tugas mandiri melalui assignment di vlearning Praktek manipulasi pada posisi duduk (dokumentasi) [TM: 1x170'] 1 X 70</p>	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	10%

11	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p> <p>2. Mengurutkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p> <p>3. Mempraktekkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p>	<p>Kriteria: Proyek/Produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Project based learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana urutan dalam melakukan masase secara keseluruhan? Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video general masase (persiapan alat dan bahan, penentuan pasien, durasi pelaksanaan) Mahasiswa merancang skenario pembuatan video, dan menyiapkan pasien dan peralatan masase • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek pembuatan video general masase • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah urutan dan manipulasinya sudah sesuai Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk dan urutan dari manipulasinya. • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, disesuaikan dengan urutan dan nama2 manipulasi sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek [TM: 3x170'] 3 X 170 	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Project based learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana urutan dalam melakukan masase secara keseluruhan? Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video general masase (persiapan alat dan bahan, penentuan pasien, durasi pelaksanaan) Mahasiswa merancang skenario pembuatan video, dan menyiapkan pasien dan peralatan masase • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek pembuatan video general masase • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah urutan dan manipulasinya sudah sesuai Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk dan urutan dari manipulasinya. • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, disesuaikan dengan urutan dan nama2 manipulasi sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek [TM: 3x170'] 3 X 170 	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	10%
----	---	--	---	---	---	--	-----

12	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p> <p>2. Mengurutkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p> <p>3. Mempraktekkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p>	<p>Kriteria: Proyek/Produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Project based learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana urutan dalam melakukan masase secara keseluruhan? Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video general masase (persiapan alat dan bahan, penentuan pasien, durasi pelaksanaan) Mahasiswa merancang skenario pembuatan video, dan menyiapkan pasien dan peralatan masase • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek pembuatan video general masase • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah urutan dan manipulasinya sudah sesuai Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk dan urutan dari manipulasinya. • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, disesuaikan dengan urutan dan nama2 manipulasi sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek [TM: 3x170'] 3 X 170 	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Project based learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana urutan dalam melakukan masase secara keseluruhan? Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video general masase (persiapan alat dan bahan, penentuan pasien, durasi pelaksanaan) Mahasiswa merancang skenario pembuatan video, dan menyiapkan pasien dan peralatan masase • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek pembuatan video general masase • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah urutan dan manipulasinya sudah sesuai Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk dan urutan dari manipulasinya. • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, disesuaikan dengan urutan dan nama2 manipulasi sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek [TM: 3x170'] 3 X 170 	<p>Materi: Masase Olahraga Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
----	---	--	---	---	---	--	----

13	Mampu menerapkan manipulasi massage posisi telungkup, terlentang, duduk dan general	<p>1. Menjelaskan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p> <p>2. Mengurutkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p> <p>3. Mempraktekkan macam-macam manipulasi pada posisi duduk, posisi terlentang dan posisi duduk</p>	<p>Kriteria: Proyek/Produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Project based learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana urutan dalam melakukan masase secara keseluruhan? Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video general masase (persiapan alat dan bahan, penentuan pasien, durasi pelaksanaan) Mahasiswa merancang skenario pembuatan video, dan menyiapkan pasien dan peralatan masase • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek pembuatan video general masase • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah urutan dan manipulasinya sudah sesuai Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk dan urutan dari manipulasinya. • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, disesuaikan dengan urutan dan nama2 manipulasi sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek [TM: 3x170'] 3 X 170 	<p>Bentuk Pembelajaran: Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Project based learning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase1: Penentuan Pertanyaan Mendasar Dosen bertanya: Bagaimana urutan dalam melakukan masase secara keseluruhan? Mahasiswa merespon pertanyaan dosen. • Fase2: Menyusun Perencanaan Proyek Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk merancang pembuatan video general masase (persiapan alat dan bahan, penentuan pasien, durasi pelaksanaan) Mahasiswa merancang skenario pembuatan video, dan menyiapkan pasien dan peralatan masase • Fase3: Menyusun Jadwal Dosen membuat kesepakatan batas akhir pengumpulan proyek. Mahasiswa menyusun timeline untuk menyelesaikan proyek pembuatan video general masase • Fase 4: Monitoring Dosen memonitor proses mahasiswa mengumpulkan hasil proyek. Mahasiswa mengumpulkan hasil karya sesuai batas waktu yang telah disepakati • Fase 5: Menguji Hasil Mahasiswa menguji hasil video, apakah urutan dan manipulasinya sudah sesuai Proses pengujian video diobservasi oleh dosen untuk melihat kualitas produk dan urutan dari manipulasinya. • Fase 6: Evaluasi Pengalaman Mahasiswa melakukan edit video, disesuaikan dengan urutan dan nama2 manipulasi sebelum proses upload di youtube Dosen memberikan waktu mahasiswa untuk refleksi dan revisi proyek Dosen memberikan saran dan masukan terhadap proyek [TM: 3x170'] 3 X 170 	<p>Materi: General Masase</p> <p>Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
----	---	--	---	---	---	--	----

14	Mampu menerapkan manipulasi therapy massage pada cedera olahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi macam-macam cedera olahraga 2. Menjelaskan macam-macam manipulasi untuk cedera olahraga 3. Mengurutan penanganan cedera olahraga 4. Menganalisis manipulasi pada cedera olahraga 5. Mempraktekkan manipulasi pada cedera olahraga 	<p>Kriteria: Produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan</p> <p>• Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah</p> <p>• Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok</p> <p>• Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil karya; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan laporan sehingga karya setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/disajikan dalam bentuk karya</p> <p>• Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan</p> <p>• Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah</p> <p>• Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok</p> <p>• Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil karya; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan laporan sehingga karya setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/disajikan dalam bentuk karya</p> <p>• Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain [TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Materi: General Masase</p> <p>Pustaka: <i>Dirjen pemuda dan Olahraga. 1980. Sport massage. Jakarta : Depdikbud.</i></p>	5%
----	--	---	---	---	---	--	----

15	Mampu menerapkan manipulasi therapy massage pada cedera olahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi macam-macam cedera olahraga 2. Menjelaskan macam-macam manipulasi untuk cedera olahraga 3. Mengurutkan penanganan cedera olahraga 4. Menganalisis manipulasi pada cedera olahraga 5. Mempraktekkan manipulasi pada cedera olahraga 	<p>Kriteria: Produk</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan praktik</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study</p> <p>• Fase 1 : Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan</p> <p>• Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah</p> <p>• Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok</p> <p>• Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil karya; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan laporan sehingga karya setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/disajikan dalam bentuk karya</p> <p>• Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain</p> <p>[TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Praktik melalui video di vlearning dan zoom</p> <p>Metode Pembelajaran: Problem based learning/case study</p> <p>• Fase 1: Orientasi peserta didik pada masalah; Dosen menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok Mahasiswa mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan</p> <p>• Fase2: Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar; Dosen memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing Mahasiswa berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah</p> <p>• Fase 3: Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok; Dosen memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan Mahasiswa melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok</p> <p>• Fase 4: Mengembangkan dan menyajikan hasil karya; dan Dosen memantau diskusi dan membimbing pembuatan laporan sehingga karya setiap kelompok siap untuk dipresentasikan Mahasiswa melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/disajikan dalam bentuk karya</p> <p>• Fase 5: Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dosen: membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain Mahasiswa Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain</p> <p>[TM: 2x170'] 2 X 170</p>	<p>Materi: Terapi Masase</p> <p>Pustaka: <i>Satia Graha, Ali. Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha (Therapy Massage Sport Injury).</i> Yogyakarta: UNY</p>	5%
----	--	--	---	---	--	--	----

16	Ujian Semester (US) (Praktek General Masase)	Mempraktekkan general masase	Kriteria: Tes kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Case study 2 X 50	Case study 2 X 50	Materi: Terapi Masase Pustaka: Satia Graha, Ali. Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha (Therapy Massage Sport Injury). Yogyakarta: UNY	20%
----	--	------------------------------	---	----------------------	----------------------	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	52.84%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	8.34%
3.	Penilaian Praktikum	10%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	25.84%
5.	Tes	3%
		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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan &
Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Jasmani, Kesehatan & Rekreasi



Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.
NIDN 0007028105

VALID