

	UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN					Kode Dokumen IKO 1208
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER						
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
TP. Massage Olahraga			T=1	P=1	3	26 Juni 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
	Dr. Gede Doddy Tisna MS., S.Or., M.Or		Dr. Gede Doddy Tisna MS., S.Or., M.Or		Dr. I Ketut Iwan Swadesi S.Pd., M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	CPL1S	1. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 2. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa. 3. Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.				
	CPL2P	1. Memiliki kemampuan pedagogik terkait dengan mata kuliah TP. Pembelajaran Masase Olahraga. 2. Menguasai pengetahuan tentang peserta didik, teori dan metodologi pembelajaran, model, prinsip, prosedur dan evaluasi pembelajaran mata kuliah TP. Pembelajaran Masase Olahraga dengan penerapan IPTEKOR. 3. Menguasai pengetahuan tentang teori dan praktik masase dan terapi olahraga yang berkaitan dengan sejarah masase, pengaruh masase terhadap organ tubuh, kontraindikasi masase olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase, masase dalam latihan dan periode transisi, masase dalam bermacam-macam bentuk aktivitas olahraga, prosedur masase olahraga, kondisi dan peraturan praktik masase, teknik masase partial dan general dan masase terapi cedera olahraga. 4. Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran dan potensi lingkungan masyarakat dalam melaksanakan penelitian tentang mata kuliah TP. Pembelajaran Masase Olahraga.				

		5. Mampu menjalin hubungan professional dan interpersonal secara konstruktif dan bertanggungjawab untuk membantu menyelesaikan persoalan dalam pembelajaran mata kuliah TP. Pembelajaran Masase Olahraga baik secara individu maupun kelompok
	CPL3KU	1. Mampu mempraktikkan keterampilan masase olahraga. 2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur tentang mata kuliah TP. Masase Olahraga. 3. Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok pada mata kuliah TP. Pembelajaran Masase Olahraga. 4. Menguasai Keterampilan tentang pemanfaatan perangkat teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung pembelajaran TP. Masase Olahraga.
	CPL4KK	1. Mampu mempraktikkan keterampilan masase olahraga yang meliputi: prosedur masase olahraga, teknik masase partial dan general, dan masase olahraga. 2. Mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran TP. Pembelajaran Masase Olahraga yang inspiratif, kreatif, inovatif, menantang, menyenangkan dan memotivasi. 3. Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pada mata kuliah TP. Pembelajaran Masase Olahraga. 4. Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan kualitas proses pembelajaran TP. Pembelajaran Masase Olahraga.
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)		
	CPMK1	CPMK merupakan turunan/uraian spesifik dari CPL-PRODI yg berkaitan dengan mata kuliah ini
	CPMK2
	dst
Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)		
	Sub-CPMK1	Mampu menjelaskan sejarah dan tujuan masase olahraga
	Sub-CPMK2	Mampu menjelaskan pengaruh masase terhadap organ tubuh
	Sub-CPMK3	Mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga
	Sub-CPMK4	Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase

	Sub-CPMK5	Mampu menjelaskan kondisi dan praktek praturan massage
	Sub-CPMK6	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan manipulasi massage
	Sub-CPMK7	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan masase olahraga
	dst
		Matrik CPL – Sub CP MK
Deskripsi Singkat MK	Mata Kuliah ini membahas tentang sejarah masase dan tujuan, pengaruh masase terhadap organ tubuh, kontraindikasi masase olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase, masase dalam latihan dan periode transisi, masase dalam bermacam-macam bentuk aktivitas olahraga, prosedur masase olahraga, kondisi dan peraturan praktik masase, teknik masase partial dan general, dan masase terapi cedera olahraga.	
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sejarah perkembangan masase olahraga 2. Tujuan masase olahraga <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh masase terhadap kulit 2. Pengaruh masase terhadap jaringan kunjunktiva 3. Pengaruh masase terhadap elemen-elemen alat pengokoh dan gerakan 4. Pengaruh masase terhadap sirkulasi darah dan limfa 5. Pengaruh masase terhadap sistem saraf 6. Pengaruh masase terhadap jaringan dan organ bagian dalam <ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki informasi mengenai pasien (orang yang akan dimasase) 2. Melakukan observasi terhadap bagian yang akan dimasase 3. Melakukan palpasi terhadap bagian yang akan dimasase 4. Kondisi yang bagaimana bisa dimasase 5. Kondisi yang bagaimana tidak boleh dimasase <ol style="list-style-type: none"> 1. Cabang olahraga yang dilakukan 2. Kondisi tubuh olahragawan 3. Keadaan psikis olahragawan 4. Kontra indikasi yang ada 5. Waktu yang tersedia 	

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Akomodasi yang digunakan 7. Keadaan cuaca 8. Lamanya dan intensitas ketegangan 9. Saat-saat masase mengalami ketegangan <ol style="list-style-type: none"> 1. Ruang masase 2. Perlengkapan masase 3. Syarat fisik maseur 4. Pasien, waktu, pelicin, dan latihan seorang maseur <ol style="list-style-type: none"> 1. Manipulasi Masaage 2. Masase seluruh tubuh
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masase Olahraga, (A Rahim, 1987) 2. Masase Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Kesehatan (Mashoed dan Soetatmo, 1979) 3. Masase, <i>Priciples and Techniques</i> (Wood E. C., 1974) 4. Massage Therapy: <i>Principle and Practice</i> (Susan. G. Salvo, 2002) 5. Fondy, T. (2016). <i>Sport Massage: Panduan Praktis Merawat & Mereposisi Cedera</i>. Gramedia Pustaka Utama. 6. Wibowo, Ari Kurniawan, 2020. Sport Massage Pijat Kebugaran, Tulungagung: Akademika Pustaka 7. Terapi Masase Frirage (Graha S, Ali dan Bambang Priyonoadi, 2008) <p>Pendukung :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. <i>Journal Sport Area</i>, 5(1), 40-50 2. Tisna, G. D., Kusuma, K. C. A., Muliarta, I. W., & Darmawan, G. E. B. (2023). Content validity of D-MESS: Articulate storyline 3-based learning media in sport massage courses. <i>Journal Sport Area</i>, 8(1), 105-116
Dosen Pengampu	Dr. Gede Doddy Tisna MS M.Pd.
Mata kuliah syarat	Tuliskan mata kuliah prasyarat, jika ada

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)
I	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5	Mampu menjelaskan sejarah dan tujuan masase olahraga	Produk berupa makalah & ppt	Metode Pembelajaran Bentuk pembelajaran: <i>Cooperative learning</i> Estimasi waktu 2x50 menit Penugasan Mahasiswa Diskusi kelompok dan pembuatan makalah dan PPT	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Sejarah perkembangan masase olahraga 2. Tujuan masase olahraga	10%
II	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5 C ,2,3,4	Mampu menjelaskan pengaruh masase terhadap organ tubuh	Produk berupa ppt dan makalah	Metode Pembelajaran ➤ Bentuk pembelajaran: <i>Cooperative learning</i> diskusi kelompok Estimasi waktu 2x 2x50 menit	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Pengaruh masase terhadap kulit. 2. Pengaruh masase terhadap jaringan kunjunktiva. 3. Pengaruh masase terhadap	10%

				Penugasan Mahasiswa Diskusi kelompok dan pembuatan makalah		elemen-elemen alat pengokoh dan gerakan. 4. Pengaruh masase terhadap sirkulasi darah dan limfa. 5. Pengaruh masase terhadap sistem saraf. 6. Pengaruh masase terhadap jaringan dan organ bagian dalam.	
III	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5 C ,2,3,4	Mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga	Produk berupa PPT dan Makalah	Metode Pembelajaran Bentuk' pembelajaran: <i>Cooperative learning</i> dan dan PBL Estimasi waktu 2x50 menit Penugasan Mahasiswa Diskusi kelompok dan praktek	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Memiliki informasi mengenai pasien (orang yang akan dimasase) 2. Melakukan observasi terhadap bagian yang akan dimasase 3. Melakukan palpasi terhadap bagian yang akan dimasase	10%

						4. Kondisi yang bagaimana bisa dimasase 5. Kondisi yang bagaimana tidak boleh dimasase	
IV	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5 C ,2,3,4	Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase	Produk berupa PPT dan Makalah	Metode Pembelajaran Bentuk' pembelajaran: <i>Cooperative learning</i> dan dan PBL Estimasi waktu 2x50 menit Penugasan Mahasiswa Diskusi kelompok dan pembuatan makala	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Cabang olahraga yang dilakukan 2. Kondisi tubuh olahragawan 3. Keadaan psikis olahragawan 4. Kontra indikasi yang ada 5. Waktu yang tersedia 6. Akomodasi yang digunakan 7. Keadaan cuaca 8. Lamanya dan intersitas ketegangan	10%
V-VI	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5 C ,2,3,4	Mampu menjelaskan kondisi dan peraturan praktik masase	Produk berupa PPT dan Makalah	Metode Pembelajaran Ekspositori, diskusi kelompok Estimasi waktu 2x50 menit	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Ruang masase 2. Perlengkapan masase 3. Syarat fisik maseur Pasien, waktu, pelicin, dan latihan	10%

				Penugasan Mahasiswa Diskusi kelompok dan Praktek		seorang maseur	
VII	Evaluasi Tengah Semester / Ujian Tengan Semester						10%
VIII-IX	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5 C ,1,2,3,4 D 1,2,3,4	Mampu memahami dan melaksanakan teknik manipulasi massage	Produk project berupa vidio manipulasi masage	Metode Pembelajaran Bentuk' pembelajaran: <i>Cooperative learning</i> dan PBL Estimasi waktu 2x50 menit Penugasan Mahasiswa Diskusi kelompok dan pembuatan makala	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Manipulasi pokok dalam masase 2. Prosedur gerakan 3. Manipulasi pembantu masase 4. Berbagai macam prosedur masase lainnya	10%
X & XV	A 1,2,3 B 1,2,3,4,5 C ,1,2,3,4 D 1,2,3,4	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik masase partial dan general	Produk project berupa vidio manipulasi masage	Metode Pembelajaran Bentuk' pembelajaran: <i>Cooperative learning</i> dan dan PBL Estimasi waktu 2x50 menit Penugasan	e-learning Undiksha https://elearning.undiksha.ac.id	1. Masase bagian-bagian tubuh 2. Masase partial 3. Masase general 4. Manipulasi sebelum, saat jeda, dan setelah pertandingan	10%

				Mahasiswa Diskusi kelompok dan Praktik			
XVI	Evaluasi Akhir Semester / Ujian Akhir Semester						20%

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-CP 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

