	Universitas Negeri Surabaya **S1 Masase**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
MUSCLE TESTING	8920403011		3		3 November 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd	JOESOEF ROEPAJADI

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Muscle Testing memberikan pemahaman dan keterampilan praktis dalam mengevaluasi fungsi, kekuatan, dan kondisi otot melalui teknik palpasi dan pengujian manual. Mahasiswa akan mempelajari prinsip-prinsip anatomi dan fisiologi otot, indikasi serta kontraindikasi pengujian, serta interpretasi hasil tes untuk mendukung assessment dalam praktik pijat. Tujuannya adalah membekali mahasiswa dengan kemampuan untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan otot, kelemahan, atau disfungsi yang relevan dengan terapi manual. Ruang lingkup mencakup pengenalan berbagai teknik testing untuk kelompok otot utama, integrasi hasil tes dalam perencanaan perawatan, serta etika dan keamanan dalam pelaksanaan prosedur.

Capaian Pembelajaran (CP)

CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

CPL-6	Menguasai konsep anatomi, fisiologi, dan biomekanika tubuh manusia terkait terapi terapi dan masase olahraga
CPL-10	Melakukan asesmen fisik dan kebugaran menggunakan metode tes dan pengukuran yang valid

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

CPMK-1	Menerapkan prinsip-prinsip anatomi dan biomekanika dalam melakukan tes otot pada berbagai kelompok otot
CPMK-2	Menerapkan teknik tes otot yang sesuai dengan prinsip fisiologi otot dan keamanan klien
CPMK-3	Menganalisis hasil tes otot untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan otot dan pola disfungsi muskuloskeletal
CPMK-4	Mengevaluasi keandalan dan validitas berbagai metode pengujian otot dalam konteks praktik masase
CPMK-5	Menganalisis hubungan antara hasil tes otot dan parameter kebugaran untuk perencanaan intervensi
CPMK-6	Menciptakan protokol asesmen otot yang komprehensif untuk klien dengan kondisi spesifik

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-6	CPL-10
CPMK-1	✔	
CPMK-2	✔	
CPMK-3		✔
CPMK-4		✔
CPMK-5		✔
CPMK-6		✔

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

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								✔								

Pustaka

Utama :

1. Hislop, H., Avers, D., & Brown, M. 2013. Daniels and Worthinghams muscle Testing-E-Book: Techniques of manual examination and performance testing. Elsevier Health Sciences.
2. Kendall, F. P., McCreary, E. K. Provance, P. G., Rodgers, M. M., Romani, W. A. 2005. Muscles: testing and function with posture and pain Vol 5, pp 1-100. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
3. Weinstock, D. 2012. NeuroKinetic therapy: An innovative approach to manual muscle testing. North Atlantic Books.

Pendukung :

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (*offline*)	*Daring (online)*		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Kontrak Kuliah	1. Mampu menyebutkan konsep manual muscle testing (MMT) 2. Mampu menyebutkan konsep object dan reliabiltas muscle testing	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi			5%
2	Mahasiswa memahami terminologi dasar dan grading system pada manual muscle testing (MMT)	Mampu menjelaskan skala 0–5 pada manual muscle testing (MMT)	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi			5%
3	Mahasiswa memahami konsep sistem musculoskeletal, persendian, struktur otot besar dan range of motion (ROM)	1. Mampu menyebutkan sistem muskuloskeletal 2. Mampu menjelaskan definisi persendian, jenis dan lokasinya 3. Mampu menjelaskan struktur otot besar 4. Mampu menjelaskan range of motion (ROM) and muscle length	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Praktikum anatomi persendian dan otot (model/atlas)			5%
4	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot ekstremitas bawah: sendi pergelangan kaki dan jari kaki	Mampu melakukan tes otot pada sendi pergelangan kaki dan jari kaki sesuai prosedur	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%

5	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot ekstremitas bawah: sendi lutut	Mampu melakukan tes otot pada sendi lutut sesuai prosedur	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
6	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot ekstremitas bawah: sendi pinggul	Mampu melakukan tes otot pada sendi pinggul sesuai prosedur	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
7	Mahasiswa Memahami integrasi tes otot ekstremitas bawah	Mampu menyusun laporan hasil tes otot pinggul sampai jari kaki	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
8	Ujian Tengah Semester (UTS)	Penguasaan mahasiswa mengintegrasi materi teori dan praktik dari pertemuan 1 - 7	Nilai ujian	Ujian tes tulis dan praktik			10%
9	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot ekstremitas atas: sendi bahu	Mampu melakukan tes otot pada sendi bahu sesuai prosedur	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
10	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot ekstremitas atas: sendi siku	Mampu melakukan tes otot pada sendi siku sesuai prosedur	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
11	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot ekstremitas atas: sendi pergelangan tangan dan jari	Mampu melakukan tes otot pada sendi sendi pergelangan tangan dan jari sesuai prosedur	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
12	Mahasiswa memahami integrasi tes otot ekstremitas bawah	Mampu menyusun laporan hasil tes otot pada sendi bahu sampau jari tangan	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
13	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot tulang belakang: pinggang, punggung dan leher	Mampu melakukan tes otot pada pinggang, punggung dan leher	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
14	Mahasiswa menguasai teknik pemeriksaan otot tulang belakang: pinggang, punggung dan leher	Mampu melakukan tes otot pada pinggang, punggung dan leher	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
15	Mahasiswa mengintegrasikan hasil muscle testing untuk analisis fungsional	Mampu melakukan tes otot pada pinggang, punggung dan leher	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan, dilakukan melalui pengamatan	Ceramah, diskusi, praktik, dan tanya jawab			5%
16							

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Program Studi (CPL-Prodi)** adalah rumusan kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan program studi yang mencakup sikap, penguasaan pengetahuan, keterampilan umum, dan keterampilan khusus sesuai dengan jenjang kualifikasi, yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL-Prodi yang dibebankan pada Mata Kuliah** adalah bagian dari CPL-Prodi yang dipilih dan relevan untuk dikembangkan melalui suatu mata kuliah, sebagai dasar perumusan capaian pembelajaran mata kuliah.

3. **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dirumuskan secara spesifik dan diturunkan dari CPL-Prodi yang dibebankan pada mata kuliah, serta menggambarkan kompetensi yang harus dicapai mahasiswa setelah menyelesaikan mata kuliah.
4. **Sub-CPMK** adalah kemampuan akhir yang direncanakan pada setiap tahap pembelajaran, sebagai penjabaran lebih rinci dari CPMK, bersifat terukur dan dapat diamati sesuai dengan materi pembelajaran.
5. **Indikator Penilaian** adalah pernyataan spesifik dan terukur yang digunakan untuk menilai ketercapaian Sub-CPMK, baik dari proses maupun hasil belajar mahasiswa, yang didukung dengan bukti penilaian.
6. **Kriteria Penilaian** adalah tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat ketercapaian hasil belajar mahasiswa berdasarkan indikator penilaian, guna menjamin penilaian yang objektif, konsisten, dan adil. Kriteria penilaian dapat bersifat kuantitatif dan/atau kualitatif.
7. **Bentuk Penilaian** meliputi penilaian tes dan non-tes sesuai dengan karakteristik capaian pembelajaran.
8. **Bentuk Pembelajaran** meliputi kuliah, responsi, tutorial, seminar atau bentuk lain yang setara, praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.
9. **Metode Pembelajaran** merupakan cara penyampaian pembelajaran yang digunakan untuk mencapai capaian pembelajaran, antara lain Small Group Discussion, Project Based Learning, Case Based Learning, Collaborative Learning, Discovery Learning, Self-Directed Learning, serta metode lain yang relevan.
10. **Materi Pembelajaran** adalah bahan kajian yang disusun secara sistematis dalam bentuk pokok dan sub-pokok bahasan untuk mendukung pencapaian Sub-CPMK.
11. **Bobot Penilaian** adalah persentase kontribusi setiap komponen penilaian terhadap nilai akhir mata kuliah, yang ditetapkan secara proporsional sesuai tingkat kompleksitas dan ketercapaian Sub-CPMK, dengan total keseluruhan sebesar 100%.
12. TM = Tatap Muka, PT = Penugasan Terstruktur, BM = Belajar Mandiri.