



Universitas Negeri Surabaya
S1 Masase

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Masase Dasar		8920402001			2			8 September 2026
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
				Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.		JOESOEF ROEPAJADI		
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah Masase Dasar merupakan mata kuliah fundamental yang memberikan pemahaman teoretis dan keterampilan praktis mengenai prinsip dasar, teknik, dan prosedur pelaksanaan masase. Mata kuliah ini membekali mahasiswa dengan kompetensi awal untuk melakukan masase secara profesional, aman, dan efektif sesuai standar praktik yang berlaku. Materi yang dipelajari meliputi pengenalan konsep masase, manfaat fisiologis dan psikologis, etika profesi, hygiene dan sanitasi, dasar-dasar anatomi dan otot tubuh, serta teknik-teknik dasar seperti effleurage, petrissage, friction, tapotement, dan vibration. Praktikum dilakukan secara langsung untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kepekaan palpasi mahasiswa terhadap jaringan tubuh. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik masase dasar dengan benar, memahami kontraindikasi, serta berkomunikasi secara efektif dalam konteks pelayanan masase, sehingga menjadi pondasi bagi pengembangan keterampilan masase lanjutan.						
Capaian Pembelajaran (CP)		CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
		CPL-7	Memahami prinsip-prinsip asesmen fisik, tes, dan pengukuran kebugaran untuk intervensi terapi terapi dan masase olahraga					
		CPL-9	Mampu berkomunikasi efektif dengan klien, tim kesehatan, dan masyarakat dan menggunakan teknologi informasi untuk mendokumentasikan asesmen dan evaluasi terapi					
		CPL-10	Melakukan asesmen fisik dan kebugaran menggunakan metode tes dan pengukuran yang valid					
		CPL-11	Merancang dan menerapkan protokol terapi dan masase olahraa berbasis kebutuhan klien (kesehatan, kebugaran, rehabilitasi, pediatric dan geriatric)					
		CPL-12	Mengoperasikan alat bantu terapi dan masase olahraga dan mengevaluasi efektivitas intervensi masase melalui pengukuran outcome klinis					
		Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
		CPMK-1	Menjelaskan prinsip-prinsip tekanan, ritme, dan gerakan dalam teknik masase dasar (effleurage, petrissage, tapotement, friction, vibration).					
		CPMK-2	Menerapkan prinsip ergonomi dalam melakukan masase untuk mencegah cedera pada terapis					
		CPMK-3	Menunjukkan sikap profesional dan etis dalam pelaksanaan praktik masase, termasuk menghormati privasi dan kenyamanan klien.					
		CPMK-4	Menganalisis kondisi fisik dan psikologis klien untuk menentukan teknik masase yang paling efektif					
		CPMK-5	Melaksanakan sesi masase dasar secara menyeluruh sesuai dengan prosedur standar operasional (SOP).					
		CPMK-6	Melakukan evaluasi dan refleksi diri terhadap proses dan hasil praktik masase dasar untuk peningkatan keterampilan secara berkelanjutan.					
		CPMK-7	Menjelaskan konsep dasar masase dan peranannya dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh					
		CPMK-8	Menciptakan kombinasi teknik masase yang inovatif untuk mengatasi masalah khusus yang dihadapi klien					
		CPMK-9	Mengidentifikasi dan menginterpretasikan Urutan-urutan masase					
		CPMK-10	Mengevaluasi dan memilih produk atau alat masase yang sesuai dengan kebutuhan klien dan standar kesehatan					

Matrik CPL - CPMK																			
		CPMK	CPL-7	CPL-9	CPL-10	CPL-11	CPL-12												
		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)																	
		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									✓			✓	✓	✓			
Pustaka		Utama :		1. Roepajadi, J. (2023). Masase Olahraga. SurabayaUnesa Press 2. Modul Masase Dasar. 2024. 3. Ningsih, Y.F. Roepajadi, J & Ilmi. 2025 Buku Masase Dasar: kalimantan. Literatus Digitus															
		Pendukung :		1. Hanif, Y.N Dkk. 2025. Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Android. Cv. Kasih Inovasi Teknologi. Kediri 2. Kurniawan, A. W & Kurniawan, M.T. A. 2021. SPORT MESSAGE: Pijat Kebugaran Olahraga. Tulung Agung. 3. Matsani, M., Japaries, W., & Herjanto, A. S. (2021). garuh Pijat Urut Tradisional Indonesia (Relaksasi), dan Peregangan (Stretching) Terhadap Nyeri Punggung Bawah (LBP) yang Disebabkan Spasme Otot. Dhammavicaya: Jurnal Pengkajian Dhamma, 5(1), 21-29. 4. Nurtilawati, S. (2024). PENERAPAN PIJAT TUI NA UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN PADA BALITA DENGAN GIZI KURANG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JUATA. 5. Rahma, M., Anggraini, R., & Kurniawan, F. T. (2022). EFEKTIVITAS PIJAT TUINA UNTUK MENINGKATKAN BERAT BADAN BALITA USIA 1-5 TAHUN. Jurnal Kesehatan Indra Husada, 10(2), 132-144. 6. Sari, R. P. (2021). Efektivitas Terapi Pijat Kaki Tahun 2020. Nusantara Hasana Journal, 1(2), 26-36. 7. Xu, Y., Huang, K., Guo, W., & Du, L. (2024). Digital Modeling of Massage Techniques and Reproduction by Robotic Arms. arXiv preprint arXiv:2412.05940. 8. Applying Heavier Pressure to the Back - Sports Massage Techniques (https://www.youtube.com/watch?v=3z5GV84KnBs&t=203s) 9. PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERAOLAHRAGA PADA CABANG OLAHRAGA KABADDI - PKM Dr. Joesoef Roepajadi, M.Or. 10. Ningsih, Y. F., Utomo, A. W., Suyoko, A., Rusdiawan, A., Muttaqin, M. Z., & Sari, E. D. R. (2025). Dampak Manipulasi Massage terhadap Rasa Lelah Pasca Latihan Fisik. Journal of Sport Massage Therapy, 1(1), 22-29. 11. Ningsih, Y. F., Kristiyandaru, A., Nurhayati, F., Nurpratiwi, R., Aimkosa, R., Winarno, M. E., & Safirah, A. D. (2025). Sport massage vs cupping: which one is more effective in improving blood oxygen level and reducing lactic acid?. Fizjoterapia Polska, (1). 12. Muttaqin, M. Z., Ningsih, Y. F., Rahman, R., Roepajadi, J., Nugraha, A. B. K., & Ilmi, M. A. (2025). Pengabdian Kepada Masyarakat Roadshow: Wujudkan Kebugaran Melalui Layanan Massage. Laksana Olahraga, 3(02), 62-68.															
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	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan mendapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab			2%
2	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat fisiologis dan psikologis dari masase dasar serta ruang lingkup praktiknya secara jelas.	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Keaktifan peserta dalam berdiskusi	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab			2%
3	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat fisiologis dan psikologis dari masase dasar serta ruang lingkup praktiknya secara jelas.	Dapat memahami pengertian, tujuan, manfaat fisiologis dan psikologis dari masase dasar serta ruang lingkup praktiknya secara jelas.	Keaktifan peserta dalam berdiskusi	Ceramah, Diskusi, Tanya jawab			2%
4	Mahasiswa mampu menjelaskan jenis-jenis teknik dasar (effleurage, petrissage, tapotement, friction, dan vibration) secara teoritis, termasuk arah pijatan, kekuatan, dan tujuan tiap teknik.	Menjawab dengan benar jenis-jenis teknik dasar (effleurage, petrissage, tapotement, friction, dan vibration) secara teoritis, termasuk arah pijatan, kekuatan, dan tujuan tiap teknik	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab			2%
5	Mahasiswa mampu menjelaskan jenis-jenis teknik dasar (effleurage, petrissage, tapotement, friction, dan vibration) secara teoritis, termasuk arah pijatan, kekuatan, dan tujuan tiap teknik.	Menjawab dengan benar jenis-jenis teknik dasar (effleurage, petrissage, tapotement, friction, dan vibration) secara teoritis, termasuk arah pijatan, kekuatan, dan tujuan tiap teknik	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Ceramah, diskusi, Praktik, Tanya jawab			2%
6	Mahasiswa mampu menerapkan prinsip ergonomi tubuh saat melakukan masase untuk menjaga keselamatan dan mencegah cedera pada diri sebagai terapis	1. Mampu menjelaskan prinsip ergonomi tubuh saat melakukan masase untuk menjaga keselamatan dan mencegah cedera pada diri sebagai terapis 2. Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan mendapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi, Praktik, dan Tanya jawab metode Luring / Offline			2%
7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan Masase Dasar	Keaktifan peserta dalam berdiskusi	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Ceramah, diskusi, Praktik, dan Tanya jawab metode Luring / Offline			2%
8	Ujian Tengah Semester	Hasil dari tes mahasiswa	Hasil peer evaluation mahasiswa	Mengerjakan soal Tertulis			10%

9	Mahasiswa mampu mengevaluasi dan memilih produk atau alat masase yang sesuai dengan kebutuhan klien dan standar kesehatan.	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan mendapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab			2%
10	Mahasiswa mampu menunjukkan sikap profesional dan etis dalam pelaksanaan praktik masase, termasuk menghormati privasi dan kenyamanan klien.	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab			2%
11	Mahasiswa mampu menunjukkan sikap profesional dan etis dalam pelaksanaan praktik masase, termasuk menghormati privasi dan kenyamanan klien.	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan praktik	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Ceramah, diskusi,Praktik, Tanya jawab			2%
12	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan keluhan umum pada pasien dengan menggunakan alat bantu teknologi terkini	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab metode Luring / Offline			2%
13	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan keluhan umum pada pasien dengan menggunakan alat bantu teknologi terkini	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab metode Luring / Offline			2%
14	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan keluhan umum pada pasien dengan menggunakan alat bantu teknologi terkini	Performasi mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi, Tanya jawab metode Luring / Offline			2%
15	Mahasiswa Mampu mengidentifikasi dan menginterpretasikan Perlengkapan Masase	Perhatian mahasiswa dalam perkuliahan	Mahasiswa yang aktif bertanya/berdiskusi dan memperhatikan dalam proses perkuliahan menfapatkan poin tambahan	Ceramah, diskusi, Praktik, metode Luring / Offline			3%
16	Ulangan Akhir Semester	kesungguhan mahasiswa dalam melaksanakan praktik	Hasil peer evaluation mahasiswa	menyelesaikan project general masase			60%

SDGS (Sustainable Development Goals)



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.