

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan						Kode Dokumen																																			
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																											
MATA KULIAH (MK)		KODE		Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																		
DEEP TISSUE MASSAGE		8920103236				T=3 P=0 ECTS=4.77		5	27 Agustus 2025																																		
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																			
								HERI WAHYUDI																																			
Model Pembelajaran		Project Based Learning																																									
Capaian Pembelajaran (CP)		CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																									
		Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																									
		Matrik CPL - CPMK																																									
		CPMK																																									
		Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																									
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 10%;">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <td></td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> </table>								CPMK	Minggu Ke																	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																											
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini membekali mahasiswa tentang Deep Tissue Massage yaitu salah satu terapi yang melibatkan lapisan jaringan dalam tubuh, termasuk fascia dan jaringan lain yang mendukung otot dan sendi. deep tissue massage merupakan jenis pijat yang menggunakan tekanan yang keras dan lambat serta menggunakan stroke atau tekanan yang perlahan, tekanan langsung, atau menggeser lapisan otot.																																									
Pustaka		Utama : 1. 1. Axe, J. (2017). Deep Tissue Massage Benefits, Including Treating Chronic Back Pain . Diakses dari https://draxe.com/deep-tissue-massage/ pada tanggal 07 Maret 2017. Jam 15.23 WIB. 2. Bailey, J. (2011). Muscle Spasms and Stiffness . Multiple Sklerosis Society Of Ireland. 3. Benjamin, W., & Sean, H. (2009). Massage Diagnosis And Management. Spots Medicine Australia. Vol. 47 No. 1. Hlm. 15-19. 4. Fernandes, F. (2006). Deep Tissue Massage Treatment (A Handbook of Neuromuscular Therapy) . Elsevier's Health Sciences Rights Departement in Philadelphia. 5. Johnson, J. (2011). Deep Tissue Massage (Hands-On Guides For Therapists) . Human Kinetics. 6. Roepajadi, J (2016). Masase Olahraga , Unipress. Pendukung :																																									
Dosen Pengampu		JOESOEF ROEPAJADI MOKHAMAD NUR BAWONO Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes.																																									
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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							0%
2							0%
3							0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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-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.
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.