



**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
Tapping	8920103279	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	7	18 April 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	.....		Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.	

**Model Pembelajaran** Project Based Learning

**Capaian Pembelajaran (CP)** CPL-PRODI yang dibebankan pada MK

<b>CPL-2</b>	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
<b>CPL-6</b>	memiliki keahlian dalam hubungan sosial, humaniora dengan konsep kesehatan dan rekreasi.(PLO-6)
<b>CPL-12</b>	Mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)
<b>CPL-13</b>	Mampu melakukan penelitian ilmiah yang dapat digunakan dalam memberikan berbagai alternatif penyelesaian masalah di bidang ilmu keolahragaan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan pembinaan aktifitas fisik dan permainan olahraga tradisional serta olahraga prestasi dalam rangkaian upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi masyarakat, komunitas olahraga dan olahragawan.(PLO-3)

**Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)**

<b>CPMK - 1</b>	Menerapkan teknik tapping dalam berbagai situasi permainan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan efektivitas gerakan (C3)
<b>CPMK - 2</b>	Menganalisis pengaruh teknik tapping terhadap efisiensi dan efektivitas gerakan dalam olahraga (C4)
<b>CPMK - 3</b>	Mengevaluasi efektivitas teknik tapping dalam konteks peningkatan kinerja atletik (C5)
<b>CPMK - 4</b>	Menciptakan variasi baru dari teknik tapping yang dapat diadaptasi untuk olahraga tradisional (C6)
<b>CPMK - 5</b>	Menerapkan hasil penelitian untuk mengintegrasikan teknik tapping dalam pelatihan olahraga prestasi (C3)
<b>CPMK - 6</b>	Menganalisis studi kasus tentang penggunaan tapping dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran (C4)
<b>CPMK - 7</b>	Mengevaluasi dampak penggunaan teknik tapping terhadap pemulihan cedera dan peningkatan performa (C5)
<b>CPMK - 8</b>	Menciptakan program pelatihan yang mengintegrasikan teknik tapping untuk komunitas olahraga (C6)
<b>CPMK - 9</b>	Menerapkan teknik tapping dalam kegiatan pembelajaran dan pelatihan untuk meningkatkan kolaborasi dan pengembangan diri (C3)
<b>CPMK - 10</b>	Menganalisis efek teknik tapping terhadap pengembangan keterampilan sosial dan kerjasama tim (C4)

**Matrik CPL - CPMK**

	CPMK	CPL-2	CPL-6	CPL-12	CPL-13
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												✓				

**Deskripsi Singkat MK** Matakuliah Tapping pada program studi Ilmu Keolahragaan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang teknik dan strategi dalam melakukan tapping pada atlet. Mata kuliah ini mencakup pembelajaran mengenai berbagai metode tapping yang efektif, penerapan teknik tapping dalam olahraga, serta manfaat dan risiko yang terkait dengan penggunaan teknik ini. Ruang lingkupnya meliputi teori dasar tapping, latihan praktis, studi kasus, dan evaluasi hasil tapping pada atlet.

**Pustaka**

**Utama :**

1. Anne F. McFarlane., (2021). Practical Applications of Kinesiology Taping.
2. Michael T. G. Davis., (2020). Kinesiology Taping for Pain Relief: A Complete Guide.
3. Edward K. Brown., (2018). Advanced Taping Techniques: A Guide to Practical Application in Sports Therapy and Rehabilitation.
4. Philip L. Harris, Donald D. Huffman., (2017). Kinesiology Taping for Sports Injury Rehabilitation.
5. Don Green., (2016). Taping and Bracing for Sports and Rehabilitation.
6. John G. A. Zaffini., (2015). The Complete Guide to Kinesiology Taping.
7. Andrew M. Wallace., (2014). Kinesiology Taping in Sports and Injury Rehabilitation: The Practical Guide for the Treatment of Musculoskeletal Disorders.
8. Kenzo Kase, Stephen M. Kase, and Jim Wallis., (2013). Kinesiology Taping: The Essential Step-by-Step Guide.

**Pendukung :**

**Dosen Pengampu** Dr. Joesoef Roepajadi, M.Pd.  
Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes.  
A Burhanuddin Kusuma Nugraha, S.Pd., M.Kes.  
Mochamad Azhar Ilmi, S.Or., M.Kes.  
Awang Firmansyah, 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	Pendahuluan Taping	Ujian pendek terkait teori dasar taping	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Partisipasi aktif dalam diskusi</li> <li>2.Kemampuan mengidentifikasi konsep dasar taping</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Ceramah, diskusi, dan presentasi. 3 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik tapping dalam aktivitas fisik		5%
2	Alat dan Bahan Taping	Ketepatan dalam memilih tape dan alat	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Keaktifan dalam praktek.Kemampuan memilih tape yang tepat untuk aplikasi tertentu.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Demonstrasi dan praktek menggunakan berbagai tape. 3 x 50	Penugasan online memungkinkan, Pembuatan video demonstrasi penerapan teknik tapping dalam permainan	<p><b>Materi:</b> Pengenalan Teknik Tapping, Penerapan Teknik Tapping dalam Permainan, Penerapan Teknik Tapping dalam Aktivitas Fisik</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	5%

3	Teknik Dasar Taping - Kinesiology Tape	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kemampuan melakukan aplikasi taping dengan benar pada cedera otot ringan</li> <li>2.Akurasi dalam menempatkan tape sesuai kebutuhan</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ketepatan teknik aplikasi Kinesiology Tape</li> <li>2.Keterampilan praktis dalam mengaplikasikan tape pada area cedera</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Demonstrasi dan latihan 3 x 50	Diskusi daring tentang pengaruh teknik tapping dalam olahraga	<p><b>Materi:</b> Pengenalan Teknik Tapping, Teori Efisiensi Gerakan dalam Olahraga, Teori Efektivitas Gerakan dalam Olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
4	Teknik Dasar Taping - Sports Tape	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Akurasi dalam menerapkan tape pada cedera pergelangan kaki dan lutut</li> <li>2.Kecepatan dan ketepatan dalam praktik</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kemampuan dalam mempraktikkan teknik Sports Tape pada cedera umum</li> <li>2.Keterampilan dan ketelitian dalam aplikasinya</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	Diskusi, Studi Kasus, Demonstrasi. 3 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik tapping dalam olahraga	<p><b>Materi:</b> Pengertian Teknik Tapping, Penerapan Teknik Tapping dalam Olahraga, Analisis Efisiensi Gerakan, Analisis Efektivitas Gerakan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
5	Taping untuk Cedera Pergelangan Kaki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Keterampilan dalam menstabilkan pergelangan kaki dengan taping</li> <li>2.Keakuratan teknik yang digunakan dalam latihan</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kemampuan dalam teknik aplikasi taping untuk stabilisasi pergelangan kaki</li> <li>2.Ketepatan dan kebersihan dalam praktek</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, praktik dan presentasi 3 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik tapping dalam olahraga	<p><b>Materi:</b> Pengenalan teknik tapping, Hubungan antara teknik tapping dan kinerja atletik, Metode evaluasi efektivitas teknik tapping</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
6	Taping untuk Cedera Lutut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kemampuan mengidentifikasi cedera lutut yang sesuai untuk taping</li> <li>2.Keakuratan aplikasi taping pada lutut</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ketepatan dan kecermatan dalam menerapkan taping pada cedera lutut</li> <li>2.Pemahaman teknik yang digunakan</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, praktik dan presentasi 3 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik tapping dalam olahraga	<p><b>Materi:</b> Pengenalan teknik tapping, Hubungan antara teknik tapping dan kinerja atletik, Metode evaluasi efektivitas teknik tapping</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
7	Taping untuk Cedera Bahu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Keakuratan dalam aplikasi taping bahu</li> <li>2.Kemampuan dalam mengidentifikasi jenis cedera bahu dan teknik taping yang sesuai</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kemampuan mendemonstrasikan teknik yang tepat</li> <li>2.Keterampilan dalam mengaplikasikan taping pada bahu</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, praktik dan presentasi 3 x 50	Penugasan online memungkinkan dan dapat berupa pengembangan video demonstrasi teknik tapping baru untuk olahraga tradisional.	<p><b>Materi:</b> Konsep dasar teknik tapping, Prinsip olahraga tradisional, Kreativitas dalam olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
8	Ujian Tengah Semester	Kreativitas dalam menciptakan variasi teknik tapping	<p><b>Kriteria:</b> Ujian Praktik</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes</p>	Praktek 3 x 50		<p><b>Materi:</b> <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%

9	Taping untuk Cedera Siku dan Pergelangan Tangan	1.Kemampuan menciptakan variasi baru dari teknik taping 2.Kemampuan mengadaptasi teknik taping untuk olahraga tradisional	<b>Kriteria:</b> 1.Ketepatan dalam aplikasi taping untuk cedera siku dan pergelangan tangan 2.Keterampilan dan kebersihan dalam aplikasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, praktik dan presentasi 3 x 50		<b>Materi:</b> Prinsip Dasar Teknik Tapping, Penerapan Teknik Tapping dalam Olahraga, Inovasi dalam Teknik Tapping <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Taping untuk Cedera Paha dan Pinggul	1.Pemahaman konsep taping dalam olahraga prestasi 2.Kemampuan menerapkan teknik taping dalam latihan olahraga 3.Kreativitas dalam mengintegrasikan taping dalam pelatihan	<b>Kriteria:</b> 1.Ketepatan dan keberhasilan teknik taping pada paha dan pinggul. 2.Kecermatan dalam melakukan aplikasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis diskusi, studi kasus, praktik dan presentasi 3 x 50	Diskusi daring tentang penerapan teknik taping dalam olahraga prestasi	<b>Materi:</b> Konsep taping dalam olahraga prestasi, Hasil penelitian terkait teknik taping, Integrasi teknik taping dalam latihan olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Teknik Taping Lanjutan	1.Analisis kritis studi kasus 2.Kemampuan mengaitkan informasi dengan konsep teoritis	<b>Kriteria:</b> 1.Keterampilan dalam menerapkan teknik lanjutan 2.Keakuratan dan kecepatan dalam melaksanakan teknik lanjutan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok dan presentasi. 3 x 50	Diskusi daring tentang analisis studi kasus	<b>Materi:</b> Pengenalan taping, Studi kasus tentang penggunaan taping dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Konsep teoritis terkait <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
12	Taping untuk Meningkatkan Performa Atlet	1.dampak positif teknik taping 2.kemampuan evaluasi pemulihan cedera	<b>Kriteria:</b> Kemampuan menganalisis studi kasus terkait peningkatan performa atlet  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah. 3 x 50	Diskusi daring tentang aplikasi teknik taping dalam pemulihan cedera dan peningkatan performa	<b>Materi:</b> Pengenalan teknik taping, Penerapan teknik taping dalam pemulihan cedera, Peningkatan performa atletik melalui teknik taping <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Evaluasi Taping dan Respons Pasien	Ketepatan dalam mengevaluasi hasil aplikasi taping	<b>Kriteria:</b> 1.Kemampuan menganalisis studi kasus terkait peningkatan performa atlet 2.Pemahaman teori mengenai peningkatan performa dengan taping  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Studi kasus dan diskusi. 3 x 50		<b>Materi:</b> Teknik Tapping, Desain Program Pelatihan, Kebutuhan Komunitas Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Taping dalam Rehabilitasi Cedera	1.Kemampuan menerapkan teknik taping 2.Peningkatan kolaborasi	<b>Kriteria:</b> 1.Kemampuan dalam mengevaluasi hasil taping 2.Analisis yang tepat terhadap respons pasien  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran aktif melalui diskusi, simulasi, dan praktik langsung.	Diskusi daring tentang penerapan teknik taping dalam kegiatan pembelajaran	<b>Materi:</b> Konsep taping, Teknik taping dalam pembelajaran, Penerapan taping untuk kolaborasi dan pengembangan diri <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

15	Presentasi Tugas Akhir / Studi Kasus	1. Analisis efek teknik tapping 2. Pengembangan keterampilan sosial	<b>Kriteria:</b> 1. Kemampuan melakukan tapping pada berbagai jenis cedera 2. Kecepatan dan ketepatan aplikasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok, studi kasus, simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan teknik tapping dalam situasi kerjasama tim	<b>Materi:</b> Pengenalan teknik tapping, Teori keterampilan sosial, Strategi kerjasama tim <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Ujian Akhir Semester	Kemampuan dalam mempraktikkan aplikasi tapping yang efektif	<b>Kriteria:</b> 1. Kemampuan melakukan tapping pada berbagai jenis cedera 2. Kecepatan dan ketepatan aplikasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	Penilaian praktikum aplikasi tapping 3 x 50		<b>Materi:</b> Ujian Akhir Semester <b>Pustaka:</b>	20%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	5.42%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	57.92%
3.	Penilaian Praktikum	12.5%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	8.75%
5.	Tes	15.42%
		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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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

Koordinator Program Studi S1  
Ilmu Keolahragaan



Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.  
NIDN 0015067904

UPM Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



NIDN



**VALID**