

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MESSAGE OLAHRAGA



Dosen:

Drs. Mujihartono, M.Pd

Sufyar Mudjiyanto, M.Pd

Tri Martini, M.Pd

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-Jk-215
	(Massage Olahraga)	Revisi : 02
		Tanggal : 28 Agustus 2020 Halaman: 1-9 Halaman
Dibuat Oleh: Mudjihartono NIP 196508171990011001	Diperiksa Oleh:  Drs. Sucipto., M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031000	Disetujui Oleh:  Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001
Dosen	TPK Prodi PGSD Penjas	Ketua Prodi PJKR
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER		
1. Identitas Matakuliah		
Nama Program Studi	: S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	
Nama Mata Kuliah	: Massage Olahraga	
Kode Mata Kuliah	: JK 215	
Kelompok Mata Kuliah	: Mata Kuliah Keahlian Inti Program Studi (MKKIPS)	
Bobot sks	: 2 (Dua)	
Semester	: 3 (Tiga) / Ganjil	
Prasyarat	: -	
Status (wajib/ pilihan)	: Wajib	
Nama dan kode dosen	: Drs. Mujihartono, M.Pd (1418) Sufyar Mudjianto, M.Pd (2542) Tri Martini, M.Pd (2869)	

2. Deskripsi Matakuliah

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan tentang sejarah, definisi, tujuan, pengaruh, indikasi dan kontra indikasi, teknik massage serta memberikan pengalaman praktek massage dan penggunaannya dalam massage olahraga.

3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)

Sikap

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
- S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- S11 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogik untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani
- P8 Memahami Konsep-konsep teknik cabang olahraga untuk melaksanakan pembelajaran Pendidikan jasmani

Keterampilan Umum

- KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
- KU2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.
- KU5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data

Keterampilan Khusus

- KK1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.

- KK2 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani.
- KK7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani
- KK8 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teknik cabang olahraga untuk melaksanakan pembelajaran Pendidikan jasmani

4. Capaian Pembelajaran Matakuliah (CPM)

M1 Mengetahui dan memahami tentang sejarah , definisi, tujuan dan Pengaruh massage.

M2 Mampu melakukan teknik dan keterampilan massage serta pengguna nya dalam massage olahraga

5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1	Memberikan pengetahuan tentang sejarah Massage Memberikan pemahaman tentang definisi tujuan dan pengaruh massage.	Teori Sejarah Massage Definisi,tujuan dan pengaruh massage Indikasi dan Kontra indikasi massage	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	1, 3, dan 6

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	Menjelaskan tentang indikasi dan kontra indikasi massage					
2	Menjelaskan tentang teknik massage	Teknik massage: Manipulasi massage, Pelaksanaan massage, Posisi pasien, Penggunaan alat	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
3	Menjelaskan tentang massage olahraga dan cedera olahraga	Massage dalam olahraga, Cedera olahraga	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
4	Mendemonstrasikan dan mempraktekan macam macam stroking	Praktek Stroking (effleurage): Supefisial Stroking, Deep Stroking, Medium Stroking	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik	2, 3, dan 5

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
					manipulasi massage	
5	Mendemonstrasikan dan mempraktekan Compression jenis Kneading dan Wringing	Compression: Kneading, Wringing	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
6	Mendemonstrasikan dan mempraktekan Compression jenis Rolling dan walken	Compression: Rolling, Walken	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
7	Mendemonstrasikan dan mempraktekan macam-macam Frictions	Frictions: Spiral, Circulary, Rotary	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
8	UJIAN TENGAH SEMESTER					
9	Mendemonstrasikan	Tapotement: Hacking,	Ceramah, Tanya jawab,	2 x 50	Memperhatikan,	2, 3, dan 5

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
	dan mempraktekan Tapotement jenis Hacking dan Beating	Beating	Demontrasi /latihan, Penugasan	menit	bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	
10	Mendemonstrasikan dan mempraktekan Tapotement jenis Clapping, Cupping	Tapotement: Clapping, Cupping	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
11	Mendemonstrasikan dan mempraktekan Tapotement jenis, Typing, Spatting dan Chucking	Tapotement: Typing, Spatting, Chucking	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
12	Mendemonstrasikan dan mempraktekan Vibrations dengan palmar dan knuckle	Vibrations: Palmar, Knuckle	Ceramah, Tanya jawab, Demontrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik	2, 3, dan 5

Pert.	Indikator Capaian Pembelajaran Matakuliah	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
					manipulasi massage	
13	Mendemonstrasikan dan mempraktekan jenis Shaking pada tungkai dan lengan	Shaking: Pada lengan, pada tungkai	Ceramah, Tanya jawab, Demonstrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	2, 3, dan 5
14	Mendemonstrasikan dan mempraktekan local dan regional massage	Lokal dan Regional massage	Ceramah, Tanya jawab, Demonstrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	4 dan 6
15	Mendemonstrasikan dan mempraktekan General massage	General Massage	Ceramah, Tanya jawab, Demonstrasi /latihan, Penugasan	2 x 50 menit	Memperhatikan, bertanya, mencatat materi yang telah disampaikan. Mengerjakan dan melakukan teknik manipulasi massage	4 dan 6
16	UJIAN AKHIR SEMESTER					

6. Daftar Rujukan

1. Lidell, Lucinda, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, and Anthony
2. Porter, 1989 The Book of Massage : The Complete Step by Step Guide To Eastern and Western Techniques, Ebury Press, London.
3. Pahaigh, Rich and Paul Perry, 1984 Athletic Massage, Simon and Schuster, New York.
4. Rahim, A. S, 1988 Massase Olahraga : Teori, Metode, Teknik, Pustaka Merdeka, Jakarta.
5. Serizawa, Katsusuke, M. D, 1972, Massage, The Oriental Method, Japan, Publications, INC.
6. Sukarma, Majawisastra, 1994, Massage Untuk Olahragawan, Diktat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Jumlah kehadiran minimal 80 %
- b. Tugas mandiri dan penyusunan makalah
- c. Reviu artikel
- d. Ujian Tengah Semester (UTS)
- e. Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

Tabel Konversi Nilai dalam Abjad

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
Huruf	Angka	Derajat Mutu		
A	4,0	Istimewa	90 - 100	
A -	3,7	Hampir Istimewa	85 - 89	
B +	3,4	Baik Sekali	80 - 84	
B	3,0	Baik	75 - 79	

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	
C	2,0	Cukup	60 - 64	Batas minimum kelulusan jenjang S-2 dan S-3
D	1,0	Kurang	55 - 59	Batas kelulusan jenjang D-3 dan S-1
E	< 1,0	Gagal	Lebih kecil dari 55	Harus mengontrak ulang

Bandung, Agustus 2020
Dosen Pengampu

Mudjihartono, M.Pd