

BATAS MATERI KULIAH

Mata Kuliah : MASSAGE

Semester / SKS : 4 / 2

Kelas/Tahun Akd: B / 2022/2023 Genap

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	21/01/2023	DEFINIS MASSAGE	Dedi
2	28/01/2023	FUNGSI MASSAGE	Dedi
3	04/02/2023	KONDISI/PAMUNGAN massage	Dedi
4	18/02/2023	TEKNIK-TEKNIK MASSAGE	Dedi
5	29/02/2023	TEKNIK EFFLORAGE	Dedi
6	04/03/2023	TEKNIK PETIISAGE	Dedi
7	29/03/2023	SHAKING	Dedi
8	01/04/2023	U T S	Dedi
9	08/04/2023	TAROWMENT	Dedi
10	22/04/2023	FRICTION	Dedi
11	29/04/2023	WALKON	Dedi
12	13/04/2023	VIBRATION	Dedi
13	20/04/2023	SKIN FOLLYING	Dedi
14	27/04/2023	Praktik	Dedi
15	07/05/2023	Pronektik	Dedi
16	24/05/2023	U A S	Dedi

DAFTAR HADIR KULIAH

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Mata Kuliah : MASSAGE

Dosen Pengampu : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

Semester / SKS : 4 / 2

Dosen Pengajar :

Kelas / Tahun Akd: B / 2022/2023 Genap

Validation ID: 20222-FKIP-85201-036

NO	NIM	NAMA MAHASISWA	PERTEMUAN KE / HARI / TANGGAL																Ket
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2185201003	ALFIN NOVRIANTO	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	
2	2185201031	WAHYU DIYAN SAPUTRA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	WA	
3	2185201034	BUKHORI ABDILAH	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	BU	
4	2185201035	FEBRIO FIGO ARI YUNRI	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	
5	2185201039	PANJI IRAWAN	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	
6	2185201040	PARIS MAULANA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	PA	
7	2185201042	RAHDATUL NAIMAH	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	RA	
8	2185201044	DERA MUHAMAD RAMDAN	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	
9	2185201047	M. NURUL FAUZAN	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	
10	2185201048	NANDA HABIBULLAH	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	
11	2185201049	ZUL MAZRI	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	ZU	
12	2185201050	SITI AYUNI SARI	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	SA	
13	2185201059	ZAMZAMI ALMAN	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	ZAM	
14	2185201062	HASBIALDI RAMLAN	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	HA	
PARAF DOSEN																			
TANGGAL PERTEMUAN																			
JUMLAH MAHASISWA YANG HADIR HARI INI																			

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Bangkinang, _____
Dosen Pengajar,

NO	NIM	NAMA	NILAI HURUF
1	2185201003	ALFIN NOVRIANTO	B
2	2185201031	WAHYU DIYAN SAPUTRA	B
3	2185201034	BUKHORI ABDILAH	B
4	2185201035	FEBRIO FIGO ARI YUNRI	B
5	2185201039	PANJI IRAWAN	B
6	2185201040	PARIS MAULANA	B
7	2185201042	RAHDATUL NAIMAH	B
8	2185201044	DERA MUHAMAD RAMDAN	B
9	2185201047	M. NURUL FAUZAN	B
10	2185201048	NANDA HABIBULLAH	B
11	2185201049	ZUL MAZRI	B
12	2185201050	SITI AYUNI SARI	B
13	2185201059	ZAMZAMI ALMAN	B
14	2185201062	HASBIALDI RAMLAN	B



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI (PENJASKESREK)

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Mata Kuliah	Kode MK	Rumpun MK	Bobot (sks)	Semester	Tanggal Penyusunan
Teori/Praktik Massage	PJR 423	Mata Kuliah Keahlian Prodi	2	4	24 Januari 2022
		Dosen Pengembang RPS Dedi Ahmadi, M.Pd	Dosen Pengampu MK Dedi Ahmadi, M.Pd	Ketua Prodi Iska Noviardila, M.Pd	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL Prodi				
	CP-MK				
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah pendidikan Massage merupakan mata kuliah keahlian bidang program S-1 Penjaskesrek dengan status mata kuliah wajib. Secara garis besar, lingkup bahasan pada mata kuliah ini mencakup hakikat keterampilan, Massage sebagai produk, proses dan sikap ilmiah, merumuskan tujuan pembelajaran Massage berdasarkan, mengembangkan keterampilan motorik mahasiswa melalui keterampilan proses				

	gerak.				
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan					
Pustaka	1.Penjasorkes , Pegangan Guru Penerbit Viva pakarindo 2.Modul Pembelajaran sport Massage 3.Buku merawat dan meroposisi cedera tubuh Penerbit Pustaka Tumbur 4.Referensi Aip Syarifudin				
Media Pembelajaran					
Team Teaching	-				
Matakuliah Prasyarat	Lulus Mata Kuliah Massage				
Minggu Ke-	Kemampuan Akhir yang diharapkan (Sub-CP MK)	Indikator	Materi Pembelajaran	Metode Pembelajaran	Kriteria, Bentuk dan Bobot Penilaian
1	1. Mahasiswa dapat menjelaskan ruang lingkup dan definisi dan aspek-aspek Massage. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan pengetian Massage sebagai aspek pembinaan mental spiritual 3. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian Massage sebagai aspek	1. Definisi Massage. 2.Pengertian Massage sebagai pembinaan aspek mental spritual. 3.Pengertian Massage sebagai aspek keterampilan jasa. 4.Pengertian Massage sebagai aspek kewirausahaan.	-	-	-

	kesehatan 4. Mahasiswa dapat menjelaskan pengertian Massage sebagai aspek kewirausahaan				
2	1. Mahasiswa dapat menjelaskan fungsi/ tujuan massage bagi tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pengaruh yang baik terhadap patologi dan postrauma 2. Melancarkan peredaran darah 3. Menormalkan fungsi organ tubuh 4. Bermanfaat dalam menghindari penyakit dan kelainan yang mungkin terjadi 5. Mempertahankan, memperbaiki dan menghilangkan akibat kelelahan . 	Hakekat Pembelajaran Massage	Teori, diskusi, demonstrasi, tugas individu	
3	1.kondisi pantangan atau larangan massage	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fraktur 2. Dislokasi 3. Farion 4. Luxatio 5. Tumor 6. Demam 7. Desentri 8. Pregnant 	Tujuan Pembelajaran Massage	Analisis dengan teori dan demonstrasi	
4	1.Mahasiswa dapat menjelaskan teknik – teknik Massage	<p>–Teknik – teknik yang ada pada perkuliahan Massage</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efflurage 2. Petrisage 3. Shaking 4. Tapotemont 5. Friction 	Teori Belajar	Analisis dengan teori dan demonstrasi	

		6. Walken 7. Vibration 8. Skin rolling Stroking			
5&6	1. Mahasiswa mengetahui dan dapat melaksanakan teknik Efflurage dalam Massage. 2. Mahasiswa dapat menaui dan melaksanakan teknik Petrisage dalam Massage	-Teknik Efflurage Tujuan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan rangsang pada syaraf dan jaringan bawah kulit 2. Membantu kerja pembuluh darah balik(vena) 3. Memanaskan tubuh Cara melakukan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusur mengikuti perpanjangan otot dan menuju kearah jantung 2. Melakukan tekanan dengan telapak tangan menenmpel ketat dengan otot. 3. Pelaksanaanya dapat dikerjakan dengan mempergunakan ibu jari , satu tangan, kedua tangan bergantian / bersama – sama sesuai dengan daerah yang dipijat. Teknik Petrisage Tujuan : <ul style="list-style-type: none"> -Menghilangkan gumpalan -menghancurkan otot yang kaku Cara melakukan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan menempel di otot, 	Media Pembelajaran Massage	. Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas	

		<p>gerakan seperti mencubit bergantian</p> <ol style="list-style-type: none"> Tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama secara berurutan Tempat yang sempit dapat dikerjakan dengan ujung-ujung jari . Arah gerakan naik turun secara bebas. 			
7	1.Mahasiswa mengetahui dan dapat melaksanakan teknik Shaking dalam Massage		Evaluasi pembelajaran Massage	Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas	
8	Ujian Tengah Semester				
9	Mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik Tapotement dalam Massage	<p>Teknik Tapotement</p> <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Memperlancar peredaran dara pada kulit Menghancurkan kekakuan pada otot Mengembalikan otot- otot pada tempatnya. <p>Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dapat dilakukan dengan tangan dikepal maupun telapak tangan terbuka Lakukan pukulan secara perlahan – perlahan, sedang dan semakin cepat disekitar otot dengan berirama Kuat tidaknya pukulan 		Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas	

		<p>tergantung dari kekuatan otot setiap individu</p> <p>4. Arah gerakan naik turun bebas</p>			
10	1. Mahasiswa mengetahui dan dapat melakukan teknik Friction dalam Massage.	<p>Teknik Friction</p> <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menormalkan sirkulasi darah 2. Melancarkan pertukaran zat 3. Menghancurkan bekuan-bekuan pada otot <p>Cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat dikerjakan dengan ujung jari, ibu jari, atau pangkal tapak tangan sesuai kebutuhan 2. Caranya dengan menekan ujung jari dan putar-putarkan secara berurutan , sambil jalan 3. Digunakan untuk menghancurkan kekakuan pada otot, tendon dan persendian 4. Arah gerakan naik turun bebas 		Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	
11	Mahasiswa dapat mengaplikasikan tekni Walken dalam Massage.	<p>Teknik Walken</p> <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu kerja pembuluh darah balik (vena) 2. Memanaskan badan 		Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	

		<p>3. Membuyarkan kekakuan pada jaringan otot</p> <p>Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Walken selalu dilakukan dengan kedua tangan, jari-jari rapat dengan tekanan 2. Gosokkan ke 2 tangna tersebut dengan arah yang berlawanan 3. Satu tangan menarik dan satu tangan lagi mendorong bergabtian 4. Walken hanya diberikan pada tempat yang lebar dan melintang otot 			
12	Mahasiswa dapat melakukan teknik vibration dalam Massage	<p>Teknik Vibration</p> <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk menggoncangkan bagian yang kaku sehingga terjadi penyebaran yang baik 2. Untuk menghaluskan gumpalan – gumpalan yang berada di bawah kulit <p>Cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Getaran ini dapat diberikan melalui ujung 1 jari , 2 jari maupun 3 jari yang dirapatkan 2. Jari ditekankan pada tempat yang 		Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas	

		<p>dikehendaki</p> <p>3. Vibration ini termasuk manipulasi segment Massage dan sangat efektif untuk memacu persyarafan dalam usaha penyembuhan</p>			
13, 14 &15	<p>Mahasiswa dapat melakukan teknik Skin Rolling dan Stroking dalam Massage</p>	<p>Teknik Skin Rolling</p> <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memperbaiki pertukaran zat serta peredaran di bawah kulit 2. Menghilangkan kekakuan yang berada di bawah kulit <p>\cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Caranya mencubit kulit , ibu jari didorongkan serta jari –jari yang lain melangkah berjalan ke depan 2. Dilakukan dengan melintang otot, arah gerakan naik turun bebas 3. Untuk tempat yang kecil dapat dikerjakan dengan 1 tangan 4. Untuk tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan 2 tangan 5. Skin rolling termasuk manipulasi pengobatan untuk menghilangkan angin <p>Teknik Stroking</p> <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melemaskan jaringan 	<p>Evaluasi pembelajaran Massage</p>	<p>Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas</p>	

		<p>sehingga sirkulasi darah menjadi lancar</p> <ol style="list-style-type: none">2. Membuat pertukaran zat- zat menjadi baik3. Menghilangkan benjolan- benjolan yang terdapat di jaringan <p>Cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dengan ujung 1 jari, 2 jari , 3 jari atau 4 ujung jari yang dirapatkan , kemudian dengan tekanan menyusur antar otot2. Gerakan stroking dapat dilakukan dari bagian ujung ke arah tengah di daerah punggung3. Dengan gerakan ini akan dapat menemukan kelainan – kelainan yang berupa pengerasan pada otot tersebut			
16	Ujian Akhir Semester				