

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

BATAS MATERI KULIAH

Mata Kuliah : MASSAGE

Semester / SKS : 4 / 2

Kelas/Tahun Akd: A / 2022/2023 Genap

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

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	09/01/2023	DEFINISI massage	
2	16/01/2023	FUNGSI massage	
3	23/01/2023	Kondisi/pantangan massage	
4	30/01/2023	TEKNIK ^x massage	
5	06/02/2023	TEKNIK EFFLUAGE	
6	13/02/2023	TEKNIK PEBITSAJE	
7	20/02/2023	SHAKING	
8	27/02/2023	UTS	
9	20/03/2023	TAPOTEMENT	
10	27/03/2023	FRICTION	
11	10/04/2023	WALKEN	
12	17/04/2023	VIBRATION	
13	30/04/2023	SKIN ROLLING	
14	08/05/2023	PRATEK	
15	21/05/2023	PRAKTEK	
16	29/05/2023	UAS	

DAFTAR HADIR KULIAH

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - 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 : A / 2022/2023 Genap

Validation ID: 20222-FKIP-85201-027

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	2085201012	FAHRUL ROZI	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	
2	2185201001	ADI SETIAWAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
3	2185201002	AL RIZIQKRI	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
4	2185201005	FATHUR RAHMAN	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	
5	2185201006	FITRI RAHAYU	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	
6	2185201008	HELDO ALPAJRI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
7	2185201009	IKHSAN AFANDI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	
8	2185201010	KHAIRIL ASMARA	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
9	2185201011	KHAIRIL FAJRI	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
10	2185201013	M. SANJU AMANDRI	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	
11	2185201014	M.ALFA RUQI	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
12	2185201015	MUHAMMAD ARIF ABDILLAH	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
13	2185201016	M. SYAMSUL KURNAIN AFRIZAL	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
14	2185201017	MUHAMMAD AFDHAL AZ ZIKRI	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	
15	2185201018	MUHAMMAD FIKRA ISLAMI	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	
16	2185201019	MUHAMMAD ASYRAF	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
17	2185201023	RAHMADANIA	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	
18	2185201024	RIAN HIDAYAT	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
19	2185201025	RIDHO HAPRAT SUBARI	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
20	2185201026	RIDHO HIDAYAT	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	

21	2185201029	SYAHRU RAMADHAN	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
22	2185201030	SYAZWAN AHMAD	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
23	2185201033	WULAN ASTARI	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
24	2185201037	MUHAMMAD TAUFIQ	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
25	2185201041	AKMAL EPENDI	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
26	2185201043	RIYALDI	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
27	2185201051	FIKRI MOLDA DHE NANDO	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
28	2185201052	FEBRY ALFHARED	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
29	2185201053	ADDI MASQI	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
30	2185201054	SYAHRUL	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
31	2185201055	MUHAMMAD ADITYA	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
32	2185201058	KHAIRIL ASMI	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
33	2185201066	MUHAMMAD NAUFAL	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
PARAF DOSEN																			
TANGGAL PERTEMUAN																			
JUMLAH MAHASISWA YANG HADIR HARI INI																			

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Bangkinang, _____
Dosen Pengajar,

ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- * Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- * Absen harus di tandangangi tidak boleh di cheklist
- * Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- * Pakailan untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan

NO	NIM	NAMA	NILAI HURUF
1	2085201012	FAHRUL ROZI	B
2	2185201001	ADI SETIAWAN	B
3	2185201002	AL RIZIQKRI	B
4	2185201005	FATHUR RAHMAN	B
5	2185201006	FITRI RAHAYU	B
6	2185201008	HELDO ALPAJRI	B
7	2185201009	IKHSAN AFANDI	B
8	2185201010	KHAIRIL ASMARA	B
9	2185201011	KHAIRIL FAJRI	B
10	2185201013	M. SANJU AMANDRI	B
11	2185201014	M.ALFA RUQI	B
12	2185201015	MUHAMMAD ARIF ABDILLAH	B
13	2185201016	M. SYAMSUL KURNAIN AFRIZAL	B
14	2185201017	MUHAMMAD AFDHAL AZ ZIKRI	B
15	2185201018	MUHAMMAD FIKRA ISLAMI	B
16	2185201019	MUHAMMAD ASYRAF	B
17	2185201023	RAHMADANIA	B
18	2185201024	RIAN HIDAYAT	B
19	2185201025	RIDHO HAPRAT SUBARI	B
20	2185201026	RIDHO HIDAYAT	B
21	2185201029	SYAHRU RAMADHAN	B
22	2185201030	SYAZWAN AHMAD	B
23	2185201033	WULAN ASTARI	B
24	2185201037	MUHAMMAD TAUFIQ	B
25	2185201041	AKMAL EPENDI	B
26	2185201043	RIYALDI	B
27	2185201051	FIKRI MOLDA DHE NANDO	B
28	2185201052	FEBRY ALFHARED	B
29	2185201053	ADDI MASQI	B
30	2185201054	SYAHRUL	B
31	2185201055	MUHAMMAD ADITYA	B
32	2185201058	KHAIRIL ASMI	B
33	2185201066	MUHAMMAD NAUFAL	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 laranga 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 : 1. Memberikan rangsang pada syaraf dan jaringan bawah kulit 2. Membantu kerja pembuluh darah balik(vena) 3. Memanaskan tubuh Cara melakukan: 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 : -Menghilangkan gumpalan -menghancurkan otot yang kaku Cara melakukan : 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"> 2. Tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama secara berurutan 3. Tempat yang sempit dapat dikerjakan dengan ujung-ujung jari . 4. 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"> 1. Memperlancar peredaran dara pada kulit 2. Menghancurkan kekakuan pada otot 3. Mengembalikan otot- otot pada tempatnya. <p>Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat dilakukan dengan tangan dikepal maupun telapak tangan terbuka 2. Lakukan pukulan secara perlahan – perlahan, sedang dan semakin cepat disekitar otot dengan berirama 3. 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 baik 3. 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 otot 2. Gerakan stroking dapat dilakukan dari bagian ujung ke arah tengah di daerah punggung 3. Dengan gerakan ini akan dapat menemukan kelainan – kelainan yang berupa pengerasan pada otot tersebut 			
16	Ujian Akhir Semester				