

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 / 2023/2024 Genap

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

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	5/02/2024	DEFINISI massage	Dm
2	12/02/2024	fungsi massage	Dm
3	19/02/2024	konstitusi / pantangan massage	Dm
4	26/02/2024	TEKNIK massage	Dm
5	04/3/2024	TEKNIK EFFLUAGE	Dm
6	11/03/2024	TEKNIK PETRISAGE	Dm
7	18/03/2024	shampoo	Dm
8	25/03/2024	UTS	Dm
9	1/04/2024	tapotement	Dm
10	8/04/2024	Friction	Dm
11	22/04/2024	walukan	Dm
12	13/05/2024	vibration	Dm
13	03/06/2024	sun room	Dm
14	10/06/2024	praktek	Dm
15	17/06/2024	praktek	Dm
16	24/06/2024	UAS	Dm













# UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

## Daftar Peserta Kuliah dan Nilai Akhir (DPNA)

PRODI : PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
NAMA : DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd  
NIP/NIDN : 096542162

TAHUN AJARAN : 2023/2024 Genap  
MATA KULIAH : MASSAGE  
KELAS : A

NO	NIM	NAMA	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	2285201001	ALFAUZAN	89	87	85	85	85.9	A
2	2285201002	AROYAN FAIZ PUTRA	89	87	85	85	85.9	A
3	2285201003	AZNIL AZPA REZA	89	87	85	85	85.9	A
4	2285201004	EDO FIRANSYAH	89	87	85	85	85.9	A
5	2285201005	FIKRAN HASDAR PUTRA	89	87	85	85	85.9	A
6	2285201006	HIKMAL AKBAR	89	85	89	85	87	A
7	2285201007	MUHAMMAD RIZKI	89	85	85	87	86.3	A
8	2285201008	MUSTADIR	89	85	85	86	85.95	A
9	2285201009	NAUFAL SAPUTRA	89	85	85	86	85.95	A
10	2285201010	REFI ARYA DANGGARA	86	85	85	86	85.5	A
11	2285201011	REFIO ANUGRAH	86	85	85	86	85.5	A
12	2285201012	REVAN ESLANDO	86	85	85	86	85.5	A
13	2285201013	RIZKI RAMADHAN	86	85	85	86	85.5	A
14	2285201014	ZIKRI ALFALAH	86	85	85	86	85.5	A
15	2285201015	ADITYA ZIKRI	86	85	85	86	85.5	A
16	2285201016	AGUSRI WAHYU	86	85	85	86	85.5	A
17	2285201017	ALDI IRAWAN	86	85	85	86	85.5	A
18	2285201018	ALFIN KHAIRI	86	85	85	86	85.5	A
19	2285201020	ARBI DWI PUTRA	86	85	85	86	85.5	A
20	2285201021	BAIHAKI RIZQI ISNAINI	86	85	85	86	85.5	A
21	2285201022	FAUZAN ARIB	86	85	85	86	85.5	A
22	2285201023	GENTA PUTRA AN PARI	86	89	85	86	86.1	A
23	2285201024	HARYADI SYAPUTRA	86	89	85	86	86.1	A
24	2285201025	HELSE TRINANDA	86	89	85	86	86.1	A
25	2285201027	ISMAIL FIRDAUS	87	89	85	86	86.25	A
26	2285201028	M. FIKRI	87	89	85	86	86.25	A
27	2285201030	M. ABEL ALFARIZI	87	89	85	86	86.25	A
28	2285201031	MUHAMMAD AKBAR NUR	87	89	85	86	86.25	A
29	2285201032	MUHAMMAD BAYU SETIAWAN	87	89	85	86	86.25	A
30	2285201034	KAUTSAR AZHARI NUR	87	89	85	86	86.25	A
31	2285201035	NANDA FIRMANSYAPUTRA	87	89	89	86	87.65	A
32	2285201036	NASRULLAH ADI PUTRA	87	89	89	86	87.65	A
33	2285201038	NUR SUPIATI	87	89	89	86	87.65	A
34	2285201039	SYAHRUL RAMADHAN	87	89	89	86	87.65	A
35	2285201040	SYIFA MABRUR RAMADHAN	87	89	89	86	87.65	A
36	2285201046	IQBAL ADITYA RIHESRA	87	89	89	86	87.65	A
37	2285201052	AHMAD RENO	87	89	89	86	87.65	A
38	2285201055	BAYU ISLAMI	87	89	89	86	87.65	A
39	2285201056	AHISTA NABILA PUTRI	87	89	89	86	87.65	A
40	2285201057	M. FIKRI	87	89	89	86	87.65	A
41	2285201058	MAYZA MASYITHA	87	89	89	86	87.65	A
42	2285201060	M. NURUL AQLI	86	89	89	86	87.5	A
43	2285201061	MUHAMMAD ERPAN RIZAL	86	89	89	86	87.5	A
44	2285201063	RIDHO SAPUTRA	86	89	89	86	87.5	A
45	2285201065	NAUFAL DEPARA	86	89	89	86	87.5	A
46	2285201066	PUJA ANGGUN SURI	86	89	89	86	87.5	A
47	2285201067	MARHAMAH	86	89	89	86	87.5	A
48	2285201068	RESTI ASTUTI	86	89	89	86	87.5	A
49	2285201069	NUR FEBRIANI	86	89	89	86	87.5	A
50	2285201071	MUHAMMAD ZAKIVITO	86	89	89	86	87.5	A
51	2285201073	MUHAMMAD FAHREZA ISMI	86	89	89	86	87.5	A
52	2285201074	ADITIYA DALIMUNTHE	86	86	89	86	87.05	A

53	2285201076	MICAL COLLIN	86	86	89	86	87.05	A
54	2285201079	NURFADILLAH	86	86	89	86	87.05	A

Bangkinang, 16 Agustus 2024

DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd  
NIP. 096542162





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 2023
		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"> <li>1. Memberikan pengaruh yang baik terhadap patologi dan postrauma</li> <li>2. Melancarkan peredaran darah</li> <li>3. Menormalkan fungsi organ tubuh</li> <li>4. Bermanfaat dalam menghindari penyakit dan kelainan yang mungkin terjadi</li> <li>5. Mempertahankan, memperbaiki dan menghilangkan akibat kelelahan .</li> </ol>	Hakekat Pembelajaran Massage	Teori, diskusi, demonstrasi, tugas individu	
3	1.kondisi pantangan atau larangan massage	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fraktur</li> <li>2. Dislokasi</li> <li>3. Farion</li> <li>4. Luxatio</li> <li>5. Tumor</li> <li>6. Demam</li> <li>7. Desentri</li> <li>8. Pregnant</li> </ol>	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"> <li>1. Efflurage</li> <li>2. Petrisage</li> <li>3. Shaking</li> <li>4. Tapotemont</li> <li>5. Friction</li> </ol>	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 menauhi dan melaksanakan teknik Petrisage dalam Massage	-Teknik Efflurage Tujuan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan rangsang pada syaraf dan jaringan bawah kulit</li> <li>2. Membantu kerja pembuluh darah balik(vena)</li> <li>3. Memanaskan tubuh</li> </ol> Cara melakukan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyusur mengikuti perpanjangan otot dan menuju kearah jantung</li> <li>2. Melakukan tekanan dengan telapak tangan menenmpel ketat dengan otot.</li> <li>3. Pelaksanaanya dapat dikerjakan dengan mempergunakan ibu jari , satu tangan, kedua tangan bergantian / bersama – sama sesuai dengan daerah yang dipijat.</li> </ol> Teknik Petrisage Tujuan : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Menghilangkan gumpalan</li> <li>-menghancurkan otot yang kaku</li> </ul> Cara melakukan : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tangan menempel di otot,</li> </ol>	Media Pembelajaran Massage	. Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, tugas	

		<p>gerakan seperti mencubit bergantian</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan kedua tangan bersama-sama secara berurutan</li> <li>Tempat yang sempit dapat dikerjakan dengan ujung-ujung jari .</li> <li>Arah gerakan naik turun secara bebas.</li> </ol>			
7	1.Mahasiswa mengetahui dan dapat melaksanakan teknik Shaking dalam Massage	1.	Evaluasi pembelajaran Massage	Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, 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"> <li>Memperlancar peredaran dara pada kulit</li> <li>Menghancurkan kekakuan pada otot</li> <li>Mengembalikan otot- otot pada tempatnya.</li> </ol> <p>Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dapat dilakukan dengan tangan dikepal maupun telapak tangan terbuka</li> <li>Lakukan pukulan secara perlahan – perlahan, sedang dan semakin cepat disekitar otot dengan berirama</li> <li>Kuat tidaknya pukulan</li> </ol>		Teori, diskusi, praktek, demonstrasi, 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"> <li>1. Menormalkan sirkulasi darah</li> <li>2. Melancarkan pertukaran zat</li> <li>3. Menghancurkan bekuan-bekuan pada otot</li> </ol> <p>Cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat dikerjakan dengan ujung jari, ibu jari, atau pangkal tapak tangan sesuai kebutuhan</li> <li>2. Caranya dengan menekan ujung jari dan putar-putarkan secara berurutan , sambil jalan</li> <li>3. Digunakan untuk menghancurkan kekakuan pada otot, tendon dan persendian</li> <li>4. Arah gerakan naik turun bebas</li> </ol>		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"> <li>1. Membantu kerja pembuluh darah balik (vena)</li> <li>2. Memanaskan badan</li> </ol>		Visualisasi video, praktek, diskusi, tugas, demonstrasi	

		<p>3. Membuyarkan kekakuan pada jaringan otot</p> <p>Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Walken selalu dilakukan dengan kedua tangan, jari-jari rapat dengan tekanan</li> <li>2. Gosokkan ke 2 tangna tersebut dengan arah yang berlawanan</li> <li>3. Satu tangan menarik dan satu tangan lagi mendorong bergabtian</li> <li>4. Walken hanya diberikan pada tempat yang lebar dan melintang otot</li> </ol>			
12	Mahasiswa dapat melakukan teknik vibration dalam Massage	<p>Teknik Vibration</p> <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk menggoncangkan bagian yang kaku sehingga terjadi penyebaran yang baik</li> <li>2. Untuk menghaluskan gumpalan – gumpalan yang berada di bawah kulit</li> </ol> <p>Cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Getaran ini dapat diberikan melalui ujung 1 jari , 2 jari maupun 3 jari yang dirapatkan</li> <li>2. Jari ditekankan pada tempat yang</li> </ol>		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	Mahasiswa dapat melakukan teknik Skin Rolling dan Stroking dalam Massage	<p>Teknik Skin Rolling</p> <p>Tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperbaiki pertukaran zat serta peredaran di bawah kulit</li> <li>2. Menghilangkan kekakuan yang berada di bawah kulit</li> </ol> <p>\cara melakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caranya mencubit kulit , ibu jari didorongkan serta jari –jari yang lain melangkah berjalan ke depan</li> <li>2. Dilakukan dengan melintang otot, arah gerakan naik turun bebas</li> <li>3. Untuk tempat yang kecil dapat dikerjakan dengan 1 tangan</li> <li>4. Untuk tempat yang lebar dapat dikerjakan dengan 2 tangan</li> <li>5. Skin rolling termasuk manipulasi pengobatan untuk menghilangkan angin</li> </ol> <p>Teknik Stroking</p> <p>Tujuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melemaskan jaringan</li> </ol>	Evaluasi pembelajaran Massage	Teori, diskusi, praktek, demontrasi, tugas	



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