

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 : B / 2023/2024 Genap

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

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	09/2/2024	DEFINISI MASSAGE	D
2	17/2/2024	FUNGSI MASSAGE	D
3	24/2/2024	KONDISI / KAWAHLANGI MASSAGE	D
4	2/3/2024	TEKNIK ^{AK} MASSAGE	D
5	9/3/2024	TEKNIK EFFLUVAJIS	D
6	16/3/2024	TRAKTOR PERSASIS	D
7	27/03/2024	SHACUNG	D
8	04/05/2024	UTS	D
9	17/05/2024	TARUFEMINA	D
10	18/05/2024	FRICTIION	D
11	25/05/2024	WALKON	D
12	8/06/2024	VIBRATION	D
13	15/06/2024	SKIN ROLLING	D
14	22/06/2024	PRATEK	D
15	28/06/2024	PRATEK	D
16		UAS	D

DAFTAR HADIR KULIAH PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI - FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Matakuliah : MESSAGE
Semester / SKS : 4 / 2
Kelas / Tahun Akd : B / 2023/2024 Genap

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

NO	NIM	MAHASISWA	SEMESTER	KEHADIRAN																KET		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	2285201037	NOVA APRILLAH	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	
2	2285201041	AL-FIQHI NUR HIDAYAT	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	2285201044	EDWIN ALIF JHODI	4	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	2285201045	ELVI WULANDARI	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	2285201047	MUHAMMAD FADLI	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	2285201050	RESTU IRAWAN ALFARES	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	2285201051	SAL SABELLA KARTIKA	4	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	2285201053	RIZKI SYANAKRI	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	2285201064	SYAHPANI AFAN	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	A	✓	✓	✓	✓	
10	2285201075	BAGAS SAPTO ARIYANTO	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Mengetahui,
Ketua Program Studi



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, 15 Agustus 2024

Dosen Pengajar



DEDI AHMADI, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- Absensi perkuliahan secara digital, data kehadiran diambil dari sistem secara otomatis
- Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan



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 : B

NO	NIM	NAMA	NILAI TUGAS	NILAI QUIZ	NILAI MID	NILAI UAS	NILAI ANGKA	NILAI HURUF
1	2285201037	NOVA APRILLAH	86	87	87	85	86.15	A
2	2285201041	AL-FIQHI NUR HIDAYAT	85	87	87	85	86	A
3	2285201044	EDWIN ALIF JHODI	85	85	87	85	85.7	A
4	2285201045	ELVI WULANDARI	85	86	86	85	85.5	A
5	2285201047	MUHAMMAD FADLI	85	86	87	87	86.55	A
6	2285201050	RESTU IRAWAN ALFARES	85	86	87	85	85.85	A
7	2285201051	SAL SABELLA KARTIKA	85	86	87	85	85.85	A
8	2285201053	RIZKI SYANAKRI	85	86	87	85	85.85	A
9	2285201064	SYAHPANI AFAN	85	86	87	85	85.85	A
10	2285201075	BAGAS SAPTO ARIYANTO	85	86	87	85	85.85	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"> 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"> 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	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"> 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, 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"> 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				