

HALAMAN PENGESAHAN VALIDASI

DOSEN PENGEMBANG RPS	DIVALIDASI OLEH UPM	KETUA PROGRAM STUDI
<p>Nama : Dian Helaprahara, M.Pd Tanggal Penyusunan : 11 Maret 2023 Tanda tangan :</p> 	<p>Nama : Moh. Juhdi, M.Pd Tanggal Penyusunan: 11 Maret 2023 Tanda tangan :</p> 	<p>Nama : Taufik Rahman, M.Pd. Tanggal Penyusunan : 11 Maret 2023 Tanda tangan :</p>  

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi : PENJASKESREK
Mata Kuliah : T/P Massage Umum
Kode MK : MKK8506
Mata Kuliah Prasyarat : -
Semester/TA : VI/2022-2023
SKS : 2 SKS
Dosen Pengampu : Dian Helaprahara, M.Pd
Capaian Pembelajaran : Mahasiswa mempunyai pengetahuan tentang Massage Umum serta mampu mendemonstrasikan tehnik manipulasi Massage Umum dengan baik dan benar.

Diskripsi Mata Kuliah : Mata kuliah ini membahas tentang pengertian, sejarah massage, tujuan dan manfaat, macam-macam manipulasi massage, posisi massage serta bagaimana cara melakukan manipulasi masase serta dapat mempraktekkan masase umum dengan baik dan benar.

Pert Ke	Kemampuan akhir yang direncanakan	Indikator	Bahan Kajian	Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pebelajaran	Waktu	Sumber Belajar/ Media	Pengalaman Belajar
1	Mahasiswa mampu Memahami Pengertian, dan sejarah Massage Umum	1. Pengertian Massage Umum 2. Sejarah Massage Umum	Pengertian dan sejarah Massage Umum	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	2 x 50 menit	Buku, jurnal, artikel, LCD, PPT, dll	1. Memahami pengertian dan sejarah masase umum 2. Mengkaji pengertian dan sejarah masase umum

Pert Ke	Kemampuan akhir yang direncanakan	Indikator	Bahan Kajian	Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pebelajaran	Waktu	Sumber Belajar/ Media	Pengalaman Belajar
2	Mahasiswa mampu memahami Tujuan & Manfaat Massage Umum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan Massage Umum 2. Manfaat Massage Umum 	Tujuan dan manfaat Massage Umum	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	2 x 50 menit	Buku, jurnal, artikel, LCD, PPT, dll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami Tujuan dan manfaat Masase Umum 2. Mengidentifikasi Tujuan dan manfaat Masase Umum
3.	Mahasiswa mampu memahami Pengaruh, kontra indikasi, posisi pasien, dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh Masase terhadap tubuh 2. Kontra indikasi masase 3. Posisi Pasien 4. Bahan-bahan masase 	Pengaruh, kontra indikasi, posisi pasien, dan bahan	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	2 x 50 menit	Buku, jurnal, artikel, LCD, PPT, dll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami Pengaruh, kontra indikasi, posisi pasien, dan bahan masase 2. Mengidentifikasi Pengaruh, kontra indikasi, posisi pasien, dan bahan
4.	Mahasiswa mampu memahami Bagian-Bagian tubuh yang di massage, serta alokasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagian-Bagian tubuh yang di massage 2. Alokasi waktu 	Bagian tubuh yang dimassage, serta	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	2 x 50 menit	Buku, jurnal, artikel, LCD, PPT, dll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami Bagian-Bagian tubuh yang di

	waktu tiap bagian tubuh	tiap bagian tubuh yang di massage	alokasi waktu tiap bagian tubuh yang di massage				massage, serta alokasi waktu tiap bagian tubuh yang di massage 2. Menidentifikasi Bagian-Bagian tubuh yang di massage, serta alokasi waktu tiap bagian tubuh
--	-------------------------	-----------------------------------	---	--	--	--	---

Pert Ke	Kemampuan akhir yang direncanakan	Indikator	Bahan Kajian	Praktek pendekatan (Model /Metode/Strategi Pembelajaran	Waktu	Sumber Belajar/ Media	Pengalaman Belajar
5.	Mahasiswa mampu menguasai Tehnik Dasar Manipulasi Massage Umum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggosok (<i>effleurage</i>) 2. Memijat-mijat (<i>petrissage</i>) 3. Mengguncang-guncang (<i>shaking</i>) 4. Memukul-mukul (<i>tapotement</i>) 5. Menggerus (<i>friction</i>) 6. Menggetarkan (<i>vibration</i>) 7. Menggosok melintang otot 	Tehnik Dasar Manipulasi Massage Umum	Ceramah Tanya Jawab Demonstrasi	10 x 100 menit	Buku, jurnal, artikel, LCD, PPT, dll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami Tehnik Dasar Manipulasi Massage Umum 2. Mengidentifikasi Tehnik Dasar Manipulasi Massage Umum 3. Mempraktekkan Tehnik Dasar

		(walken) Mengeser lipatan kulit (<i>skin rolling</i>)					Manipulasi Massage Umum
--	--	---	--	--	--	--	-------------------------------

Referensi :

1. Roepajadi Joesoef. 2007. Massage Olahraga. UNESA Surabaya.



Ketua Prodi

Faufik Rahman, M.Pd
NIK. 07731112

Sumenep, 11 Maret 2023
Dosen Pengampu

Dian Helaprahara, M.Pd.
NIDN. 0727108005