

SILABUS
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER



MATA KULIAH : Masase Olahraga
KODE : **IKOS119603**
SKS : 2
PENGASUH : Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2022

SILABUS MATA KULIAH

I. IDENTITAS MATA KULIAH

Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah	: Masase Olahraga
Kode	: IKOS119603
Semester	: 4
Sks	: 2
Prasyarat	: -
Dosen Pengampu	: Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or

II. CP. MATA KULIAH

A. CP Sikap

1. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.
2. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa.
3. Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.

B. CP Pengetahuan:

1. Memiliki kemampuan pedagogik terkait dengan mata kuliah Masase Olahraga.
2. Menguasai pengetahuan tentang peserta didik, teori dan metodologi pembelajaran, model, prinsip, prosedur dan evaluasi pembelajaran mata kuliah Masase Olahraga.dengan penerapan IPTEKOR.
3. Menguasai pengetahuan tentang teori masase dan terapi olahraga berkaitan dengan sejarah masase, pengaruh masase terhadap organ tubuh, kontraindikasi masase olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase, masase dalam latihan dan periode transisi, masase dalam bermacam-macam bentuk aktivitas olahraga, prosedur masase olahraga, kondisi dan peraturan praktek masase.
4. Mampu menjalin hubungan professional dan interpersonal secara konstruktif dan bertanggungjawab untuk membantu menyelesaikan persoalan dalam pembelajaran mata kuliah Masase Olahraga. baik secara individu maupun kelompok.

C. CP Keterampilan Umum

1. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur.

2. Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok pada mata kuliah Masase Olahraga.
3. Menguasai Keterampilan tentang pemanfaatan perangkat teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung pembelajaran TP. Masase Olahraga.

D. CP. Keterampilan khusus

1. Mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran Masase Olahraga yang inspiratif, kreatif, inovatif, menantang, menyenangkan dan memotivasi.
2. Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pada mata kuliah Masase Olahraga.
3. Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan kualitas proses pembelajaran Masase Olahraga.

III. GARIS BESAR RENCANA PEMBELAJARAN

No	Capaian Pembelajaran	Indikator Pencapaian (kemampuan akhir yg diharapkan)	Bahan Kajian/Materi Pokok
1	2	3	4
1	A 1,2, 3 B 1,2,3,4	Mampu menjelaskan sejarah dan tujuan masase olahraga	(1) Sejarah perkembangan masase olahraga (2) Tujuan masase olahraga
2	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3	Mampu menjelaskan pengaruh masase terhadap organ tubuh	(1) Pengaruh masase terhadap kulit (2) Pengaruh masase terhadap jaringan kunjunktiva (3) Pengaruh masase terhadap elemen-elemen alat pengokoh dan gerakan (4) Pengaruh masase terhadap sirkulasi darah dan limfa (5) Pengaruh masase terhadap sistem saraf (6) Pengaruh masase terhadap jaringan dan organ bagian dalam
3	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3	Mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga	(1) Memiliki informasi mengenai pasien (orang yang akan dimasase) (2) Melakukan observasi terhadap bagian yang akan dimasase (3) Melakukan palpasi terhadap bagian yang akan dimasase (4) Kondisi yang bagaimana bisa dimasase

No	Capaian Pembelajaran	Indikator Pencapaian (kemampuan akhir yg diharapkan)	Bahan Kajian/Materi Pokok
1	2	3	4
			(5) Kondisi yang bagaimana tidak boleh dimasase
4	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3	Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase	(1) Cabang olahraga yang dilakukan (2) Kondisi tubuh olahragawan (3) Keadaan psikis olahragawan (4) Kontra indikasi yang ada (5) Waktu yang tersedia (6) Akomodasi yang digunakan (7) Keadaan cuaca (8) Lamanya dan intensitas ketegangan (9) Saat-saat masase mengalami ketegangan
5	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3 D 1,2,3	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan prosedur masase olahraga	(1) Manipulasi pokok dalam masase (2) Prosedur gerakan (3) Manipulasi pembantu masase (4) Berbagai macam prosedur masase lainnya
6	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3 D 1,2,3	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik masase partial dan general	(1) Masase bagian-bagian tubuh (2) Masase partial (3) Masase general (4) Manipulasi sebelum, saat jeda, dan setelah pertandingan

Mengetahui Ketua Prodi/Jurusan

Dosen Pengampu Mata Kuliah,

Dr. I Ketut Sudiana, M.Kes
NIP. 196705272001121001

Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or
NIP. 198405212008121002

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

I. IDENTITAS MATA KULIAH

Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Mata Kuliah	: Masase Olahraga
Kode	: IKO 1327
Semester	: 3
Sks	: 2
Prasyarat	: -
Dosen Pengampu	: Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or

III. CP. MATA KULIAH

A. CP Sikap

1. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.
2. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.
3. Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan.

B. CP Pengetahuan

1. Memiliki kemampuan pedagogik terkait dengan mata kuliah Masase Olahraga .
2. Menguasai pengetahuan tentang peserta didik, teori dan metodologi pembelajaran, model, prinsip, prosedur dan evaluasi pembelajaran mata kuliah Masase Olahraga dengan penerapan IPTEKOR.
3. Menguasai pengetahuan tentang teori masase dan terapi olahraga berkaitan dengan sejarah masase, pengaruh masase terhadap organ tubuh, kontraindikasi masase olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase, masase dalam bermacam-macam bentuk aktivitas olahraga, prosedur masase olahraga, kondisi dan peraturan praktek masase.
4. Mampu menjalin hubungan professional dan interpersonal secara konstruktif dan bertanggungjawab untuk membantu menyelesaikan persoalan dalam pembelajaran mata kuliah Masase Olahraga baik secara individu maupun kelompok.

C. CP Keterampilan Umum

1. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur.
2. Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok pada mata kuliah Masase Olahraga .
3. Menguasai Keterampilan tentang pemanfaatan perangkat teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung pembelajaran Masase Olahraga.

D. CP. Keterampilan khusus

1. Mampu merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran Masase Olahraga yang inspiratif, kreatif, inovatif, menantang, menyenangkan dan memotivasi.
2. Memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pada mata kuliah Masase Olahraga.
3. Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan kualitas proses pembelajaran Masase Olahraga.

IV. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata Kuliah ini membahas tentang sejarah masase dan tujuan, pengaruh masase terhadap organ tubuh, kontraindikasi masase olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase, masase, prosedur masase olahraga, teknik masase parsial dan general, dan masase olahraga.

IV. RINCIAN KEGIATAN PERKULIAHAN

Tatap muka/ Minggu ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Materi Pokok/ Rincian Materi	Kemampuan akhir yg diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
1	2	3	4	5	6	7	8
I	A 1,2,3 B 1,2,3,4	1. Sejarah perkembangan masase olahraga 2. Tujuan masase olahraga	Mampu menjelaskan sejarah dan tujuan masase olahraga	Ekspositori , diskusi kelompok	Mahasiswa membuat rangkuman sejarah perkembangan masase olahraga	2x50 menit	Masase Olahraga, (A Rahim, 1987)

Tatap muka/ Minggu ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Materi Pokok/ Rincian Materi	Kemampuan akhir yg diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
1	2	3	4	5	6	7	8
II -III	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3	1. Pengaruh masase terhadap kulit 2. Pengaruh masase terhadap jaringan kunjunktiva 3. Pengaruh masase terhadap elemen-elemen alat pengokoh dan gerakan 4. Pengaruh masase terhadap sirkulasi darah dan limfa 5. Pengaruh masase terhadap sistem saraf 6. Pengaruh masase terhadap jaringan dan organ bagian dalam	Mampu menjelaskan pengaruh masase terhadap organ tubuh	Ekspositori , diskusi kelompok, penugasan	Mahasiswa membuat resume tentang pengaruh masase terhadap organ tubuh	2x50 menit	Masase Olahraga, (A Rahim, 1987) dan Masase Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Kesehatan (Mashoed dan Soetatmo, 1979)
IV-V	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3	1. Memiliki informasi mengenai pasien (orang yang akan dimasase) 2. Melakukan observasi terhadap bagian yang akan dimasase 3. Melakukan palpasi terhadap bagian yang akan dimasase 4. Kondisi yang bagaimana bisa dimasase 5. Kondisi yang bagaimana	Mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga	Ekspositori , diskusi kelompok, penugasan	Mahasiswa membuat resume tentang kontra indikasi masase olahraga	2x50 menit	Masase Olahraga, (A Rahim, 1987) dan Masase Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Kesehatan (Mashoed

Tatap muka/ Minggu ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Materi Pokok/ Rincian Materi	Kemampuan akhir yg diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
1	2	3	4	5	6	7	8
		tidak boleh dimasase					dan Soetatmo, 1979)
VI-VII	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3	1. Cabang olahraga yang dilakukan 2. Kondisi tubuh olahragawan 3. Keadaan psikis olahragawan 4. Kontra indikasi yang ada 5. Waktu yang tersedia 6. Akomodasi yang digunakan 7. Keadaan cuaca 8. Lamanya dan intersitas ketegangan 9. Saat-saat masase mengalami ketegangan	Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase	Ekspositori , diskusi kelompok, penugasan	Mahasiswa membuat resume tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase	2x50 menit	Masase Olahraga, (A Rahim, 1987) dan Masase, <i>Priciples and Techniques</i> (Wood E. C., 1974)
VIII	UJIAN TENGAH SEMESTER						
VIII & IX	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3 D 1,2,3	1. Manipulasi pokok dalam masase 2. Prosedur gerakan 3. Manipulasi pembantu masase 4. Berbagai macam	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan prosedur masase olahraga	Ekspositori , diskusi kelompok, penugasan	Mahasiswa mempraktekkan prosedur masase olahraga	4x50 menit	Masase Olahraga, (A Rahim, 1987) dan Masase, <i>Priciples and</i>

Tatap muka/ Minggu ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/ Materi Pokok/ Rincian Materi	Kemampuan akhir yg diharapkan	Metode	Pengalaman Belajar	Alokasi Waktu	Referensi
1	2	3	4	5	6	7	8
		prosedur masase lainnya					<i>Techniques</i> (Wood E. C., 1974)
X-XV	A 1,2,3 B 1,2,3,4 C 1,2,3 D 1,2,3	1. Masase bagian-bagian tubuh 2. Masase partial 3. Masase general 4. Manipulasi sebelum, saat jeda, dan setelah pertandingan	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik masase pastial dan general	Ekspositori , diskusi kelompok, penugasan	Mahasiswa mempraktekkan teknik masase partial dan general	6x50 menit	Masase Olahraga, (A Rahim, 1987) dan Masase, <i>Priciples and Techniques</i> (Wood E. C., 1974)
XVI	UJIAN AKHIR SEMESTER						

V. PENILAIAN (kriteria, indikator, dan bobot)

A. Penilaian Proses (bobot 60 %)

1. Sikap (mengacu pada penjabaran deskripsi umum)
2. Partisipasi dan aktivitas dalam proses pembelajaran (Perkuliahan, Praktek Laboratorium, Praktek workshop)
3. Penyelesaian Tugas-tugas

B. Penilaian Produk (bobot 40 %)

1. Ujian Tengah Semester
2. Ujian Akhir Senester

Mengetahui Ketua Prodi/Jurusan

Dr. I Ketut Suidana, M.Kes
NIP. 196705272001121001

Dosen Pengampu Mata Kuliah,

Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or
NIP. 198405212008121002

