

KONTRAK PERKULIAHAN



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

KONTRAK PERKULIAHAN

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 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.

III. 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. METODE PEMBELAJARAN

Metode pembelajaran dalam mata kuliah ini menggunakan Ekspositorik, Diskusi Kelompok, Penugasan (individu/kelompok), dan Praktek.

V. BAHAN BACAAN/REFERENSI

Masase Olahraga, (A Rahim, 1987)

Masase Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Kesehatan (Mashoed dan Soetatmo, 1979)

Masase, *Principles and Techniques* (Wood E. C., 1974)

Massage Therapy: *Principle and Practice* (Susan. G. Salvo, 2002)

Terapi Masase Frirage (Graha S, Ali dan Bambang Priyonoadi, 2008)

VI. TUGAS DAN KEWAJIBAN

1. Anda diwajibkan untuk mengikuti test hasil belajar (UTS dan UAS) sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan Fakultas.
2. Anda diwajibkan untuk membuat makalah secara individual dan kelompok dengan materi yang akan ditentukan oleh dosen.
3. Anda diwajibkan mentaati ketentuan selama perkuliahan sebagai berikut:
 - a. Mengikuti perkuliahan dengan baik dan tertib (terlambat maks. 15 menit)
 - b. Berpakaian dengan sopan dan tidak diperkenankan memakai kaos oblong dan sandal
 - c. Dilarang berkomunikasi dengan HP di dalam kelas saat perkuliahan berlangsung dan pesawat dimatikan atau di-set nada getar
 - d. Setiap pelanggaran akan ketentuan tersebut akan diberikan sanksi berupa (1) teguran, (2) peringatan dan (3) tidak diperkenankan mengikuti kuliah pada saat terjadi pelanggaran.
 - e. Jika ada hal yang mendesak (telepon) mahasiswa wajib minta ijin keluar

- f. Jika Dosen terlambat 20 menit tanpa pemberitahuan kepada mahasiswa, mahasiswa boleh meninggalkan kelas.
- g. Mahasiswa wajib hadir 75% dari jumlah jam tatap muka.

VII. PENILAIAN (KRITERIA, INDIKATOR, DAN BOBOT)

A. Penilaian Proses (bobot 60 %)

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

B. Penilaian Produk (bobot 40 %)

2. Ujian Tengah Semester
3. Ujian Akhir Semester

C. Acuan Penilaian

1. Kisaran Skala Lima

Skor Persentil	Nilai Skala	Nilai Huruf
90 – 100	4	A
80 – 89	3	B
65 – 79	2	C
40 – 64	1	D
0 – 39	0	E

2. Kisaran (*Antara*) Skala Lima

Skor Persentil	Nilai Skala	Nilai Huruf
96 - 100	4,00	A
91 - 95	3,75	A-
86 - 90	3,25	B+
81 - 85	3,00	B
76 - 80	2,75	B-
65 - 75	2,00	C
40 - 64	1,00	D
0 - 39	0,00	E

VIII. MATERI DAN JADWAL PERKULIAHAN

Minggu/ Tatap Muka Ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/Materi Pokok/ Rincian Materi
1	2	3
I	A 1,2,3 B 1,2,3,4	1. Sejarah perkembangan masase olahraga 2. Tujuan masase olahraga
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
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 tidak boleh dimasase
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
VIII	Ujian Tengah Semester	
VIII & IX	A 1,2,3 B 1,2,3,4	1. Manipulasi pokok dalam masase 2. Prosedur gerakan

Minggu/ Tatap Muka Ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian/Materi Pokok/ Rincian Materi
1	2	3
	C 1,2,3 D 1,2,3	3. Manipulasi pembantu masase 4. Berbagai macam prosedur masase lainnya
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
XVI	Ujian Akhir Semester	

Dosen Pengampu,

Singaraja,
Kordinator Tingkat,

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

(.....)