

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan (IK).
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan (Ikora).
Nama Mata Kuliah dan Kode	: Masase; SOR 203.
Jumlah SKS	: Teori = 1 SKS; Praktik = 1 SKS.
Semester dan Waktu	: IV; 100 Menit.
Kompetensi Dasar	: Memahami macam-macam masase dan manipulasi.
Indikator Ketercapaian	: Mahasiswa memahami macam-macam masase dan kegunaannya dan macam-macam manipulasi dan pengaruhnya.
Materi Pokok/Penggalan Materi	: 1. Macam-macam masase. 2. Kegunaan tiap-tiap masase. 3. Macam-macam manipulasi. 4. Pengaruh tiap-tiap manipulasi.

KEGIATAN PERKULIAHAN

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi/Sumber Bahan
Pendahuluan.	1. Salam, berdoa, dan presensi. 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran. 3. Apersepsi.	20 menit.	1. Ceramah. 2. Tanya jawab. 3. Tugas.	OHP.	A: 1, 2, 3. B: 1.
Inti.	1. Menjelaskan macam-macam masase. 2. Menjelaskan kegunaan tiap-tiap masase. 3. Menjelaskan macam-macam manipulasi. 4. Menjelaskan pengaruh tiap-tiap manipulasi.	70 menit.	1. Ceramah. 2. Tanya jawab. 3. <i>Drill</i> . 4. Tugas.	OHP.	A: 1, 2, 3. B: 1.
Penutup.	1. Menyampaikan rangkuman materi. 2. Menyelenggarakan tes formatif. 3. Berdoa dan salam.	10 menit.	1. Ceramah. 2. Tanya jawab. 3. Demonstrasi.	OHP.	A: 1, 2, 3. B: 1.

EVALUASI

1. Tes Formatif:

- a. Ada berapa macam masase? Sebutkan dan jelaskan masing-masing!
- b. Jelaskan kegunaan tiap-tiap masase!
- c. Ada berapa macam manipulasi? Sebutkan dan jelaskan masing-masing!
- d. Bagaimanakah teknik pelaksanaan tiap-tiap manipulasi? Demonstrasikan!
- e. Jelaskan kegunaan tiap-tiap manipulasi!

2. Tugas Terstruktur:

Praktikkan tiap-tiap teknik manipulasi dengan teman secara bergantian!

3. Tugas Mandiri:

Bacalah bahan dari buku wajib dan buku anjuran yang membahas tentang macam-macam masase dan kegunaannya dan macam-macam manipulasi dan pengaruhnya!

REFERENSI/SUMBER BAHAN

A. Wajib

1. A. Rahim S. (1980). *Masase Olahraga: Teori, Metode, Teknik*. Jakarta: PT Masa Merdeka.
2. Sadoso S. (1981). *Sport Masase*. Bandung: Depdikbud.
3. Tjiptoosoero. (1983). *Sport Masase*. Yogyakarta: IKIP YOGYAKARTA.

B. Anjuran

1. Serizawa, Katsusuke. (1989). *Tsubo: Terapi Titik Tekan*. Semarang: Dahara Prize.

Yogyakarta, 29 Agustus 2008

Mengetahui:
Ketua Jurusan PKR,

Dosen Pengampu,

Sumarjo, M.Kes.
NIP 131873966

Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 131411062