

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	: Menguasai keterampilan memasase bagian tubuh dalam posisi duduk dan setengah duduk.
Indikator Ketercapaian	: Mahasiswa menguasai keterampilan memasase bagian tubuh dalam posisi duduk dan setengah duduk dari tungkai sampai dengan tengkuk dan bahu.
Materi Pokok/Penggalan Materi	: 1. Tungkai atas bagian depan. 2. Tungkai bawah bagian depan dan belakang. 3. Punggung tapak kaki. 4. Lengan atas dan lengan bawah. 5. Punggung tangan dan jari-jari. 6. Dada dan perut. 7. Hidung dan dahi. 8. Tengkuk dan bahu.

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 masase tungkai atas bagian depan. 2. Menjelaskan masase tungkai bawah bagian depan dan belakang.	70 menit.	1. Ceramah. 2. Tanya jawab. 3. <i>Drill</i> . 4. Tugas.	OHP.	A: 1, 2, 3. B: 1.

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Referensi/Sumber Bahan
	3. Menjelaskan masase bagian punggung kaki. 4. Menjelaskan masase bagian lengan atas dan lengan bawah. 5. Menjelaskan masase punggung tangan dan jari-jari. 6. Menjelaskan masase bagian dada dan perut. 7. Menjelaskan masase bagian hidung dan dahi. 8. Menjelaskan masase bagian tengkuk dan bahu.				
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 manipulasi untuk memasase tungkai atas bagian depan? Sebutkan dan jelaskan!
- b. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase tungkai bawah bagian depan dan belakang? Sebutkan dan jelaskan!
- c. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian punggung kaki? Sebutkan dan jelaskan!
- d. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian lengan atas dan lengan bawah? Sebutkan dan jelaskan!
- e. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian punggung tangan dan jari-jari? Sebutkan dan jelaskan!
- f. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian dada dan perut? Sebutkan dan jelaskan!
- g. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian hidung dan dahi? Sebutkan dan jelaskan!

- h. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian tengkuk dan bahu? Sebutkan dan jelaskan!
- i. Bagaimanakah memasase bagian dada dan perut? Demonstrasikan!
2. Tugas Terstruktur:
Praktikkan masase tubuh dalam posisi duduk dan setengah duduk dengan teman secara bergantian!
3. Tugas Mandiri:
Bacalah bahan dari buku wajib dan buku anjuran yang membahas tentang masase tubuh dalam posisi duduk dan setengah duduk!

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. Tjiptoserooso. (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