



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	ILMU KEOLAHRAGAAN - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Masase Olahraga/KIP6223
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Dr. Rina Yuniana S.Or., M.Or. 2. Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafiet Billy Yachsie M.Or. 3. Ahmad Ridwan M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap baik tentang massase, yang meliputi: konsep massase olahraga, sejarah massase olahraga, macam-macam manipulasi massase olahraga dan kegunaannya, etika massase olahraga, sasaran massase olahraga, indikasi dan kontra indikasi, alat dan perlengkapan massase olahraga, pedoman praktik massase olahraga.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Mampu menjadi praktisi keolahragaan yang didukung kemampuan menganalisa berbasis ilmu keolahragaan serta peka terhadap permasalahan keolahragaan	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Berperan sebagai warga Negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa
		Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara
		Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok
		Mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok/organisasi
		Mampu menguasai teknologi informasi dan komunikasi untuk mendukung olahraga kesehatan
		Menyiapkan, menangani, dan mengelola hasil kajian olahraga untuk melakukan tindak lanjut
		Mampu dan terampil menggunakan konsep-konsep dalam ilmu kesehatan olahraga dan manajemen olahraga, kemudian dapat mengomunikasikannya pada masyarakat dan stake holder
		Menganalisis masalah-masalah olahraga yang terkait dengan masyarakat, pendidikan dan kepelatihan dalam bidang ilmu olahraga
		Memiliki kemampuan memberikan bimbingan dan konsultasi mengenai latihan olahraga bagi kesehatan masyarakat secara umum
		Menguasai pengetahuan tentang latihan, teori dan metodologi olahraga kesehatan, prinsip, prosedur, dan pemanfaatan sarana rekreasi untuk digunakan dengan tujuan peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran agar dapat mengolahragakan masyarakat
2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika
		Berperan sebagai warga Negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa
		Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok
		Mampu memanfaatkan berbagai fasilitas rekreasi dan latihan berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga
		Mampu mengembangkan semangat kewirausahaan dalam bidang ilmu kesehatan dan ilmu keolahragaan di masyarakat
		Menganalisis masalah-masalah olahraga yang terkait dengan masyarakat, pendidikan dan kepelatihan dalam bidang ilmu olahraga
		Memiliki kemampuan kepekaan terhadap permasalahan bidang olahraga kesehatan pada masyarakat umum dan bagi yang berkebutuhan khusus
		Menguasai pengetahuan tentang latihan, teori dan metodologi olahraga kesehatan, prinsip, prosedur, dan pemanfaatan sarana rekreasi untuk digunakan dengan tujuan peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran agar dapat mengolahragakan masyarakat

3	Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa
		Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
		Mampu mendiseminasikan hasil kajian penelaahan masalah olahraga yang terkait dengan masyarakat, kepelatihan dan pendidikan, dalam bidang ilmu olahraga yang akurat dalam bentuk laporan atau kertas kerja
		Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan stake holder, kolega, maupun sejawat baik di dalam maupun di luar lembaga
		Mampu memanfaatkan berbagai fasilitas rekreasi dan latihan berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga
		Mampu mengembangkan semangat kewirausahaan dalam bidang ilmu kesehatan dan ilmu keolahragaan di masyarakat
		Mampu bekerjasama dengan pihak lain dalam memberikan pendidikan dan pelatihan gerak pada anak berkebutuhan khusus
		Menganalisis masalah-masalah olahraga yang terkait dengan masyarakat, pendidikan dan kepelatihan dalam bidang ilmu olahraga
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan kesehatan olahraga bagi masyarakat
		Menguasai metode ilmiah dan prinsip dasar piranti lunak untuk menganalisis dan menyusun strategi penyelesaian masalah dalam manajemen olahraga dan olahraga kesehatan
4	Mampu mengembangkan fasilitas olahraga masyarakat	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa
		Bekerjasama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
		Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian olahraga kesehatan dan manajemen olahraga secara mandiri
		Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok
		Mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok/organisasi
		Mampu memanfaatkan berbagai fasilitas rekreasi dan latihan berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga
		Mampu dan terampil menggunakan konsep-konsep dalam ilmu kesehatan olahraga dan manajemen olahraga, kemudian dapat mengomunikasikannya pada masyarakat dan stake holder
		Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya
		Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan strategi meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan kesehatan olahraga bagi masyarakat
Menguasai metode ilmiah dan prinsip dasar piranti lunak untuk menganalisis dan menyusun strategi penyelesaian masalah dalam manajemen olahraga dan olahraga kesehatan		

5	Mampu mengaplikasikan pengetahuan Ilmu Keolahragaan	Bertanggungjawab pada profesi bidang ilmu olahraga secara mandiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja institusi atau organisasi.
		Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara
		Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ipteks yang menerapkan nilai humaniora dalam bidang Ilmu Keolahragaan
		Mampu menghasilkan simpulan yang tepat berdasarkan hasil identifikasi, analisis, dan sintesis terhadap pemecahan masalah olahraga
		Memiliki landasan keilmuan yang memadai untuk melanjutkan ke jenjang S2, serta mampu mengikuti perkembangan dan pemutakhiran ilmu
		Mampu mengembangkan semangat kewirausahaan dalam bidang ilmu kesehatan dan ilmu keolahragaan di masyarakat
		Mampu bekerjasama dengan pihak lain dalam memberikan pendidikan dan pelatihan gerak pada anak berkebutuhan khusus
		Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan strategi meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1, 2, 3, 5	Pendahuluan, Perkenalan, Aturan, dan Tata Tertib perkuliahan	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa menyimak materi yang akan disampaikan dalam perkuliahan ke depan	Mahasiswa mampu memahami aturan dan tata tertib perkuliahan dan tugas- tugas	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
2	1, 3, 4, 5	Konsep dan definisi Massase olahraga dan Macam-macam tehnik massase olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa menyimak materi konsep dan definisi Massase olahraga, Macam-macam tehnik manipulasi massase olahraga	Partisipasi, diskusi, kuis, tugas mandiri/kelompok	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	2, 4, 5
3	3, 5	Etika dan kegunaan massase olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri 5. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa menyimak materi Etika dan kegunaan massase olahraga	Mahasiswa mampu memahami materi Etika dan kegunaan massase olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi 5. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2, 5

4	2, 3, 4	Indikasi dan Kontradiksi pada massase olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Kerja Lapangan 5. Tugas/Kerja Mandiri 6. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa menyimak, memahami Indikasi dan Kontradiksi pada massase olahraga	Mahasiswa dapat memahami Indikasi dan Kontradiksi pada massase olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
5	2, 5	Komponen-komponen massase olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa menyimak dan memahami Komponen-komponen Massase Olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan Komponen-komponen Massase Olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	2 x 50 menit	2, 3, 5
6	2, 4, 5	anatomi dan fisiologi untuk massase olahraga serta hubungan keduanya	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan memahami anatomi dan fisiologi untuk massase olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan anatomi dan fisiologi untuk massase olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	3, 4
7	1, 2, 5	Teknik Manipulasi Massase olahraga	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan memahami Teknik Manipulasi Massase olahraga	Mahasiswa dapat memahami dan mempraktekan Teknik Manipulasi Massase olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
8	1, 2, 3, 4, 5	UTS	Eksperimen/Praktek	Pengetahuan tentang massage olahraga	indikator test pengetahuan tentang massage olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5
9	1, 4, 5	Teknik manipulasi massase olahraga paha	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga paha	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga paha	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	2, 3, 4
10	1, 2, 5	Teknik manipulasi massase olahraga Betis	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga betis	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga betis	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5

11	1, 2, 3	Teknik manipulasi massase olahraga Tungkai	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Tungkai	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Tungkai	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	2, 3, 5
12	1, 2, 3	Teknik manipulasi massase olahraga Punggung	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Punggung	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Punggung	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
13	1, 3, 4	Teknik manipulasi massase olahraga Perut	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Perut	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Perut	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 4
14	1, 2, 3	Teknik manipulasi massase olahraga Dada	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Dada	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase olahraga Dada	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	2, 3, 4
15	1, 2, 4	Teknik manipulasi massase olahraga Lengan dan kepala	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase lengan dan kepala	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase lengan dan kepala	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4
16	1, 2, 3, 4, 5	UAS	Eksperimen/Praktek	mempraktekan massage olahragan benar	mampu mempraktekan massage olahragan benar	1. Kehadiran/Keaktifan 2. UAS	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%

	a. Kehadiran	20	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	5	
	d. UTS	10	
	e. UAS	10	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	30	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

1. Nugraha, U. (2023). SPORT MASSAGE. PT. Salim Media Indonesia.
2. Jelvéus, A. (2011). Integrated Sports Massage Therapy E-Book: A Comprehensive Handbook. Elsevier Health Sciences.
3. Wijayanto, A. (2023). SPORT MASSAGE: Pijat Kebugaran Olahraga.
4. Bambang Priyonoadi, M. (2009) Kes. Buku Massase Olahraga. UNY
5. Fritz, S. (2013). Sports & exercise massage: comprehensive care in athletics, fitness, & rehabilitation. Elsevier Health Sciences.

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN - S1
KODE PRODI: 60314

Yogyakarta, 1 Januari 2023
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafiet Billy Yachsie M.Or.
NIP: 12107980616800



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE