

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 telungkup.
Indikator Ketercapaian	: Mahasiswa menguasai keterampilan memasase bagian tubuh dalam posisi telungkup dari bagian tungkai sampai dengan tengkuk dan bahu.
Materi Pokok/Penggalan Materi	: 1. Tungkai atas bagian belakang dan samping. 2. Tungkai bawah bagian belakang. 3. Tumit dan tapak kaki. 4. Pinggang dan punggung. 5. Pantat. 6. 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 belakang dan samping. 2. Menjelaskan masase tungkai bawah bagian belakang. 3. Menjelaskan masase bagian tumit dan tapak kaki.	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
	4. Menjelaskan masase bagian pinggang dan punggung. 5. Menjelaskan masase bagian pantat. 6. 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 belakang dan bagian samping? Sebutkan dan jelaskan!
- b. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase tungkai bawah bagian belakang? Sebutkan dan jelaskan!
- c. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian tumit dan tapak kaki? Sebutkan dan jelaskan!
- d. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian pinggang dan punggung? Sebutkan dan jelaskan!
- e. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian pantat? Sebutkan dan jelaskan!
- f. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian tengkuk dan bahu? Sebutkan dan jelaskan!
- g. Bagaimanakah memasase bagian tengkuk dan bahu? Demonstrasikan!

2. Tugas Terstruktur:

Praktikkan masase tubuh dalam posisi telungkup dengan teman secara bergantian!

3. Tugas Mandiri:

Bacalah bahan dari buku wajib dan buku anjuran yang membahas tentang masase tubuh dalam posisi telungkup!

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. Tjiptosoeroso. (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