



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

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Massase Olahraga dan Rehabilitasi Fisik/PKO6312
Jumlah SKS	:	3
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Sri Ayu Wahyuti
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

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

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

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

1	Mahasiswa mampu memahami dasar-dasar massase dan rehabilitasi fisik olahraga	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.
2	Mahasiswa mampu memahami macam-macam cedera, pertolongan cedera, metode penyembuhan dan pencagahan cedera	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

3	Mahasiswa mampu mengimplementasikan metode massase olahraga dan rehabilitasi fisik pada saat terjadi cedera.	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memilikiketerampilan dan kemampuan aplikatif ilmu kepelatihan olahraga yang dipilih berbasis IT.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manageman waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

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	Pendahuluan, Perkenalan, Aturan, dan Tata Tertib perkuliahan dan tugas-tugas	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	3 x 50 menit	1
2	1, 2	Konsep dan definisi Massase dan Macam-macam massase	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri 5. Kuis/Evaluasi	Mahasiswa menyimak materi konsep dan definisi Massase, Macam-macam massase	Partisipasi, diskusi, kuis, tugas mandiri/kelompok	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	3 x 50 menit	1
3	1	Etika dan kegunaan massase	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak materi Etika dan kegunaan massase	Mahasiswa mampu memahami materi Etika dan kegunaan massase	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	3 x 50 menit	1

4	1	Indikasi dan Kontradiksi pada massase	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan memahami Indikasi dan Kontradiksi pada massase	Mahasiswa dapat memahami Indikasi dan Kontradiksi pada massase	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	3 x 50 menit	1
5	1, 2, 3	Komponen-komponen massase	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan memahami Komponen-komponen Massase	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan Komponen-komponen Massase	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis	3 x 50 menit	1
6	1, 2, 3	anatomi dan fisiologi untuk massase serta hubungan keduanya	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan memahami anatomi dan fisiologi untuk massase	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan anatomi dan fisiologi untuk massase	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	3 x 50 menit	1
7	1, 2, 3	Teknik Manipulasi Massase	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Eksperimen/Praktek 4. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan memahami Teknik Manipulasi Massase	Mahasiswa dapat memahami dan mempraktekan Teknik Manipulasi Massase	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	3 x 50 menit	1
8	1, 2, 3	UTS	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. UTS/UAS	3 x 50 menit	1
9	3	Teknik manipulasi massase Tungkai	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Tungkai	Mahasiswa Mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Tungkai	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1
10	3	Teknik manipulasi massase Punggung	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Punggung	Mahasiswa mampu melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Punggung	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1

11	3	Teknik manipulasi massase Punggung	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Punggung	Mahasiswa dapat melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Punggung	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1
12	3	Teknik manipulasi massase Tungkai terlentang	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan	Mahasiswa dapat melaksanakan materi yang berkaitan dengan	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1
13	3	Teknik manipulasi massase Lengan	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Tungkai terlentang	Mahasiswa dapat melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Tungkai terlentang	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1
14	3	Teknik manipulasi massase Dada	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Dada	Mahasiswa dapat melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Dada	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1
15	3	Teknik manipulasi massase Perut	1. Demonstrasi 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa menyimak dan melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Perut	Mahasiswa dapat melaksanakan materi yang berkaitan dengan Teknik manipulasi massase Perut	Kehadiran/Keaktifan	3 x 50 menit	1
16	1, 2, 3	UAS Praktek	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS/UAS	3 x 50 menit	1

D. KOMPONEN PENILAIAN:

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

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

E. REFERENSI

1. Bambang Priyonoadi, M. (2009) Kes. Buku Massase Olahraga. UNY

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti
12107940412796



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