

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 telentang.
Indikator Ketercapaian	: Mahasiswa menguasai keterampilan memasase bagian tubuh dalam posisi telentang dari bagian tungkai sampai dengan hidung dan dahi.
Materi Pokok/Penggalan Materi	: 1. Tungkai atas bagian depan dan samping. 2. Tungkai bawah bagian depan. 3. Punggung kaki dan tapak kaki. 4. Lengan atas dan lengan bawah. 5. Tapak tangan dan jari-jari. 6. Dada. 7. Perut. 8. Hidung dan dahi.

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 dan samping. 2. Menjelaskan masase tungkai bawah bagian depan.	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 dan tapak kaki. 4. Menjelaskan masase bagian lengan atas dan lengan bawah. 5. Menjelaskan masase bagian tapak tangan dan jari-jari. 6. Menjelaskan masase bagian dada. 7. Menjelaskan masase bagian perut. 8. Menjelaskan masase bagian hidung dan dahi.				
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 dan bagian samping? Sebutkan dan jelaskan!
- b. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase tungkai bawah bagian depan? Sebutkan dan jelaskan!
- c. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian punggung kaki dan tapak 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 tapak tangan dan jari-jari? Sebutkan dan jelaskan!
- f. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian dada? Sebutkan dan jelaskan!
- g. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian perut? Sebutkan dan jelaskan!
- h. Ada berapa macam manipulasi untuk memasase bagian hidung dan dahi? Sebutkan dan jelaskan!

- i. Bagaimanakah memasase bagian lengan atas dan lengan bawah? Demonstrasikan!
2. Tugas Terstruktur:
Praktikkan masase tubuh dalam posisi telentang dengan teman secara bergantian!
3. Tugas Mandiri:
Bacalah bahan dari buku wajib dan buku anjuran yang membahas tentang masase tubuh dalam posisi telentang!

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. Tjiptoseroso. (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