


KONTRAK KULIAH

MATA KULIAH MASASE OLAHRAGA

I. IDENTITAS MATA KULIAH

	UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA (UNDIKSHA) FAKULTAS : OLAHRAGA DAN KESEHATAN PROGRAM STUDI : ILMU KEOLAHRAGAAN				
KONTRAK KULIAH (KK)					
Mata Kuliah (MK)	Kode	Rumpun MK	Bobot SKS	Semester	Tanggal Penyusunan
Masase Olahraga	1208	MKIK/MKB S	2	3	26 Juni 2024
Otorisasi	Dosen Pengembangan RPS	Koordinator MK Kelompok Bidang Ilmu	Ketua Program Studi		
	Gede Doddy Tisna MS	Dr Gede Suwiwa M.Pd	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or		

II. SUB CPMK

CPMK1	Mampu menjelaskan sejarah dan tujuan masase olahraga
CPMK2	Mampu menjelaskan pengaruh masase terhadap organ tubuh
CPMK1	Mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga
CPMK1	Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase
CPMK1	Mampu menjelaskan dan mempraktikkan masase olahraga

III. DESKRIPSI SINGKAT MATA KULIAH

Mata Kuliah ini membahas tentang sejarah masase dan tujuan, pengaruh masase terhadap organ tubuh, kontraindikasi masase olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase, masase dalam latihan dan periode transisi, masase dalam bermacam-macam bentuk aktivitas

olahraga, prosedur masase olahraga, kondisi dan peraturan praktik masase, teknik masase partial dan general, dan masase terapi cedera olahraga.

IV. METODE PEMBELAJARAN

- 1) Pembelajaran Kolaboratif
- 2) Pembelajaran Berbasis Masalah
- 3) Pembelajaran Berbasis Proyek
- 4) Diskusi Kelompok

V. BAHAN KAJIAN

1. Sejarah masase dan tujuan,
2. Pengaruh masase terhadap organ tubuh,
3. Kontra indikasi masase olahraga,
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase,
5. Teknik masase
6. Masase olahraga

VI. PUSTAKA

1. Masase Olahraga, (A Rahim, 1987)
2. Masase Olahraga, Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Kesehatan (Mashoed dan Soetatmo, 1979)
3. Masase, *Priciples and Techniques* (Wood E. C., 1974)
4. Massage Therapy: *Principle and Practice* (Susan. G. Salvo, 2002)
5. Terapi Masase Frirage (Graha S, Ali dan Bambang Priyonoadi, 2008)
6. Fondy, T. (2016). *Sport Massage: Panduan Praktis Merawat & Mereposisi Cedera*. Gramedia Pustaka Utama.
7. Wibowo, Ari Kurniawan, 2020. Sport Massage Pijat Kebugaran, Tulungagung: Akademika Pustaka
8. Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40-50
9. Tisna, G. D., Kusuma, K. C. A., Muliarta, I. W., & Darmawan, G. E. B. (2023). Content validity of D-MESS: Articulate storyline 3-based learning media in sport massage courses. *Journal Sport Area*, 8(1), 105-116

VII. TUGAS DAN KEWAJIBAN

- 1) Mahasiswa diwajibkan hadir di perkuliahan minimal 75% dari 16 kali pertemuan untuk bisa mengikuti UAS
- 2) Mahasiswa diwajibkan membuat dan mengumpulkan seluruh tugas dan praktikum yang diberikan dosen
- 3) Mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti UTS dan UAS
- 4) Mahasiswa mengikuti perkuliahan dengan tertib
- 5) Mahasiswa wajib berpakaian rapi dan sopan (tidak boleh memakai kaos oblong, jeans, dan sandal)
- 6) Mahasiswa dilarang menerima telepon di dalam kelas dan mengatur ponsel dalam mode silent
- 7) Mematuhi buku pedoman studi program sarjana dan diploma Undiksha.
- 8) Mahasiswa berpartisipasi aktif dalam sesi tatap muka dan juga dalam platform pembelajaran online.
- 9) Berinteraksi dengan dosen dan teman sekelas melalui forum diskusi, chat, atau pertemuan daring.
- 10) Mengakses materi pembelajaran yang disediakan secara online, seperti video kuliah, bahan bacaan, atau modul interaktif.
- 11) Menyelesaikan tugas individu atau kelompok yang diberikan baik secara online maupun dalam sesi tatap muka.
- 12) Mengikuti ujian atau evaluasi yang dijadwalkan.
- 13) Merefleksikan hasil pembelajaran dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.
- 14) Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti perkuliahan, wajib menyampaikan alasannya H-1 kepada koordinator kelas.
- 15) Mahasiswa memvalidasi kehadirannya saat di kelas dan sistem melalui proses validasi pertemuan melalui SIAK oleh koordinator kelas secara mandiri.
- 16) Komunikasi mengenai proses perkuliahan sepenuhnya melalui koordinator kelas.

VIII. PENILAIAN DAN KEWAJIBAN

- a. Penilaian Proses (Bobot 60 %)
 1. Sikap (Mengacu pada penjabaran deskripsi umum).
 2. Partisipasi dan aktivitas dalam proses pembelajaran (Perkuliahan, Praktik Laboratorium, Praktik, *Workshop*).

3. Penyelesaian Tugas-tugas.
- b. Penilaian Produk (Bobot 40 %)
 1. Ujian Tengah Semester
 2. Ujian Akhir Semester
- c. Acuan Penilaian

Acuan Penilaian digunakan “Kisaran (*Antara*) Skala Lima” sebagai berikut.

Skor Persentil	Nilai (Angka)	Nilai (Huruf)	Kategori
85 - 100	4,00	A	Sangat Baik
81 - 84	3,75	A-	Baik
77 - 80	3,25	B+	
73 - 76	3,00	B	
69 - 72	2,75	B-	
65 - 68	2,50	C+	Cukup
61 - 64	2,00	C	
40 - 60	1,00	D	Kurang
0 - 39	0,00	E	Sangat Kurang

IX. GARIS BESAR KEGIATAN PERKULIAHAN

MINGGU KE-	KEMAMPUAN AKHIR (SUB-CPMK)	INDIKATOR	MATERI PERKULIAHAN
1	2	3	4
I	Mahasiswa mampu menjelaskan sejarah dan tujuan masase	Menjelaskan sejarah dan tujuan masase olahraga	Sejarah dan tujuan masase olahraga
II	Mahasiswa mampu menjelaskan organ tubuh	Menjelaskan pengaruh masase terhadap organ tubuh	1. Pengaruh masase terhadap kulit, pengaruh masase 2. Pengaruh terhadap jaringan konjungtiva, 3. Pengaruh masase terhadap elemen- elemen alat pengokoh dan gerakan, 4. Pengaruh masase terhadap sirkulasi darah dan limfa, 5. Pengaruh masase terhadap sistem saraf, 6. Pengaruh terhadap jaringan dan organ dalam
III	Mahasiswa mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga.	Mahasiswa mampu menjelaskan kontra indikasi masase olahraga.	1. memiliki informasi mengenai pasien (orang yang akan dimasase) 2. observasi terhadap bagian

MINGGU KE-	KEMAMPUAN AKHIR (SUB-CPMK)	INDIKATOR	MATERI PERKULIAHAN
1	2	3	4
			<p>yang akan dimasase</p> <p>3. Melakukan palpasi terhadap bagian yang akan dimasase</p> <p>4. Kondisi yang bagaimana bisa dimasase</p> <p>5. Kondisi yang bagaimana tidak boleh dimasase</p>
IV	Mahasiswa mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase	Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan masase	<p>1. Faktor masase terkait cabang olahraga yang dilakukan</p> <p>2. Kondisi tubuh olahragawan</p> <p>3. Keadaan psikis olahragawan</p> <p>4. Waktu yang tersedia</p> <p>5. Pengaruh akomodasi yang digunakan</p> <p>6. Pengaruh keadaan cuaca</p> <p>7. Faktor lamanya dan intensitas ketegangan</p>
V	Mahasiswa mampu menjelaskan kondisi dan peraturan praktik masase	Menjelaskan kondisi dan peraturan praktik masase	<p>1. Ruangan masase</p> <p>2. Perlengkapan masase</p> <p>3. Syarat fisik maseur Pasien, waktu, pelicin, dan latihan seorang maseur</p>
VII	UTS		
VII-X	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan manipulasi masase	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan manipulasi masase	<p>1. Manipulasi pokok dalam masase</p> <p>2. Prosedur gerakan masase</p>
XI-XV	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan manipulasi masase	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan manipulasi masase	<p>3. Manipulasi pokok dalam masase</p> <p>4. Prosedur gerakan masase</p>
XVI	Ujian Akhir Semester		

Mengetahui

Koorprodi S1 Ilmu Keolahragaan,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or.

NIP. 197305112001121001

Singaraja, 22 Juni 2024

Dosen Pengampu Mata Kuliah,



Dr Gede Doddy Tisna MS, M.Or.

NIP. 198405212008121002