

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Massage Olahraga
No Kode	: IO261
Jumlah SKS	: 2
Semester	: 6
Kelompok Mata Kuliah	: MKK
Program Studi/Program	: Ilmu Keolahragaan / S1
Prasyarat	: -
Nama Dosen	: 1. Drs. H. Badruzaman, M.Pd. 2. Dra. Yati Ruhayati, M.Pd. 3. dr. Aditya Wahyudi

2. Tujuan Pembelajaran Umum:

Setelah mengikuti perkuliahan ini, diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang massage olahraga.

3. Deskripsi Singkat Mata Kuliah:

Massage olahraga memberi dasar-dasar pengetahuan dan keterampilan kepada mahasiswa tentang prinsip-prinsip dan praktek massage olahraga yang dilakukan pada masa latihan, sebelum bertanding/berlomba saat dan sesudah bertanding/berlomba termasuk perawatan cedera olahraga.

4. Pendekatan Pembelajaran:

Ekspositori dan inkuiri

§ Metode : Ceramah, tanya jawab, diskusi, pemecahan masalah dan demonstrasi.

§ Tugas : Laporan buku, makalah, dan diskusi serta praktikum.

§ Media : OHP, LCD, Vidi, modul, papan tulis, dan perlengkapan Massage

5. Evaluasi

§ Kehadiran

§ Makalah

§ Diskusi

§ Praktikum

§ UTS

§ UAS

6. Rincian Materi Kuliah tiap Pertemuan

Pertemuan 1 dan 2 : Pendahuluan

Pertemuan 3 : Manipulasi stroking (effleurage)

Pertemuan 4 dan 5 : Kompresion

Pertemuan 6 : Frictions

Pertemuan 7 : Tapotement

Pertemuan 8 : Vibration

Pertemuan 9 : UTS

Pertemuan 10 : Shaking

Pertemuan 11 : Massage local

Pertemuan 12 dan 13 : Massage general
Pertemuan 14 dan 15 : Massage untuk cedera olahraga
Pertemuan 16 : UAS

7. Daftar Buku

1. Lidell, Lucinda, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, and Anthony Porter, 1989. *The Book of Massage: The Complete Step by Step Guide To Eastern and Western Techniques*, Ebury Press London.
2. Pahaigh, Rich and Paul Perry, 1984. *Athletic Massage*, Simon and Schuster, New York
3. Rahim , A.S. 1988. *Massage Olahraga: Teori Metode Teknik*, Pustakan Merdeka, Jakarta.
4. Serizawa, Katsusuke, M.D, 1972. *Massage, The Oriental Method*, Japan Publications, INC.
5. Sukarma, Madjawisastra, 1994. *Massage untuk Olahragawan*, Diktat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia