

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Vokasi Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga						Kode Dokumen																																																																																																									
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																																																	
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																																									
Gizi Olahraga		8520602036	Mata Kuliah Wajib Program Studi		T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024																																																																																																								
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																																																																											
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.				KUNJUNG ASHADI																																																																																																											
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																																
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																																																																															
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																																																															
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																																																																															
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																																																																															
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																																																																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup gizi olahraga																																																																																																															
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu memahami konsep kebutuhan nutrisi untuk olahraga																																																																																																															
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu membuat program gizi																																																																																																															
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan gizi																																																																																																															
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-7</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPMK-1		✓				CPMK-2		✓				CPMK-3					✓	CPMK-4			✓																																																																												
	CPMK	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7																																																																																																											
	CPMK-1		✓																																																																																																														
	CPMK-2		✓																																																																																																														
	CPMK-3					✓																																																																																																											
	CPMK-4			✓																																																																																																													
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																
		<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </table>								CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓	✓															CPMK-2				✓	✓	✓	✓	✓										CPMK-3									✓	✓	✓							CPMK-4												✓	✓	✓	✓	✓
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																	
CPMK-1	✓	✓	✓																																																																																																														
CPMK-2				✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																									
CPMK-3									✓	✓	✓																																																																																																						
CPMK-4												✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																

Deskripsi Singkat MK	Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis pekerjaan dan olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan pekerjaan dan atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui pengalaman belajar ceramah, diskusi, dan penugasan.						
Pustaka	Utama :						
	1. Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education 2. Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley. 3. Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing. 4. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics. 5. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568. 6. Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO. 7. Almtsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama 8. Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202. 9. McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams. 10. Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 11. Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press. 12. Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.						
	Pendukung :						
		1. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism untuk artikel tentang penelitian terbaru dalam gizi olahraga. 2. Journal of the International Society of Sports Nutrition untuk studi tentang suplementasi dan strategi gizi dalam olahraga.					
Dosen Pengampu	Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Cleonara Yanuar Dini, S.Gz., M.Sc., RD. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd. Riski Septa Jatmikanito, M.Pd.						
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1		Mahasiswa mampu memahami peran gizi dalam olahraga	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 1: Pengantar Gizi Olahraga Definisi dan ruang lingkup gizi olahraga. Hubungan antara gizi dan kinerja atlet. 2 x 50		Materi: Mahasiswa mampu memahami ruang lingkup gizi olahraga Pustaka: <i>Almtsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama</i>	5%

2		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 2: Nutrisi Dasar – Karbohidrat, Protein, dan Lemak Jenis-jenis nutrisi penting dalam gizi olahraga. Peran karbohidrat, protein, dan lemak dalam kinerja fisik. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.</i>	5%
3		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 3: Mikronutrisi – Vitamin dan Mineral dalam Olahraga Fungsi vitamin dan mineral yang mendukung performa atlet. Sumber-sumber makanan yang kaya vitamin dan mineral. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i> Materi: ... Pustaka: <i>Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO.</i>	5%

4		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 4: Kebutuhan Kalori dan Makronutrisi untuk Atlet Menentukan kebutuhan kalori berdasarkan jenis olahraga dan intensitas latihan. Perhitungan kebutuhan energi harian untuk atlet. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Penggali, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.</i>	5%
5		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 5: Hidrasi dalam Olahraga Pentingnya cairan bagi atlet. Strategi hidrasi sebelum, selama, dan setelah latihan atau kompetisi. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Penggali, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: ... Pustaka: <i>Journal of the International Society of Sports Nutrition untuk studi tentang suplementasi dan strategi gizi dalam olahraga.</i>	5%

6		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Pertemuan 6: Gizi untuk Latihan Ketahanan Menganalisis kebutuhan gizi untuk latihan ketahanan dan daya tahan. Pola makan yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh.		Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.</i>	15%
7		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pertemuan 7: Gizi untuk Latihan Kekuatan dan Peningkatan Massa Otot Kebutuhan gizi pada atlet kekuatan. Peran protein dalam pembentukan massa otot dan pemulihan. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i>	15%
8		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS) Ujian teori mengenai prinsip dasar gizi olahraga dan penerapannya pada berbagai jenis olahraga.		Materi: ... Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i>	0%
9		Rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Pertemuan 9: Suplementasi dalam Olahraga Jenis-jenis suplemen yang umum digunakan dalam olahraga. Manfaat dan potensi risiko dari suplementasi bagi atlet. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Wanjek, C., & Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO.</i>	5%

10		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 10: Nutrisi dan Pemulihan Peran gizi dalam proses pemulihan setelah latihan dan kompetisi. Nutrisi yang mendukung pemulihan otot dan pemulihan energi.		Materi: ... Pustaka: <i>Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i>	5%
11		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 11: Diet Khusus untuk Atlet: Diet untuk Peningkatan Berat Badan atau Penurunan Berat Badan Merancang program diet untuk atlet dengan tujuan peningkatan atau pengurangan berat badan. Dampak pengaturan berat badan terhadap kinerja atlet.		Materi: ... Pustaka: <i>Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., & Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education</i>	5%
12		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 12: Gizi untuk Atlet di Usia Tertentu (Anak dan Remaja, Dewasa, Lansia) Nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet di berbagai usia. Pertimbangan gizi untuk atlet muda dan atlet lansia.		Materi: ... Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i>	5%
13		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pertemuan 13: Gizi pada Olahraga Profesional dan Amatir Analisis perbedaan kebutuhan gizi antara atlet profesional dan amatir. Studi kasus tentang pemenuhan gizi pada atlet elite. 2 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i>	5%

14		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pertemuan 14: Penyusunan Program Diet untuk Atlet Mahasiswa menyusun program diet untuk atlet yang disesuaikan dengan jenis olahraga dan kebutuhan spesifik atlet. Presentasi dan diskusi tentang program diet yang telah disusun.		Materi: ... Pustaka: <i>Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i>	5%
15		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Pertemuan 15: Evaluasi Program Diet dan Kinerja Atlet Evaluasi keberhasilan program diet yang telah diterapkan. Pengukuran kinerja dan komposisi tubuh atlet sebagai indikator keberhasilan diet. 2x50		Materi: ... Pustaka: <i>McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.</i>	15%
16		Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Ujian akhir yang mencakup semua materi yang telah dipelajari mengenai gizi olahraga, termasuk teori dan aplikasi praktis dalam pemenuhan gizi atlet.		Materi: ... Pustaka: <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i>	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	48%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.5%
3.	Penilaian Portofolio	25.5%
4.	Penilaian Praktikum	13%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	3%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya

- yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL- Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
 3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
 4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
 5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
 6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
 7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
 8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
 9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
 10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
 11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
 12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 30 November 2024

Koordinator Program Studi
D4 Keplatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Keplatihan Olahraga



NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 7 Desember 2025 Jam 23:36 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

