



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Gizi**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan												
Gizi Olahraga	1321102092	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0 P=2 ECTS=3.18	5	17 Agustus 2024												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi												
	Desty Muzarofatus Sholikhah, S.KM., M.Kes		Choirul Anna Nur Afifah, S.Pd., M.Si.		Amalia Ruhana, S.P., M.P.H.												
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>																
	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-6	Menguasai konsep teoritis dietetik secara mendalam untuk dapat memformulasikan pemecahan masalah gizi perorangan, kelompok dan masyarakat melalui penilaian status gizi.															
	CPL-9	Mampu mengambil keputusan yang tepat dalam pengelolaan pelayanan gizi dengan menggunakan metode antropometri dan konsumsi makanan yang sudah baku serta mampu menginterpretasikan hasil pemeriksaan biokimia dan klinis.															
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>																
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>																
		CPMK	CPL-3	CPL-6	CPL-9												
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																
		CPMK	Minggu Ke														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	<b>Utama :</b>																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Burgess, A., Bijlsma, M., Ismael, C., &amp; Ashworth, A. 2009. Community Nutrition: A Handbook for Health and Development Workers. Macmillan Education</li> <li>2. Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</li> <li>3. Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</li> <li>4. Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</li> <li>5. Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; 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.</li> <li>6. Wanjek, C., &amp; Office, I. L. 2005. Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases. ILO.</li> <li>7. Almatsier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama</li> <li>8. Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</li> <li>9. McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</li> <li>10. Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</li> <li>11. Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</li> <li>12. Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., &amp; Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</li> </ol>																
	<b>Pendukung :</b>																

<b>Dosen Pengampu</b>		Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes. Cleonara Yanuar Dini, S.Gz., Dietisien, M.Sc. Desty Muzarofatus Sholikhah, S.K.M., M.Kes. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.K.M., M.Kes. Satwika Arya Pratama, S.Gz., M.Sc. Yuni Nurwati, M.Gz.					
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 menjelaskan pengetahuan dasar gizi kerja dan olahraga	<p>1.1 Melakukan kontrak perkuliahan mekanisme kuliah, dan penilaian</p> <p>2.2 Memahami pengetahuan pendahuluan tentang gizi olahraga</p> <p>3.3 Memahami gizi sebagai faktor penting dalam prestasi olahraga</p> <p>4.4 Memahami prospek karier dalam gizi olahraga</p> <p>5.5 Program berbasis proyek untuk memantau status gizi dan kebugaran atlet</p>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	<p>Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab secara Offline 2 X 50</p>	<p>Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab secara Daring (online) 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Pengantar Gizi Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p> <p><b>Materi:</b> Pengantar Gizi Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p> <p><b>Materi:</b> Pengantar Gizi Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i></p>	3%

2	Mahasiswa mampu menjelaskan sistem dan metabolisme energi dalam olahraga	<p>1.1. Memahami sistem metabolisme energi</p> <p>2.2. Memahami sistem energi dan metabolisme energi dalam olahraga</p> <p>3.3. Memahami sumber energi dalam olahraga</p> <p>4.4. Memahami sistem energi selama latihan</p>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat.</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Sistem dan metabolisme energi dalam olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Sistem dan metabolisme energi dalam olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Sistem dan metabolisme energi dalam olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i></p>	3%
---	--	---	--	--	--	--	----

3	Mahasiswa mampu menjelaskan fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Memahami definisi kebugaran</li> <li>2.2. Memahami klasifikasi kebugaran</li> <li>3.3. Memahami faktor yang mempengaruhi kebugaran</li> <li>4.4. Memahami pengaturan berat badan</li> <li>5.5. Memahami pengukuran tingkat aktifitas fisik dan kebugaran</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan <b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan <b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan <b>Pustaka:</b> <i>Penggali, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan <b>Pustaka:</b> <i>Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; 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></p>	3%
---	--	---	--	--	--	---	----

4	Mahasiswa mampu menjelaskan peranan gizi dalam periodisasi latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Memahami pengertian periodisasi latihan</li> <li>2.2. Memahami perencanaan periodisasi latihan</li> <li>3.3. Memahami peran gizi dalam periodisasi latihan</li> <li>4.4. Memahami perencanaan gizi sesuai periodisasi</li> <li>5.5. Memahami periodisasi gizi masa persiapan, latihan dan kompetisi</li> <li>6.6. Memahami pelatihan gizi pada akhir musim pertandingan</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab pertanyaan dengan tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Peranan gizi dalam periodisasi latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Peranan gizi dalam periodisasi latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Peranan gizi dalam periodisasi latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Peranan gizi dalam periodisasi latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Peranan gizi dalam periodisasi latihan</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i></p>	3%
---	--	--	--	--	--	---	----

5	Mahasiswa mampu menjelaskan pengukuran status gizi atlet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Memahami urgensi pengukuran status gizi atlet</li> <li>2.2. Memahami macam-macam pengukuran antropometri untuk atlet</li> <li>3.3. Memahami pengukuran status gizi berdasarkan nilai biokimia bagi atlet</li> <li>4.4. Memahami pengukuran nadi, RR, suhu pada atlet</li> <li>5.5. Memahami penggalian riwayat makan dan suplemen pada atlet</li> <li>6.6. Memahami pertimbangan ekologi sosial ekonomi atlet</li> <li>7.7. Menjelaskan interpretasi pengukuran antropometri dan somatotipe (entomorph, endomorph, eksomorph)</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab. Praktikum pengukuran status gizi atlet 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab. Praktikum pengukuran status gizi atlet 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Pengukuran Status Gizi Atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Penggali, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pengukuran Status Gizi Atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pengukuran Status Gizi Atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pengukuran Status Gizi Atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; 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></p>	3%
---	--	--	--	--	--	--	----

6	Mahasiswa mampu menjelaskan ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pengertian ergogenic aids</li> <li>2. Memahami penggunaan ergogenic aids untuk meningkatkan performa atlet</li> <li>3. Memahami macam ergogenic aids yang legal dan illegal bagi atlet</li> <li>4. Memahami jenis sport food</li> <li>5. Memahami jenis doping</li> </ol>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Ergogenic aid, sport foods, dan doping</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Ergogenic aid, sport foods, dan doping</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Ergogenic aid, sport foods, dan doping</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Ergogenic aid, sport foods, dan doping</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i></p>	3%
---	--	--	--	---	---	---	----

7	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri	<p>1.1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet endurance</p> <p>2.2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet endurance sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan</p> <p>3.3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet strength/power</p> <p>4.4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet strength/power sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan, serta beladiri</p>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Presentasi (50')Diskusi dan Tanya Jawab (50') 2 X 50	Presentasi (50')Diskusi dan Tanya Jawab (50') 2 X 50		3%
8	<p>1.1. Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) &amp; atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur</p> <p>2.2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori tim (stop and go) sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan</p> <p>3.3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur.</p> <p>4.4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan</p>		<p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Diskusi, tanya jawab 2 X 50	Diskusi, tanya jawab 2 X 50		3%



9	Menjelaskan keseimbangan Cairan Hidrasi dan performa atlet	<p>1.1. Memahami cairan dan hidrasi untuk atlet</p> <p>2.2. Memahami kebutuhan cairan saat dan setelah latihan/pertandingan</p>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>McArdle, W. K., &amp; Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; 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></p>	3%
10	Menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlit	Memahami sistem manajemen penyelenggaraan makanan bagi atlet berbagai kategori pada asrama dan event	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/power</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports</i></p>	3%

Nutrition.  
Wiley.

**Materi:**  
Pengaturan  
gizi bagi atlet  
kategori  
strength/  
power

**Pustaka:**  
*Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.*

**Materi:**  
Pengaturan  
gizi bagi atlet  
kategori  
strength/  
power

**Pustaka:**  
*Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.*

**Materi:**  
Pengaturan  
gizi bagi atlet  
kategori  
strength/  
power

**Pustaka:**  
*Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.*

**Materi:**  
Pengaturan  
gizi bagi atlet  
kategori  
strength/  
power

**Pustaka:**  
*Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.*

**Materi:**  
Pengaturan  
gizi bagi atlet  
kategori  
strength/  
power

**Pustaka:**  
*McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology:*

						<i>Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott &amp; Williams.</i>	
11	UTS	Mahasiswa menjawab dengan benar	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UTS 2 X 50		<b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri <b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i>  <b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri <b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i>  <b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri <b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i>	20%

12	Melakukan assessment gizi atlet	Melakukan assessment gizi pada atlet yang meliputi : - Pengukuran antropometri - Pengukuran biokimia - Pengukuran klinik/fisik - Pengukuran dietary - Pengukuran ekologi - Pengukuran farmakologi	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Melakukan assessment pada atlet	Melakukan assessment pada atlet	<p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim <b>Pustaka:</b> <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i></p> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim <b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim <b>Pustaka:</b> <i>Jeukendrup, A., &amp; Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i></p> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim <b>Pustaka:</b> <i>Penggali, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <p><b>Materi:</b> Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim <b>Pustaka:</b> <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i></p>	10%
----	---------------------------------	---	---	---------------------------------	---------------------------------	--	-----

13	Melakukan intervensi gizi atlet	Melakukan intervensi gizi pada atlet sesuai, meliputi : - Pendidikan gizi - Penyusunan mealplan (sehari)	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Melakukan intervensi gizi pada atlet 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	<p><b>Materi:</b> Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Thomas, D. T., Erdman, K. A., &amp; 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></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., &amp; Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i></p> <hr/> <p><b>Materi:</b> Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i></p>	10%
----	---------------------------------	--	---	--	--	---	-----

14	Melakukan intervensi gizi atlet	Melakukan intervensi gizi pada atlet dengan menyiapkan makan sesuai dengan mealplan yang telah disusun (1x makan siang & 1x snack)	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Melakukan intervensi gizi pada atlet 2 X 50	Melakukan intervensi gizi pada atlet 2 X 50	<b>Materi:</b> Food service management untuk atlet <b>Pustaka:</b> <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i>  <b>Materi:</b> Food service management untuk atlet <b>Pustaka:</b> <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i>	10%
15	Presentasi Program Berbasis Proyek (PBL) 2	1.- Melakukan monitoring evaluasi gizi pada atlet yang didampingi 2.- Memberikan rekomendasi sebagai tindak lanjut intervensi	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Melakukan monitoring evaluasi gizi atlet 2 X 50	Melakukan monitoring evaluasi gizi atlet		10%
16	Melakukan presentasi hasil dari assessment gizi, intervensi gizi, dan monitoring evaluasi gizi serta tindak lanjut yang dapat diberikan kepada atlet.	Ketepatan dalam mempresentasikan laporan asuhan gizi atlet	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi akhir 2 X 50	Presentasi akhir		10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	30%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Tes	20%
		100%

#### Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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 proporsional 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

Koordinator Program Studi S1  
Gizi



Amalia Ruhana, S.P., M.P.H.  
NIDN 0023128203

**UPM** Program Studi S1 Gizi



NIDN

File PDF ini digenerate pada tanggal 18 Januari 2025 Jam 14:49 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

**VALID**