



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan											
GIZI PERFORMA DAN ERGONIK AIDS	8920102226		T=2 P=0 ECTS=3.18	1	31 Januari 2025											
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK		Koordinator Program Studi												
		Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.												
Model Pembelajaran	Project Based Learning															
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)															
	Matrik CPL - CPMK															
		CPMK														
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)															
		Minggu Ke														
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang performa atlet dan pemahaman terkini tentang alat bantu ergogenik nutrisi yang paling banyak digunakan; suplemen makanan untuk meningkatkan kinerja fisik dan atletik. Pembahasan meliputi definisi dan regulasi nutrisi ergogenic aids, turunan asam amino, turunan lemak, substansi lain dalam makanan lainnya dan evaluasi keefektifan. Mencakup aspek fisik dari penggunaan suplemen, efek psikologis pada pengguna dan membahas berbagai peraturan pemerintahnya. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan problem based learning, diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio															
Pustaka	Utama :															
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mike Greenwood, Matthew B. Cooke, Tim Ziegenfuss, Douglas S. Kalman, Jose Antonio. 2015. Nutritional Supplements in Sports and Exercise. Springer International Publishing Switzerland. 2. Ira Wolinsky, Judy A. Driskell. 2004. Nutritional Ergogenic Aids. CRC Press LLC 3. Ira Wolinsky, Judy A. Driskell. 2000. Nutritional Applications in Exercise and Sport. CRC Press LLC 															
	Pendukung :															
Dosen Pengampu	Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.															
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	Mampu menganalisis konsep dasar Gizi untuk kinerja fisik dan atletik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan konsep dasar gizi 2. Menjelaskan konsep kinerja fisik dan atletik 3. Menjelaskan keterkaitan antara gizi dan kinerja fisik dan atletik 		<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait konsep dasar gizi untuk kinerja fisik dan atletik 2 X 50</p>			0%
2	Mampu menganalisis ergogenic aids dan regulasinya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan konsep ergogenic aids 2. Menjelaskan regulasi ergogenic aids 		<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait konsep ergogenic aids dan regulasinya 2 X 50</p>			0%
3	Mampu menganalisis Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan Arginin 2. Menjelaskan Asam amino rantai cabang 3. Menjelaskan Aspartat 		<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang 2 X 50</p>			0%
4	Mampu menganalisis Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan Arginin 2. Menjelaskan Asam amino rantai cabang 3. Menjelaskan Aspartat 		<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang 2 X 50</p>			0%
5	Mampu menganalisis Carnitine, Creatin dan Gelatin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian Carnitine, Creatin dan Gelatin 2. Menjelaskan macam-macam dan karakteristik Carnitine, Creatin dan Gelatin 3. Menjelaskan interaksi antara Carnitine, Creatin dan Gelatin 		<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Carnitine, Creatin dan Gelatin 2 X 50</p>			0%

6	Mampu menganalisis Carnitine, Creatin dan Gelatin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian Carnitine, Creatin dan Gelatin 2. Menjelaskan macam-macam dan karakteristik Carnitine, Creatin dan Gelatin 3. Menjelaskan interaksi antara Carnitine, Creatin dan Gelatin 		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Carnitine, Creatin dan Gelatin 2 X 50			0%
7	Mampu memahami Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 2. Menjelaskan tipe-tipe reaksi Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 3. Menjelaskan macam-macam Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Mampu menganalisis Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan peranan Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat 2. Menjelaskan interaksi Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat 		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
10	Mampu menganalisis Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan peranan Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat 2. Menjelaskan interaksi Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat 		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
11	Mampu menganalisis Asam linoleate konjugasi, Trigliserida dan gliserol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan Asam linoleate konjugasi, Trigliserida dan gliserol 2. Menjelaskan interaksi Asam linoleate konjugasi, Trigliserida dan gliserol 		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
12	Mampu menganalisis Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan peranan Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2. Menjelaskan interaksi Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2 X 50			0%

13	Mampu menganalisis Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids	1. Menjelaskan peranan Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2. Menjelaskan interaksi Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode PBL Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2 X 50			0%
14	Mampu mengevaluasi keuntungan dan resiko penggunaan ergogenic aids	1. Menjelaskan keuntungan penggunaan ergogenic aids 2. Menjelaskan resiko penggunaan ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keuntungan dan resiko ergogenic aids 2 X 50			0%
15	Mampu mengevaluasi keuntungan dan resiko penggunaan ergogenic aids	1. Menjelaskan keuntungan penggunaan ergogenic aids 2. Menjelaskan resiko penggunaan ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keuntungan dan resiko ergogenic aids 2 X 50			0%
16	UAS			2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

File PDF ini digenerate pada tanggal 31 Januari 2025 Jam 02:27 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa