



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

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																
ILMU GIZI OLAHRAGA	8920102071		T=2	P=0	ECTS=3.18	3	3 Juli 2024																																
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																	
	.....		.....			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.																																	
<b>Model Pembelajaran</b>	Project Based Learning																																						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		CPMK																																					
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">13</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">14</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">16</td> </tr> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga. Membahas zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya. Metabolisme zat gizi, energi dalam tubuh, kebutuhan zat gizi atlet, serta perhitungan kebutuhan dan perencanaan kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk aktivitas fisik olahragawan sebelum, saat dan setelah pertandingan melalui kegiatan ceramah dan diskusi																																						
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																						
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Djoko Pekik Irianto. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset</li> <li>2. Sunita Almatzier. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</li> <li>3. Bean A. 2009. Sports Nutrition . London: A &amp; C Black Publishers Ltd.</li> <li>4. Nancy Clark. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</li> <li>5. Sjahmien Moehji. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media.</li> <li>6. Dedy Muchtadi. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabet</li> <li>7. Suharjo Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius</li> </ol>																																						
	<b>Pendukung :</b>																																						
<b>Dosen Pengampu</b>	Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.																																						
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																																
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																

1	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan konsep dan prinsip-prinsip umum dari gizi olahraga</li> <li>2.Mampu menyebutkan klasifikasi zat gizi</li> <li>3.Mampu menentukan fungsi dan sumber zat gizi bagi olahragawan</li> <li>4.Mampu menentukan jumlah kecukupan zat gizi yang dianjurkan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		0%
2	Memahami konsep sistem pencernaan, absorpsi dan ekskresi zat gizi makro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan konsep sistem pencernaan, absorpsi dan ekskresi manusia</li> <li>2.Mampu menguraikan fungsi berbagai organ pencernaan, absorpsi dan ekskresi</li> <li>3.Mampu menguraikan proses pencernaan dari karbohidrat, lemak dan protein</li> <li>4.Mampu menjelaskan proses ekskresi</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, Penugasan pembuatan mind map 2 X 50		0%
3	Memahami konsep metabolisme makronutrien dan mikronutrien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan konsep metabolisme makronutrien</li> <li>2.Mampu menjelaskan konsep metabolisme mikronutrien</li> <li>3.Mampu menggambarkan dan menjelaskan proses metabolisme karbohidrat, protein dan lemak</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, latihan soal 2 X 50		0%

4	Memahami konsep metabolisme basal dan rumusnya	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan konsep metabolisme basal</li> <li>2.Mampu merinci faktor-faktor yang mempengaruhi angka metabolisme basal</li> <li>3.Mampu menggunakan rumus metabolisme basal</li> <li>4.Mampu menggunakan rumus Haris-Benedict</li> <li>5.Mampu menghitung angka metabolisme basal berdasar rumus Haris-Benedict</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah , diskusi, latihan penggunaan URT, DKBM, dan metode 24 Hours Dietary Recall 2 X 50			0%
5	Memahami perhitungan nilai kalori makanan dengan metode 24 Hours Dietary Recall dan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Ukuran Rumah Tangga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan nilai kalori makanan</li> <li>2.Mampu menghitung nilai kalori makanan</li> <li>3.Mampu melakukan analisa metode 24 Hours Dietary Recall</li> <li>4.Mampu menghitung nilai kalori makanan metode 24 Hours Dietary Recall</li> <li>5.Mampu menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Ukuran Rumah Tangga</li> <li>6.Mampu menganalisa kebutuhan energi dengan asupan makanan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah , diskusi, latihan penggunaan URT, DKBM, dan metode 24 Hours Dietary Recall 2 X 50			0%

6	Memahami perhitungan nilai kalori makanan dengan metode 24 Hours Dietary Recall dan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Ukuran Rumah Tangga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan nilai kalori makanan</li> <li>2.Mampu menghitung nilai kalori makanan</li> <li>3.Mampu melakukan analisa metode 24 Hours Dietary Recall</li> <li>4.Mampu menghitung nilai kalori makanan metode 24 Hours Dietary Recall</li> <li>5.Mampu menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Ukuran Rumah Tangga</li> <li>6.Mampu menganalisa kebutuhan energi dengan asupan makanan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah , diskusi, latihan penggunaan URT, DKBM, dan metode 24 Hours Dietary Recall 2 X 50			0%
7	Memahami konsep energy, keseimbangan energi IMT dan SDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mampu menjelaskan konsep energi</li> <li>· Mampu menerangkan tentang keseimbangan energi</li> <li>· Mampu menghitung IMT dan Berat badan Ideal</li> <li>· Mampu menjelaskan Specific Dinamic Action (SDA)</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, tanya jawab, latihan 2 X 50			0%
8	Ujian Tengah Semester			2 X 50			0%
9	Memahami hubungan antara nutrisi, energi dan performa atlit	Mampu menjelaskan hubungan antara nutrisi, energi dan performa atlit	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, audio visual 2 X 50			0%

10	Memahami konsep Aktivitas Fisik, Kebutuhan dan Kecukupan Energi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan tentang aktivitas fisik dan kriterianya</li> <li>2.Mampu menentukan nilai aktivitas fisik</li> <li>3.Mampu menganalisa kebutuhan energi per hari dan energi total</li> <li>4.Mampu menghitung kebutuhan energi berdasarkan aktivitas fisik, SDA dan BMR</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan menggunakan rumus menghitung kebutuhan energi total dan harian 2 X 50			0%
11	Memahami konsep Aktivitas Fisik, Kebutuhan dan Kecukupan Energi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan tentang aktivitas fisik dan kriterianya</li> <li>2.Mampu menentukan nilai aktivitas fisik</li> <li>3.Mampu menganalisa kebutuhan energi per hari dan energi total</li> <li>4.Mampu menghitung kebutuhan energi berdasarkan aktivitas fisik, SDA dan BMR</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, tanya jawab, dan latihan menggunakan rumus menghitung kebutuhan energi total dan harian 2 X 50			0%
12	Memahami konsep pengaturan gizi untuk prestasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan konsep pengaturan gizi untuk prestasi</li> <li>2.Mampu menguraikan prinsip pengaturan makan</li> <li>3.Mampu menjelaskan pengaturan makan sebelum pertandingan, saat pertandingan dan sesudah pertandingan</li> <li>4.Mampu mengevaluasi pemilihan makanan waktu di negara asing</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, Diskusi, tanya jawab 2 X 50			0%
13	Memahami kebutuhan cairan bagi atlet dan suplemen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu menjelaskan kebutuhan air dan cairan bagi atlet</li> <li>2.Mampu mengevaluasi penggunaan suplemen nutrisi bagi atlit</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Ceramah, diskusi, audio visual 2 X 50			0%

14	Memahami science sports nutrition melalui presentasi problematik	Mampu mempresentasikan science sports nutrition melalui presentasi problematik	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Audio visual, diskusi, presentasi 2 X 50			0%
15	Memahami science sports nutrition melalui presentasi problematik	Mampu mempresentasikan science sports nutrition melalui presentasi problematik	<b>Kriteria:</b> 1.A = 4.00 = sangat baik 2.A- = 3.67 = hampir sangat baik 3.B = 3.33 = lebih baik 4.B = 3.00 = baik 5.B- = 2.67 = hampir baik 6.C = 2.33 = lebih dari cukup 7.C = 2.00 = cukup 8.D = 1.00 = kurang 9.E = 0 = jelek	Audio visual, diskusi, presentasi 2 X 50			0%
16	Ujian Akhir Semester			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-CP 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.

