



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas PSDKU
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan
Rekreasi (Kampus Kabupaten Magetan)**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini akan membahas tentang dasar-dasar ilmu gizi, proses metabolisme energi, pengaturan gizi dalam aktivitas olahraga dan masalah gizi. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan case study, diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.							
Pustaka		Utama :	1. Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta 2. Gizi Atlet Sepak Bola. www.gizi.net 3. Gizi untuk olahraga prestasi. www.gizi.net 4. Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset 5. Supariasa, dkk, 2002. Pemeriksaan Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku kedokteran						
		Pendukung :	1. P. Hills, Andrew, King, Neil A. dan Byrne, Nuala M., 2007. Children, Obesity and Exercise - Prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity, Oxon: Routledge 2. Jeukendrup, Asker, 2010. Sport Nutrition-From Lab to Kitchen, Maidenhead: Meyer & Meyer Sport 3. Gropper, Sareen S. and Smith, Jack L. 2013. Advanced Nutrition and Human Metabolism, Wadsworth: Cengage Learning 4. Lamprecht, Manfred, 2015. Antioxidants in Sport Nutrition, New York: CRC Press						
Dosen Pengampu		Faridha Nurhayati, S.Pd., M.Kes. Idzam Kholid Akbar, S.Pd., 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 (%)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Luring (offline)	Daring (online)			
1	Mampu menganalisis pengertian ilmu gizi, zat gizi, ilmu gizi olahraga dan ruang lingkupnya	1.Mampu menganalisis pengertian ilmu gizi, zat gizi, dan ilmu gizi olahraga 2.Mampu menganalisis ruang lingkup ilmu gizi olahraga	Kriteria: Tes Lisan dan tes online (quizziz) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Case study, Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50	Case study, ceramah, diskusi melalui Vi-learning 2x50		Materi: Pengertian ilmu gizi, zat gizi dan ilmu gizi olahraga dan ruang lingkupnya Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i>	5%	
2	Mampu menganalisis macam-macam zat gizi makro dan sumbernya	1.Mampu mengidentifikasi dan menganalisis unsur-unsur zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) dan sumbernya 2.Mampu menganalisis fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi zat gizi makro	Kriteria: Tes kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Case study, presentasi, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50	Case study, presentasi, diskusi dan tanya jawab melalui Vi-learning 2 X 50		Materi: Karboidrat, Lemak dan Protein Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i> Materi: Macam-macam zat gizi Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i>	5%	

3	Mampu menganalisis macam-macam zat gizi mikro (vitamin) dan sumbernya	<p>1. Mampu menganalisis unsur-unsur zat gizi mikro (vitamin) dan sumbernya</p> <p>2. Mampu menganalisis fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi mikro (vitamin)</p>	<p>Kriteria: Tes kinerja</p> <p>Bentuk Penilaian :</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio 	<p>Case study, diskusi, tanya jawab, dan presentasi melalui Vilearning 2 X 50</p>	<p>Case study, diskusi, tanya jawab, dan presentasi melalui Vilearning 2 X 50</p>	<p>Materi: Vitamin</p> <p>Pustaka: Sunita Almatsier, 2003. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T</i> Gramedia Pustaka Tama Jakarta</p> <p>Materi: Macam-macam zat gizi</p> <p>Pustaka: Irianto, Djoko Pekik, 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.</i> Yogyakarta: Andi Offset</p>	5%
4	Mampu menganalisis macam -macam zat gizi mikro (mineral) dan sumbernya	<p>1. Mampu menganalisis unsur-unsur zat gizi mikro (mineral) dan sumbernya</p> <p>2. Mampu menganalisis fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi mikro (mineral)</p>	<p>Kriteria: Tes kinerja</p> <p>Bentuk Penilaian :</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktifitas Partisipatif 	<p>Case study, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi melalui Vi-learning 2 X 50</p>	<p>Case study, Diskusi, tanya jawab, dan presentasi melalui Vi-learning 2 X 50</p>	<p>Materi: Mineral</p> <p>Pustaka: Sunita Almatsier, 2003. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T</i> Gramedia Pustaka Tama Jakarta</p> <p>Materi: Macam-macam Zat gizi</p> <p>Pustaka: Irianto, Djoko Pekik, 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.</i> Yogyakarta: Andi Offset</p>	5%
5	Mampu menganalisis kebutuhan zat gizi	<p>1. mengidentifikasi unsur-unsur zat gizi dan sumbernya</p> <p>2. mengidentifikasi fungsi dan akibat kelebihan dan kekurangan zat gizi</p>	<p>Kriteria: Tes Lisan dan tes online (quizziz)</p> <p>Bentuk Penilaian :</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktifitas Partisipatif, Tes 	<p>Case study, diskusi, dan tanya jawab melalui Vi-learning 2 X 50</p>	<p>Case study, diskusi, dan tanya jawab melalui Vi-learning 2 X 50</p>	<p>Materi: Kebutuhan Zat gizi</p> <p>Pustaka: Irianto, Djoko Pekik, 2007. <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan.</i> Yogyakarta: Andi Offset</p> <p>Materi: Kebutuhan Zat gizi</p> <p>Pustaka: <i>Gizi untuk olahraga prestasi.</i> www.gizi.net</p>	5%

6	Mampu menganalisis proses pencernaan makanan dan absorpsi zat gizi	1.Mampu menganalisis tentang proses pencernaan karbohidrat, lemak dan protein 2.Mampu menganalisis tentang proses absorpsi karbohidrat, lemak dan protein	Kriteria: Tes Lisan dan tes online (quizziz) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Case study, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Case study, diskusi dan tanya jawab melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Pencernaan Makanan Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i>	5%
7	Mampu menganalisis proses metabolisme dan eksresi zat gizi	1.Mampu menganalisis proses metabolisme zat gizi 2.Mampu menganalisis proses eksresi zat gizi	Kriteria: Tes Lisan dan tes online (quizziz) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Case study, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Case study, diskusi dan tanya jawab melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Metabolisme dan eksresi zat gizi Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i> Materi: Metabolisme dan eksresi zat gizi Pustaka: <i>Gizi untuk olahraga prestasi.</i> www.gizi.net	5%
8	UTS	1.Mampu menganalisis pengertian dan ruang lingkup ilmu gizi olahraga 2.Mampu menganalisis zat gizi makro dan zat gizi mikro 3.Mampu menganalisis kebutuhan zat gizi 4.Mampu menganalisis proses pencernaan dan absorpsi zat gizi 5.Mampu menganalisis proses metabolisme dan eksresi zat gizi	Kriteria: Tes Tertulis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Case study 2 X 50	Case study melalui vi-learning 2 X 50	Materi: Ruang Lingkup Ilmu Gizi Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i> Materi: Ilmu Gizi Olahraga, Zat gizi dan Kebutuhan zat gizi Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i>	10%
9	Mampu menerapkan dan menganalisis cara pengukuran status gizi	1.Mampu menganalisis tentang cara pengukuran status gizi 2.Mampu menganalisis tentang cara penggunaan indeks antropometri	Kriteria: Tes kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan melalui Vi-learning 2 X 50	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Pengukuran Status Gizi Pustaka: <i>Supariasa, dkk, 2002. Pemeriksaan Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku kedokteran</i>	5%

10	Mampu menerapkan dan menganalisis hasil pengukuran status gizi	1.Mampu menerapkan pengukuran status gizi 2.Mampu menganalisis hasil pengukuran status gizi	Kriteria: Tes kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Pengukuran Status Gizi Pustaka: Supariasa, dkk, 2002. Pemeriksaan Status Gizi. Jakarta: EGC Penerbit Buku kedokteran	5%
11	Mampu menerapkan dan menganalisis peran gizi untuk pembinaan olahraga prestasi	1.Mampu mengidentifikasi komponen penghitungan energi 2.Mampu melakukan penghitungan energi	Kriteria: Tes kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Case Study, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	Case Study, diskusi, tanya jawab dan penugasan melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Penghitungan Kebutuhan Energi Pustaka: Gizi untuk olahraga prestasi. www.gizi.net Materi: Penghitungan Kebutuhan Energi Pustaka: Gizi Atlet Sepak Bola. www.gizi.net	5%
12	Mampu menerapkan dan menganalisis peran gizi untuk pembinaan olahraga prestasi	1.Mampu mengidentifikasi komponen penyusunan menu 2.Mampu menganalisis hasil penghitungan energi 3.Mampu menyusun menu makanan sesuai kebutuhan energi	Kriteria: Tes Lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Penyusunan Menu Pustaka: Gizi untuk olahraga prestasi. www.gizi.net Materi: Penyusunan Menu Pustaka: Gizi Atlet Sepak Bola. www.gizi.net	5%
13	Mampu menerapkan dan menganalisis peran gizi untuk pembinaan olahraga prestasi	1.Mampu menganalisis pengaturan makanan atlet pada masa latihan 2.Mampu menganalisis pengaturan makanan atlet pada masa pertandingan 3.Mampu menganalisis pengaturan makanan atlet pada masa pemulihan (recovery)	Kriteria: Tes kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan 2 X 50	Case study, diskusi, tanya jawab dan penugasan melalui Vi-learning 2 X 50	Materi: Pengaturan makan sebelum, saat dan setelah bertanding Pustaka: Gizi untuk olahraga prestasi. www.gizi.net	5%

14	Mampu menganalisis dampak makanan, minuman dan suplemen terhadap kinerja fisik	<p>1. Mampu menganalisis tentang alasan penggunaan suplemen</p> <p>2. Mampu menganalisis tentang macam-macam makanan, minuman dan suplemen, serta dampaknya terhadap kinerja fisik</p>	<p>Kriteria: Tes Lisan dan tes online (quizziz)</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Case study, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50	Case study, diskusi, dan tanya jawab melalui Vi-learning 2 X 50	<p>Materi: Dampak Makanan Minuman dan Suplemen terhadap Kinerja Fisik</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i></p>	5%
15	Mampu mengidentifikasi dan menganalisis masalah-masalah gizi di Indonesia dan masalah gizi atlet	<p>1. Mampu mengidentifikasi dan menganalisis tentang masalah-masalah gizi di Indonesia</p> <p>2. Mampu mengidentifikasi dan menganalisis tentang masalah-masalah gizi pada atlet</p>	<p>Kriteria: Tes Lisan dan tes online (quizziz)</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Case study, diskusi dan tanya jawab 2 X 50	Case study, diskusi dan tanya jawab melalui Vi-learning 2X50	<p>Materi: Masalah Gizi</p> <p>Pustaka: <i>Sunita Almatsier, 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</i></p> <p>Materi: Masalah Gizi Atlet</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset</i></p>	5%

16	UAS	<p>1. Mampu menerapkan dan menganalisis cara pengukuran status gizi</p> <p>2. Mampu menerapkan dan menganalisis peran gizi untuk pembinaan olahraga prestasi</p> <p>3. Mampu menganalisis dampak makanan, minuman dan suplemen terhadap kinerja fisik</p> <p>4. Mampu mengidentifikasi dan menganalisis masalah gizi di Indonesia dan pada atlet</p>	<p>Kriteria: Tes tertulis</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes</p>	Case study 2 X 50	Case study melalui Vi-learning 2 X 50	<p>Materi: Masalah Gizi</p> <p>Pustaka: Sunita Almatsier, 2003. <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi</i>. T Gramedia Pustaka Tama Jakarta</p>	20%
						<p>Materi: Masalah Gizi Atlet</p> <p>Pustaka: <i>Gizi untuk olahraga prestasi.</i> www.gizi.net</p>	
						<p>Materi: Penghitungan Kebutuhan Energi, Penyusunan Menu dan Pengaturan makan sebelum, saat dan setelah bertanding</p> <p>Pustaka: <i>Gizi untuk olahraga prestasi.</i> www.gizi.net</p>	

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	62.5%
2.	Penilaian Portofolio	5%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
4.	Tes	25%
		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 prodi 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- 12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

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