



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																														
Ilmu Gizi Olahraga	8520202079	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	4	2 Agustus 2024																																																																																														
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																															
	Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes.		Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes.			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																																																																															
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																				
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																				
	CPL-8	Mampu merancang dan melaksanakan penelitian yang berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mempublikasikan hasil penelitian di jurnal ilmiah bereputasi.																																																																																																			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																				
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu melaksanakan tugasnya dengan penuh tanggung jawab, jujur, disiplin, ber etika akademik dan mandiri																																																																																																			
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, kreatif dan mandiri dalam memecahkan permasalahan gizi olahraga																																																																																																			
	CPMK - 3	Mampu menyusun dan menghitung kebutuhan konsumsi zat gizi berbagai cabang olahraga yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip pola menu seimbang																																																																																																			
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																				
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-8</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> </tr> </table>						CPMK	CPL-8	CPMK-1		CPMK-2		CPMK-3																																																																																							
CPMK	CPL-8																																																																																																				
CPMK-1																																																																																																					
CPMK-2																																																																																																					
CPMK-3																																																																																																					
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																				
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> </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> </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> </tr> </tbody> </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	Minggu Ke																																																																																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																					
CPMK-1								✓								✓																																																																																					
CPMK-2	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓																																																																																									
CPMK-3							✓		✓	✓				✓	✓																																																																																						
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah gizi olahraga mempelajari tentang peran dan ruang lingkup gizi atlet untuk mencapai prestasi atlet, metabolisme zat gizi pada olahraga, pengukuran status gizi, pengaturan berat badan dan asupan gizi atlet masa latihan, pertandingan (sebelum, saat, setelah) dan masa pemulihan.																																																																																																				
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset. 2. Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama. 3. Clark, Nancy. 1996, Sport Nutrition Guide-Book. USA : Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167. 4. Moehji, Sjahmien, 2003, Ilmu Gizi. Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhratara Niaga Media. 5. Muchtadi D. 2008, Pengantar Ilmu Gizi. Bandung : Penerbit Alfabeta. 6. Anna Noordia, Agus Hariyanto, Raymond Ivano Avandi, 2020. Ilmu Gizi Olahraga. Dasar-Dasar Pengukuran dan Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga. Sidoarjo : Zifatama Jawara. 7. Lehninger, 2004. Dasar-Dasar Biokimia Jilid 1,2,3. Jakarta : Airlangga. 8. Linder, 1992. Biokimia : Nutrisi & Metabolisme. Jakarta : UI-Press. 9. Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. London : Bloomsbury Publishing. 10. Maughan, R. J. 2014. Sports Nutrition. Wiley : International Olympic Committee 																																																																																																			
	Pendukung :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan 																																																																																																			

Dosen Pengampu	Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Bayu Agung Pramono, S.Pd., M.Kes. Dr. I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma, S.Pd., M.Or. Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., 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	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, penggolongan, fungsi dan sumber zat gizi bagi olahragawan	<p>1.Mampu menjelaskan pengertian dan konsep gizi olahraga</p> <p>2.Mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan komponen kebugaran jasmani</p> <p>3.Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Ketepatan menjelaskan pengertian dan konsep gizi olahraga</p> <p>2.Ketepatan menjelaskan penggolongan zat gizi</p> <p>3.Ketepatan menjelaskan fungsi dan sumber zat gizi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2X50 Menit		<p>Materi: Kontrak Kuliah</p> <p>Pustaka:</p> <hr/> <p>Materi: Memahami konsep gizi olahraga dan kebugaran jasmani untuk kesehatan</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami konsep gizi olahraga dan kebugaran jasmani untuk kesehatan</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami konsep gizi olahraga dan kebugaran jasmani untuk kesehatan</p> <p>Pustaka: <i>Muchtadi D. 2008, Pengantar Ilmu Gizi. Bandung : Penerbit Alfabeta.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami konsep gizi olahraga dan kebugaran jasmani untuk kesehatan</p> <p>Pustaka: <i>Bean A. 2009, Sports Nutrition. London : A & C Black Publishers Ltd.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami konsep gizi olahraga dan kebugaran jasmani untuk kesehatan</p> <p>Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2014. Sports Nutrition. Wiley : International Olympic Committee</i></p>	5%
---	---	--	---	--	--	---	----

2	Memahami klasifikasi, sumber, kecukupan zat gizi makro Karbohidrat, Lemak dan Protein	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian dan penggolongan zat gizi makronutrient 2. Menjelaskan sumber zat gizi makronutrient 3. Menjelaskan kecukupan dan sumber zat gizi makronutrient 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan pengertian dan penggolongan zat gizi makronutrient 2. Ketepatan menjelaskan zat gizi makronutrient 3. Ketepatan menjelaskan kecukupan zat gizi makronutrient <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2X50 Menit		<p>Materi: Klasifikasi, sumber dan kecukupan zat gizi makronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.</i></p> <hr/> <p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi makronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <hr/> <p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi makronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.</i></p> <hr/> <p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi makronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p> <hr/> <p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi makronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Bean A. 2009, Sports Nutrition. London : A & C Black Publishers Ltd.</i></p>	5%
---	---	---	---	--	--	---	----

3	Memahami klasifikasi, sumber, kecukupan zat gizi mikro Vitamin, Mineral dan Air	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian dan penggolongan zat gizi mikronutrien 2. Menjelaskan sumber zat gizi mikronutrient 3. Menjelaskan kecukupan dan sumber zat gizi mikronutrient 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan pengertian dan penggolongan zat gizi mikronutrient 2. Ketepatan menjelaskan fungsi dan sumber zat gizi mikronutrient 3. Ketepatan menjelaskan kecukupan zat gizi mikronutrient <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2X50 Menit		<p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi mikronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <hr/> <p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi mikronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta.</i></p> <hr/> <p>Materi: Penggolongan, sumber, kecukupan zat gizi mikronutrient</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	5%
---	---	--	---	---	--	--	----

4	Memahami konsep sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan 2. Menjelaskan fungsi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan 3. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan 4. Menjelaskan peran mikronutrient dalam sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ketepatan menjelaskan pengertian sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan 2. Ketepatan menjelaskan fungsi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan 3. Ketepatan menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan 4. Ketepatan menjelaskan peran mikronutrient dalam sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, dan Tanya jawab 2x50 Menit		<p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan Pustaka: <i>Linder. 1992. Biokimia : Nutrisi & Metabolisme. Jakarta : UI-Press.</i></p> <hr/> <p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan Pustaka: <i>Lehninger. 2004. Dasar-Dasar Biokimia Jilid 1,2,3. Jakarta : Airlangga.</i></p> <hr/> <p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p> <hr/> <p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2014. Sports Nutrition. Wiley : International Olympic Committee</i></p>	5%
---	--	---	--	--	--	--	----

5	Menyusun dan menyajikan artikel yang berhubungan dengan sistem metabolisme energi bagi olahragawan	<p>1.Mampu menjelaskan pengertian sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan</p> <p>2.Mampu menjelaskan fungsi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan</p> <p>3.Mampu menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan</p> <p>4.Mampu menjelaskan peran mikronutrient dalam sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan</p> <p>5.Mampu mempresentasikan artikel yang berhubungan dengan sistem metabolisme energi bagi olahragawan dengan tepat dan kerapihan sajian</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1.Ketepatan menjelaskan pengertian sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan</p> <p>2.Ketepatan menjelaskan fungsi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan</p> <p>3.Ketepatan menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi sistem metabolisme energi makronutrien bagi olahragawan</p> <p>4.Ketepatan menjelaskan peran mikronutrient dalam sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan</p> <p>5.Ketepatan mempresentasikan artikel yang berhubungan dengan sistem metabolisme energi bagi olahragawan dengan tepat dan kerapihan sajian</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	(Presentasi, diskusi, tanya jawab) 2x50 Menit		<p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan</p> <p>Pustaka: <i>Linder. 1992. Biokimia : Nutrisi & Metabolisme. Jakarta : UI-Press.</i></p> <hr/> <p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan</p> <p>Pustaka: <i>Lehninger.2004. Dasar-Dasar Biokimia Jilid 1,2,3. Jakarta : Airlangga.</i></p> <hr/> <p>Materi: Sistem metabolisme energi makronutrient bagi olahragawan</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	5%
---	--	---	---	--	--	--	----

6	Memahami fungsi cairan, pemenuhan cairan untuk performa atlet	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menjelaskan fungsi cairan bagi atlet 2.Mampu menjelaskan manfaat cairan selama olahraga 3.Mampu menjelaskan kebutuhan cairan menurut cabo 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ketepatan menjelaskan pengertian cairan bagi atlet 2.Ketepatan menjelaskan manfaat cairan bagi atlet 3.Ketepatan menjelaskan pengaturan cairan selama perodesasi <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, dan tanya Jawab 2x50 Menit		<p>Materi: Pengertian, manfaat dan kebutuhan cairan bagi performa atlet</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</i></p> <hr/> <p>Materi: Pengertian, manfaat dan kebutuhan cairan bagi performa atlet</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <hr/> <p>Materi: Pengertian, manfaat dan kebutuhan cairan bagi performa atlet</p> <p>Pustaka: <i>Bean A. 2009, Sports Nutrition. London : A & C Black Publishers Ltd.</i></p> <hr/> <p>Materi: Pengertian, manfaat dan kebutuhan cairan bagi performa atlet</p> <p>Pustaka: <i>Clark, Nancy. 1996, Sport Nutrition Guide-Book. USA : Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i></p>	5%
7	Memahami menghitung kalori makanan per hari (Record 3x24 Jam) dan pola menu seimbang bagi atlet	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menjelaskan pengertian kalori makanan 2.Mampu menganalisis kalori bahan makanan berdasarkan DKBM 3.Mampu menghitung kalori makanan berdasarkan Record 3x24 jam 4.Mampu menjelaskan pola menu seimbang bagi atlet 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ketepatan menjelaskan pengertian kalori makanan 2.Ketepatan menganalisis kalori bahan makanan berdasarkan DKBM 3.Ketepatan menghitung kalori makanan berdasarkan Record 3x24 jam 4.Ketepatan menjelaskan pola menu seimbang bagi atlet <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan tugas individu 2x50 Menit		<p>Materi: Penghitungan kalori bahan makanan per hari (Record 3x24 Jam) dan pola menu seimbang bagi atlet</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</i></p> <hr/> <p>Materi: Penghitungan kalori bahan makanan per hari (Record 3x24 Jam) dan pola menu seimbang bagi</p>	5%

						<p>atlet</p> <p>Pustaka: Anna Noordia, Agus Hariyanto, Raymond Ivano Avandi, 2020. Ilmu Gizi Olahraga. Dasar-Dasar Pengukuran dan Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga. Sidoarjo : Zifatama Jawara.</p> <p>Materi: Penghitungan kalori bahan makanan per hari (Record 3x24 Jam) dan pola menu seimbang bagi atlet</p> <p>Pustaka: Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</p> <p>Materi: Penghitungan kalori bahan makanan per hari (Record 3x24 Jam) dan pola menu seimbang bagi atlet</p> <p>Pustaka: Bean A. 2009, Sports Nutrition. London : A & C Black Publishers Ltd.</p> <p>Materi: Penghitungan kalori bahan makanan per hari (Record 3x24 Jam) dan pola menu seimbang bagi atlet</p> <p>Pustaka: Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</p>	
8	UTS	Mampu mengerjakan setiap soal UTS Ilmu Gizi Olahraga	<p>Kriteria: Ketepatan menjawab setiap soal UTS Ilmu Gizi Olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes</p>	(Test) 2x50 Menit		<p>Materi: UTS</p> <p>Pustaka:</p>	10%
9	Memahami kebutuhan kalori perhari berdasarkan cabang olahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menjelaskan pengertian kebugaran 2.Mampu menjelaskan klasifikasi dan faktor yang mempengaruhi kebugaran 3.Mampu menjelaskan penghitungan 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ketepatan menjelaskan pengertian kebugaran 2.Ketepatan menjelaskan klasifikasi dan faktor yang mempengaruhi kebugaran 3.Ketepatan menghitung 	Ceramah diskusi, tanya jawab dan tugas individu 2x50		<p>Materi: Memahami konsep kebugaran dan kebutuhan kalori perhari berdasarkan cabang olahraga</p> <p>Pustaka: Anna Noordia, Agus Hariyanto, Raymond Ivano</p>	5%

		<p>aktivitas fisik dan klasifikasi energi cabang olahraga</p>	<p>aktivitas fisik dan klasifikasi energi cabang olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>		<p>Avandi, 2020. <i>Ilmu Gizi Olahraga. Dasar-Dasar Pengukuran dan Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga. Sidoarjo : Zifatama Jawara.</i></p> <p>Materi: Memahami konsep kebugaran dan kebutuhan kalori perhari berdasarkan cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <p>Materi: Memahami konsep kebugaran dan kebutuhan kalori perhari berdasarkan cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Bean A. 2009, Sports Nutrition. London : A & C Black Publishers Ltd.</i></p> <p>Materi: Memahami konsep kebugaran dan kebutuhan kalori perhari berdasarkan cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Clark, Nancy. 1996, Sport Nutrition Guide-Book. USA : Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i></p> <p>Materi: Memahami konsep kebugaran dan kebutuhan kalori perhari berdasarkan cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	
10	<p>Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet</p>	<p>1.Mampu menjelaskan pengertian dan konsep gizi seimbang 2.Mampu menjelaskan</p>	<p>Kriteria: 1.Ketepatan menjelaskan pengertian dan konsep gizi seimbang 2.Ketepatan</p>	<p>Ceramah, diskusi, tanya jawab dan tugas individu 2x50 Menit</p>	<p>Materi: Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet Pustaka: <i>Irianto, Djoko</i></p>	5%

		<p>pengertian dan konsep status gizi</p> <p>3.Mampu menjelaskan pengertian dan konsep berat badan ideal</p> <p>4.Mampu menghitung status gizi dan berat badan ideal</p>	<p>menjelaskan pengertian dan konsep status gizi</p> <p>3.Ketepatan menjelaskan pengertian dan konsep berat badan ideal</p> <p>4.Ketepatan menghitung status gizi dan berat badan ideal</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>		<p><i>Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</i></p> <p>Materi: Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <p>Materi: Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet</p> <p>Pustaka: <i>Bean A. 2009, Sports Nutrition. London : A & C Black Publishers Ltd.</i></p> <p>Materi: Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet</p> <p>Pustaka: <i>Clark, Nancy. 1996, Sport Nutrition Guide-Book. USA : Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i></p> <p>Materi: Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet</p> <p>Pustaka: <i>Anna Noordia, Agus Hariyanto, Raymond Ivano Avandi, 2020. Ilmu Gizi Olahraga. Dasar-Dasar Pengukuran dan Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga. Sidoarjo : Zifatama Jawara.</i></p> <p>Materi: Konsep gizi seimbang, status gizi dan berat badan idela bagi atlet</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>
--	--	---	---	--	--

11	Memahami pengertian dan konsep ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menjelaskan pengertian ergogenic aids bagi atlet 2.Mampu menjelaskan penggunaan ergogenic aids untuk meningkatkan performa atlet 3.Mampu menjelaskan jenis dan kelompok zat ergogenic gizi 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ketepatan menjelaskan pengertian ergogenic aids 2.Ketepatan menjelaskan penggunaan ergogenic aids untuk meningkatkan performa atlet 3.Ketepatan menjelaskan jenis dan kelompok zat ergogenic gizi bagi atlet <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Ceramah, diskusi, tanya jawab 2x50 Menit		<p>Materi: Memahami pengertian dan konsep Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami pengertian dan konsep Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. London : Bloomsbury Publishing.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami pengertian dan konsep Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami pengertian dan konsep Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2014. Sports Nutrition. Wiley : International Olympic Committee</i></p> <hr/> <p>Materi: Memahami pengertian dan konsep Ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	5%
12	Konsep perencanaan dan penyusunan menu atlet pada masa latihan, masa pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan) dan masa pemulihan	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu menjelaskan konsep, tujuan dan manfaat perencanaan dan penyusunan makanan pada atlet 2.Mampu 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ketepatan menjelaskan konsep, tujuan dan manfaat perencanaan dan penyusunan makanan pada atlet 2.Ketepatan 	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2x50 Menit		<p>Materi: Konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi Pustaka:</p>	5%

		menjelaskan pengaturan makanan masa latihan, pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan dan masa pemulihan)	menjelaskan pengaturan makanan masa latihan, pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan) dan masa pemulihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif		<p><i>Irianto, Djoko Pekik. 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan . Yogyakarta: Penerbit Andi Offset</i></p> <p>Materi: Pengaturan gizi atlet pada masa latihan, masa pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan dan masa pemulihan)</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <p>Materi: Pengaturan gizi atlet pada masa latihan, masa pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan dan masa pemulihan)</p> <p>Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2014. Sports Nutrition. Wiley : International Olympic Committee</i></p> <p>Materi: Pengaturan gizi atlet pada masa latihan, masa pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan dan masa pemulihan)</p> <p>Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. London : Bloomsbury Publishing.</i></p> <p>Materi: Pengaturan gizi atlet pada masa latihan, masa pertandingan (sebelum, saat, setelah pertandingan dan masa pemulihan)</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	
13	Memahami konsep pengaturan gizi untuk prestasi	1.Mampu menjelaskan pengertian dan jenis gangguan makan pada atlet 2.Mampu	Kriteria: 1.Ketepatan menjelaskan pengertian gangguan makan pada atlet	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2x50 Menit	Materi: Gangguan makan, mitos makanan dan minuman pada atlet Pustaka:	5%

		<p>menjelaskan anorexia nervosa</p> <p>3.Mampu menjelaskan bulimia nervosa</p> <p>4.Mampu menjelaskan akibat kelainan perilaku makan pada atlet</p> <p>5.Mampu menjelaskan mitos makanan dan minuman pada atlet</p>	<p>2.Ketepatan menjelaskan anorexia nervosa</p> <p>3.Ketepatan menjelaskan bulimia nervosa</p> <p>4.Ketepatan menjelaskan akibat kelainan perilaku makan pada atlet</p> <p>5.Ketepatan menjelaskan mitos makanan dan minuman pada atlet</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>		<p>Irianto, Djoko Pekik, 2007, <i>Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan</i>. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</p> <hr/> <p>Materi: Gangguan makan, mitos makanan dan minuman pada atlet</p> <p>Pustaka: Almatzier, Sunita, 2001, <i>Prinsip Dasar Ilmu Gizi</i>. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</p> <hr/> <p>Materi: Gangguan makan, mitos makanan dan minuman pada atlet</p> <p>Pustaka: Suharjo-Clara M, 1992. <i>Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi</i>. Yogyakarta : Kanisius.</p> <hr/> <p>Materi: Gangguan makan, mitos makanan dan minuman pada atlet</p> <p>Pustaka: Bean, A. 2017. <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition</i>. London : Bloomsbury Publishing.</p> <hr/> <p>Materi: Gangguan makan, mitos makanan dan minuman pada atlet</p> <p>Pustaka: Maughan, R. J. 2014. <i>Sports Nutrition</i>. Wiley : International Olympic Committee</p> <hr/> <p>Materi: Gangguan makan, mitos makanan dan minuman pada atlet</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	
14	Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and	1.Mampu mempraktikkan pengukuran dan menghitung status gizi atlet cabang olahraga	<p>Kriteria:</p> <p>1.Ketepatan mempraktikkan pengukuran dan menghitung status gizi atlet</p>	Praktik/unjuk kerja dan diskusi 2x50 Menit	<p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek</p>	5%

	<p>record atlet cabang olahraga</p>	<p>2.Mampu mempraktikkan dan menghitung aktivitas fisik atlet cabang olahraga</p> <p>3.Mampu mempraktikkan dan menghitung 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p>	<p>2.Ketepatan mempraktikkan dan menghitung aktivitas fisik atlet cabang olahraga</p> <p>3.Ketepatan mempraktikkan dan menghitung 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>		<p>(PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.</i></p> <hr/> <p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Almatzier, Sunita, 2001, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.</i></p> <hr/> <p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Clark, Nancy. 1996, Sport Nutrition Guide-Book. USA : Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167.</i></p> <hr/> <p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Anna Noordia, Agus Hariyanto, Raymond Ivano Avandi, 2020. Ilmu Gizi Olahraga. Dasar-Dasar Pengukuran dan</i></p>	
--	-------------------------------------	--	---	--	---	--

						<p><i>Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga. Sidoarjo : Zifatama Jawara.</i></p> <p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. London : Bloomsbury Publishing.</i></p> <p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2014. Sports Nutrition. Wiley : International Olympic Committee</i></p> <p>Materi: Monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i></p>	
15	Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga	<p>Kriteria: Ketepatan mempresentasikan hasil monitoring dan evaluasi (monev) program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Presentasi, diskusi, tanya jawab 2x50 Menit		<p>Materi: Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Irianto, Djoko Pekik, 2007, Panduan Gizi Lengkap</i></p>	5%

Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Penerbit Andi Offset.

Materi:

Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga

Pustaka:

Suharjo-Clara M, 1992.

Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi.

Yogyakarta : Kanisius.

Materi:

Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga

Pustaka: *Anna*

Noordia, Agus Hariyanto,

Raymond Ivano Avandi, 2020.

Ilmu Gizi Olahraga.

Dasar-Dasar Pengukuran dan

Perhitungan Bagi Praktisi Olahraga.

Sidoarjo : Zifatama

Jawara.

Materi:

Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga

Pustaka:

Maughan, R. J. 2014. Sports

Nutrition. Wiley : International

Olympic Committee

Materi:

Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga

Pustaka: *Bean, A. 2017. The*

						<i>Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. London : Bloomsbury Publishing.</i> Materi: Presentasi program berbasis proyek (PBL) tingkat status gizi, aktivitas fisik dan 24 hours dietary recall and record atlet cabang olahraga Pustaka: <i>Jurnal Penelitian dan Artikel yang memenuhi persyaratan keilmuan</i> Materi: UAS Pustaka:	
16	UAS	Mampu mengerjakan setiap soal UAS Ilmu Gizi Olahraga	Kriteria: Ketepatan menjawab setiap soal UTS Ilmu Gizi Olahraga Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	(Test) 2x50 Menit			20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	69.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	14.17%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	1.67%
4.	Tes	15%
		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 studinya 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 diamatan 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.**

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan Olahraga



Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.
NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 November 2024 Jam 20:28 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

