

		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		8520203078				T=3 P=0 ECTS=4.77			4		23 Desember 2025																																						
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																									
				MUHAMMAD																																									
Model Pembelajaran		Case Study																																															
Capaian Pembelajaran (CP)		CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																															
		Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																															
		Matrik CPL - CPMK																																															
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 80%; text-align: center;">CPMK</td> </tr> </table>													CPMK																																		
	CPMK																																																
		Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																															
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> </table>													CPMK	Minggu Ke																		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	CPMK	Minggu Ke																																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																
Deskripsi Singkat MK		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.																																															
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. Bean A. 2009. Sports Nutrition . London: A & C Black Publishers Ltd. 4. Clark, Nancy. 1996. Sport Nutrition Guide-Book . USA: Brookline 830 Boylston St. Brookline. MA 02167. 5. Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi . Jilid 1 dan 2. Jakarta : PT. Bhartara Niaga Media. 6. Muchtadi D. 2008. Pengantar Ilmu Gizi . Bandung: Penerbit Alfabeta. 7. Suharjo-Clara M. 1992. Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi . Yogyakarta : Kanisius 																																															
		Pendukung :																																															
Dosen Pengampu		Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR. Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes.																																															
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi	1.Mampu menjelaskan konsep dan prinsip-prinsip umum dari gizi olahraga 2.Mampu menyebutkan klasifikasi zat gizi 3.Mampu menentukan fungsi dan sumber zat gizi bagi olahragawan 4.Mampu menentukan jumlah kecukupan zat gizi yang dianjurkan		Ceramah, diskusi, dan Tanya jawab 3 X 50			0%
2	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi	1.Mampu menjelaskan konsep dan prinsip-prinsip umum dari gizi olahraga 2.Mampu menyebutkan klasifikasi zat gizi 3.Mampu menentukan fungsi dan sumber zat gizi bagi olahragawan 4.Mampu menentukan jumlah kecukupan zat gizi yang dianjurkan		Ceramah, diskusi, dan Tanya jawab 3 X 50			0%
3	Memahami konsep ilmu gizi olahraga, zat gizi, fungsi dan sumber zat gizi serta jumlah dan kecukupan zat gizi	1.Mampu menjelaskan konsep dan prinsip-prinsip umum dari gizi olahraga 2.Mampu menyebutkan klasifikasi zat gizi 3.Mampu menentukan fungsi dan sumber zat gizi bagi olahragawan 4.Mampu menentukan jumlah kecukupan zat gizi yang dianjurkan		Ceramah, diskusi, dan Tanya jawab 3 X 50			0%

4	Memahami konsep metabolisme	1.Mampu menjelaskan konsep metabolisme 2.Mampu menjelaskan konsep metabolisme basal 3.Mampu merinci faktor-faktor yang mempengaruhi angka metabolisme basal 4.Mampu menggunakan rumus Haris-Benedict 5.Mampu menghitung angka metabolisme basal berdasar rumus Haris-Benedict 6.Mampu menggambar kan dan menjelaskan proses metabolisme karbohidrat, protein dan lemak		CeramahDiskusiTanya jawab 3 X 50			0%
5	Memahami konsep metabolisme	1.Mampu menjelaskan konsep metabolisme 2.Mampu menjelaskan konsep metabolisme basal 3.Mampu merinci faktor-faktor yang mempengaruhi angka metabolisme basal 4.Mampu menggunakan rumus Haris-Benedict 5.Mampu menghitung angka metabolisme basal berdasar rumus Haris-Benedict 6.Mampu menggambar kan dan menjelaskan proses metabolisme karbohidrat, protein dan lemak		CeramahDiskusiTanya jawab 3 X 50			0%

6	Memahami cara menghitung kebutuhan energi berdasarkan nilai SDA dan aktivitas fisik	1.Mampu menjelaskan Spesific Dinamic Action (SDA) 2.Mampu menjelaskan tentang aktivitas fisik dan kriterianya 3.Mampu menentukan nilai aktivitas fisik 4.Mampu menganalisa kebutuhan energi per hari dan energi total 5.Mampu menghitung kebutuhan energi berdasarkan aktivitas fisik, SDA dan BMR		CeramahDiskusiTanya jawabLatihan 3 X 50			0%
7	Memahami cara menghitung kebutuhan energi berdasarkan nilai SDA dan aktivitas fisik	1.Mampu menjelaskan Spesific Dinamic Action (SDA) 2.Mampu menjelaskan tentang aktivitas fisik dan kriterianya 3.Mampu menentukan nilai aktivitas fisik 4.Mampu menganalisa kebutuhan energi per hari dan energi total 5.Mampu menghitung kebutuhan energi berdasarkan aktivitas fisik, SDA dan BMR		CeramahDiskusiTanya jawabLatihan 3 X 50			0%
8	UTS			3 X 50			0%
9	Memahami konsep energi dan keseimbangan energi	1.Mampu menjelaskan konsep energi 2.Mampu menghitung kandungan energi dari makanan 3.Mampu menerangkan tentang keseimbangan energi		CeramahDiskusiTanya jawabLatihan 3 X 50			0%

10	Memahami perhitungan nilai kalori makanan dengan metode 24 Hours Dietary Recall dan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Ukuran Rumah Tangga	1.Mampu menjelaskan nilai kalori makanan 2.Mampu menghitung nilai kalori makanan 3.Mampu melakukan analisa metode 24 Hours Dietary Recall 4.Mampu menghitung nilai kalori makanan metode 24 Hours Dietary Recall 5.Mampu menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Ukuran Rumah Tangga 6.Mampu menganalisa kebutuhan energi dengan asupan makanan		Ceramah DiskusiLatihan penggunaan URT, DKBMMetode 24 Hours Dietary Recall 3 X 50			0%
11	Memahami hubungan antara nutrisi, energi dan performa atlet	Mampu menjelaskan hubungan antara nutrisi, energi dan performa atlet		CeramahDiskusiTanya jawab 3 X 50			0%
12	Memahami cara menghitung IMT, mengetahui kebutuhan cairan bagi atlet dan suplemen	1.Mampu menghitung IMT dan Berat badan Ideal 2.Mampu menjelaskan kebutuhan air dan cairan bagi atlet 3.Mampu mengevaluasi penggunaan suplemen nutrisi bagi atlet		CeramahDiskusiTanya jawab 3 X 50			0%
13	Memahami konsep pengaturan gizi untuk prestasi	1.Mampu menjelaskan konsep pengaturan gizi untuk prestasi 2.Mampu menguraikan prinsip pengaturan makan 3.Mampu menjelaskan pengaturan makan sebelum pertandingan, saat pertandingan dan sesudah pertandingan 4.Mampu mengevaluasi pemilihan makanan waktu di negara asing		CeramahDiskusiTanya jawab 3 X 50			0%
14	Memahami science sports nutrition melalui presentasi problematik	Mampu mempresentasikan science sports nutrition melalui presentasi problematik		DiskusiPresentasiTanya jawab 3 X 50			0%

15	Memahami science sports nutrition melalui presentasi problematik	Mampu mempresentasikan science sports nutrition melalui presentasi problematik		DiskusiPresentasiTanya jawab 3 X 50			0%
16	UAS			3 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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 prodinya 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.