

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan					Kode Dokumen																																	
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																
Ilmu Gizi Olahraga	1234702019	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=4.48	3	7 Februari 2024																																
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																	
	Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.		Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes.			ACHMAD WIDODO																																	
Model Pembelajaran	Case Study																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	CPL-9	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan																																					
	CPL-11	Menguasai pengetahuan yang mendalam pada bidang anatomi, fisiologi, psikologi, kinesiologi, dan biomekanika yang terkait di bidang keolahragaan																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	CPMK - 1	Menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam perencanaan diet untuk atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik berbagai jenis olahraga (C3)																																					
	CPMK - 2	Menganalisis pengaruh asupan nutrisi terhadap performa atlet dan pemulihan pasca latihan (C4)																																					
	CPMK - 3	Mengevaluasi studi kasus diet dan nutrisi dalam konteks olahraga untuk mengidentifikasi keberhasilan dan kegagalan intervensi nutrisi (C5)																																					
	CPMK - 4	Merancang program nutrisi yang inovatif dan disesuaikan untuk atlet dengan kebutuhan khusus atau kondisi kesehatan tertentu (C6)																																					
	CPMK - 5	Menerapkan teknik pengukuran dan evaluasi status gizi atlet dalam praktik keolahragaan (C3)																																					
	CPMK - 6	Menganalisis hubungan antara asupan nutrisi dengan metabolisme energi selama latihan dan kompetisi (C4)																																					
	CPMK - 7	Mengevaluasi efektivitas suplemen nutrisi dalam peningkatan performa dan pemulihan atlet (C5)																																					
	CPMK - 8	Menciptakan strategi edukasi gizi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan nutrisi atlet (C6)																																					
	CPMK - 9	Menganalisis peran nutrisi dalam pencegahan cedera dan penyakit pada atlet (C4)																																					
	CPMK - 10	Menerapkan metode penelitian terkini dalam studi gizi olahraga untuk menghasilkan data yang dapat diaplikasikan dalam praktik keolahragaan (C3)																																					
	Matrik CPL - CPMK																																						
			<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-9</td><td>CPL-11</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td>✓</td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td>✓</td><td></td></tr></table>	CPMK	CPL-9	CPL-11	CPMK-1	✓		CPMK-2	✓	✓	CPMK-3	✓		CPMK-4	✓		CPMK-5		✓	CPMK-6		✓	CPMK-7	✓	✓	CPMK-8	✓		CPMK-9		✓	CPMK-10	✓				
CPMK	CPL-9	CPL-11																																					
CPMK-1	✓																																						
CPMK-2	✓	✓																																					
CPMK-3	✓																																						
CPMK-4	✓																																						
CPMK-5		✓																																					
CPMK-6		✓																																					
CPMK-7	✓	✓																																					
CPMK-8	✓																																						
CPMK-9		✓																																					
CPMK-10	✓																																						
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																							

		<table><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><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><tr><td>CPMK-4</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-5</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-6</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-7</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-8</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-9</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-10</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></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-4							✓	✓									CPMK-5									✓	✓							CPMK-6											✓						CPMK-7												✓					CPMK-8													✓	✓			CPMK-9															✓		CPMK-10																✓
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-4							✓	✓																																																																																																																																																																																																					
CPMK-5									✓	✓																																																																																																																																																																																																			
CPMK-6											✓																																																																																																																																																																																																		
CPMK-7												✓																																																																																																																																																																																																	
CPMK-8													✓	✓																																																																																																																																																																																															
CPMK-9															✓																																																																																																																																																																																														
CPMK-10																✓																																																																																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah Ilmu Gizi Olahraga pada jenjang S2 dalam program studi Ilmu Keolahragaan membahas tentang keterkaitan antara gizi dan olahraga dalam mendukung kinerja atlet dan individu yang aktif secara fisik. Mata kuliah ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai prinsip-prinsip gizi yang dibutuhkan untuk meningkatkan performa olahraga, serta strategi nutrisi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Ruang lingkup mata kuliah mencakup konsep dasar gizi, metabolisme energi, kebutuhan nutrisi atlet, suplementasi, dan penanganan masalah gizi pada atlet. Selain itu, juga akan dibahas tentang peran gizi dalam pemulihan cedera olahraga dan peningkatan massa otot. Dengan mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan ilmu gizi dalam program latihan dan pemulihan atlet untuk mencapai performa optimal.																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	<div>Utama :</div> <div><div>1. Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H., &amp; Jeukendrup, A. E. (2018). Carbohydrates for training and competition. <i>Journal of Sports Sciences</i>, 36(15), 1686–1698.</div><div>2. Garthe, I., &amp; Maughan, R. J. (2018). Athletes and supplements: Prevalence and perspectives. <i>International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism</i>, 28(2), 126–138.</div></div> <div>Pendukung :</div> <div><div>1. Kerkick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., &amp; Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise &amp; sports nutrition review update: Research &amp; recommendations. <i>Journal of the International Society of Sports Nutrition</i>, 15(1), 1–57.</div><div>2. Phillips, S. M., &amp; Van Loon, L. J. C. (2016). Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation. <i>Journal of Sports Sciences</i>, 34(19), 1580–1590.</div><div>3. Jeukendrup, A. E. (2017). Periodized nutrition for athletes. <i>Sports Medicine</i>, 47(2), 51–63.</div></div>																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Agus Hariyanto, 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	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam perencanaan diet atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik dari berbagai jenis olahraga.	1.Mampu menganalisis kebutuhan energi dan nutrisi atlet berdasarkan jenis olahraga 2.Mampu merancang diet yang sesuai untuk atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang perencanaan diet atlet berdasarkan jenis olahraga	<b>Materi:</b> Prinsip-prinsip gizi untuk atlet, Kebutuhan energi atlet, Nutrisi spesifik untuk berbagai jenis olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%																																																																																																																																																																																																						
2	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip gizi dalam perencanaan diet atlet berdasarkan kebutuhan energi dan nutrisi spesifik dari berbagai jenis olahraga.	1.Pemahaman kebutuhan energi atlet 2.Penerapan prinsip-prinsip gizi dalam perencanaan diet atlet 3.Analisis kebutuhan nutrisi berdasarkan jenis olahraga	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip gizi dalam perencanaan diet atlet	<b>Materi:</b> Kebutuhan energi atlet, Prinsip-prinsip gizi, Perencanaan diet atlet, Nutrisi spesifik untuk berbagai jenis olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%																																																																																																																																																																																																						

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh asupan nutrisi terhadap performa atlet dan pemulihan pasca latihan dengan menggunakan taksonomi Bloom level C4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analisis hubungan antara asupan nutrisi dan performa atlet</li> <li>2. Pemahaman strategi nutrisi untuk pemulihan pasca latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh nutrisi terhadap performa atlet	<b>Materi:</b> Konsep dasar nutrisi untuk atlet, Pengaruh asupan karbohidrat, protein, dan lemak terhadap performa atlet, Strategi nutrisi untuk pemulihan pasca latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh asupan nutrisi terhadap performa atlet dan pemulihan pasca latihan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analisis hubungan antara asupan nutrisi dan performa atlet</li> <li>2. Pemahaman tentang pentingnya nutrisi dalam pemulihan pasca latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus nutrisi atlet terkenal	<b>Materi:</b> Pengaruh nutrisi terhadap performa atlet, Nutrisi untuk pemulihan pasca latihan, Studi kasus atlet terkenal <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis pengaruh asupan nutrisi terhadap performa atlet dan pemulihan pasca latihan dengan menggunakan taksonomi Bloom level C4.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analisis hubungan antara asupan nutrisi dan performa atlet</li> <li>2. Pemahaman tentang pentingnya nutrisi dalam pemulihan pasca latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus pengaruh nutrisi pada performa atlet	<b>Materi:</b> Konsep dasar nutrisi untuk atlet, Pengaruh asupan makro dan mikro nutrisi terhadap performa atlet, Strategi pemulihan pasca latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi studi kasus diet dan nutrisi dalam konteks olahraga untuk mengidentifikasi keberhasilan dan kegagalan intervensi nutrisi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. keberhasilan intervensi nutrisi</li> <li>2. kegagalan intervensi nutrisi</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam mengerjakan project  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi kelompok dan presentasi.	Diskusi daring tentang studi kasus diet dan nutrisi dalam olahraga	<b>Materi:</b> Konsep diet olahraga, Studi kasus nutrisi atlet, Evaluasi intervensi nutrisi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program nutrisi inovatif dan disesuaikan untuk atlet dengan kebutuhan khusus atau kondisi kesehatan tertentu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan merancang program nutrisi inovatif</li> <li>2. Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan nutrisi atlet dengan kondisi kesehatan tertentu</li> <li>3. Kemampuan menjelaskan prinsip-prinsip dasar dalam merancang program nutrisi untuk atlet</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus program nutrisi atlet, Penugasan membuat proposal program nutrisi inovatif untuk atlet	<b>Materi:</b> Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi atlet, Prinsip-prinsip dasar merancang program nutrisi inovatif, Studi kasus program nutrisi untuk atlet dengan kondisi kesehatan tertentu <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program nutrisi yang inovatif dan disesuaikan untuk atlet dengan kebutuhan khusus atau kondisi kesehatan tertentu.	1. Program nutrisi inovatif 2. Kesesuaian program nutrisi dengan kebutuhan atlet 3. Pemahaman konsep nutrisi terkini	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan program nutrisi inovatif untuk atlet dengan studi kasus, Penyusunan portofolio program nutrisi untuk atlet dengan kebutuhan khusus	<b>Materi:</b> Kebutuhan nutrisi atlet, Konsep nutrisi terkini, Penerapan nutrisi untuk atlet dengan kebutuhan khusus <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan tentang teknik pengukuran dan evaluasi status gizi atlet dalam konteks keolahragaan.	1. teknik pengukuran status gizi atlet 2. evaluasi status gizi atlet 3. penerapan teknik dalam praktik keolahragaan	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pembelajaran berbasis masalah.	Penugasan tulis tentang penerapan teknik pengukuran status gizi atlet dalam praktik keolahragaan	<b>Materi:</b> Pengenalan teknik pengukuran status gizi atlet, Penerapan teknik evaluasi status gizi atlet dalam praktik keolahragaan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan memahami hubungan antara asupan nutrisi dengan metabolisme energi selama latihan dan kompetisi dalam olahraga.	1. Analisis hubungan asupan nutrisi dengan metabolisme energi 2. Pemahaman konsep metabolisme energi selama latihan dan kompetisi	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus hubungan asupan nutrisi dengan metabolisme energi selama latihan dan kompetisi	<b>Materi:</b> Asupan nutrisi yang dibutuhkan selama latihan dan kompetisi, Metabolisme energi dalam tubuh saat berolahraga, Faktor-faktor yang memengaruhi metabolisme energi selama olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi secara kritis efektivitas suplemen nutrisi dalam konteks peningkatan performa dan pemulihan atlet.	1. Analisis efektivitas suplemen nutrisi 2. Penilaian manfaat dan risiko penggunaan suplemen nutrisi	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus penggunaan suplemen nutrisi pada atlet	<b>Materi:</b> Konsep suplemen nutrisi, Metode evaluasi efektivitas suplemen nutrisi, Studi kasus penggunaan suplemen nutrisi pada atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi secara kritis dan analisis efektivitas suplemen nutrisi dalam mendukung performa dan pemulihan atlet.	1. Analisis efektivitas suplemen nutrisi 2. Kemampuan evaluasi kritis 3. Pemahaman konsep peningkatan performa dan pemulihan atlet	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus evaluasi suplemen nutrisi	<b>Materi:</b> Konsep suplemen nutrisi, Peningkatan performa atlet, Pemulihan atlet, Metode evaluasi efektivitas suplemen <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

13	Mahasiswa mampu menciptakan strategi edukasi gizi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan nutrisi atlet.	1.Kemampuan merancang strategi edukasi gizi 2.Kemampuan menganalisis peningkatan kesadaran nutrisi atlet 3.Kemampuan menyusun materi edukasi gizi yang relevan	<b>Kriteria:</b> 1.Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok. 2.Keaktifan mahasiswa dalam mengerjakan project  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang strategi edukasi gizi untuk atlet, Membuat video edukasi gizi untuk atlet	<b>Materi:</b> Nutrisi untuk Atlet, Strategi Edukasi Gizi, Peningkatan Kesadaran Nutrisi <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis peran nutrisi dalam pencegahan cedera dan penyakit pada atlet (C4)	1.Analisis peran nutrisi dalam pencegahan cedera atlet 2.Identifikasi nutrisi yang dibutuhkan atlet 3.Hubungan antara nutrisi dan performa atlet	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus.	Diskusi daring tentang peran nutrisi dalam pencegahan cedera atlet	<b>Materi:</b> Fungsi nutrisi dalam tubuh atlet, Nutrisi yang dibutuhkan untuk mencegah cedera, Strategi nutrisi untuk meningkatkan performa atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode penelitian terkini dalam studi gizi olahraga untuk menghasilkan data yang dapat diterapkan dalam praktik keolahragaan.	1.Penggunaan metode penelitian yang relevan 2.Kemampuan menghasilkan data yang dapat diaplikasikan dalam praktik keolahragaan	<b>Kriteria:</b> Keaktifan mahasiswa dalam diskusi kelas atau kelompok.  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Pembelajaran berbasis diskusi dan studi kasus.	Penugasan online pada pertemuan ini memungkinkan. Mahasiswa diminta untuk menyusun proposal penelitian gizi olahraga dengan menggunakan metode penelitian terkini yang telah dipelajari. Proposal tersebut harus mencakup langkah-langkah penelitian dan analisis data yang relevan.	<b>Materi:</b> Pengenalan metode penelitian terkini dalam studi gizi olahraga, Langkah-langkah melakukan penelitian gizi olahraga, Analisis data penelitian gizi olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode penelitian terkini dalam studi gizi olahraga untuk menghasilkan data yang dapat diaplikasikan dalam praktik keolahragaan.	1.Kemampuan menerapkan metode penelitian terkini 2.Kemampuan menginterpretasi data penelitian 3.Kemampuan mengaplikasikan data penelitian dalam praktik keolahragaan	<b>Kriteria:</b> UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Pembelajaran aktif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan metode penelitian dalam gizi olahraga	<b>Materi:</b> Metode penelitian terkini dalam studi gizi olahraga, Penerapan data penelitian dalam praktik keolahragaan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	60%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12.5%
3.	Penilaian Praktikum	2.5%
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 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 3 Januari 2025

Koordinator Program Studi S2  
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S2 Ilmu  
Keolahragaan



ACHMAD WIDODO  
NIDN 0009016503



NIDN 0704099001



File PDF ini digenerate pada tanggal 22 Desember 2025 jam 22:31 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa