



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi :  
00

Tanggal:  
1 September 2012

Hal 1 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/ IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Makanan sehat
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6
Inti	1. Menyampaikan arti makanan sehat 2. Definisi-definisi zat makanan 3. Penyampaian tentang bahan makanan	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,2,5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
  - 1) Apa yang dimaksud dengan makanan sehat,
  - 2) Artikan apa zat makanan, bahan makanan
  - 3) Fungsi makanan bagi tubuh

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> <b>GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tanggal: 1 September 2012</b>	<b>Hal 2 dari 6</b>
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

- b. Tugas terstruktur
- 1) Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi definisi – definisi serta Bahan makanan.
  - 2) Carilah di internet tentang Makanan Sehat.
- c. Tugas mandiri:
- 1) Pelajari tentang Konsep Makanan Sehat

## REFERENSI/SUMBER BAHAN

### Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Kenneth H.Cooper (1999). *Sehat Tanpa Obat*. Jakarta: Gramedia
3. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
4. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
5. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
6. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
7. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
8. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

### Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *PenuntunDiet*. Jakarta: PT Gramedia
3. Albert GO Sumampouw (2001). *Radikal Bebas dan Anti Oksidan*.

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**GIZI OLAHRAGA**

<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tanggal: 1 September 2012</b>	<b>Hal 3 dari 6</b>
<b>Semester V (Gasal)</b>	-	<b>16 X Pertemuan</b>	

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Saluran Pencernaan Makanan
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Proses pencernaan makanan dan absorpsi zat makanan/zat gizi
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	1. Pencernaan makanan, absorpsi, transportasi, pembuangan	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
  - 1) Bagaimana pembagian saluran pencernaan makanan?
  - 2) Sebutkan enzim-enzim pada saluran pencernaan makanan.
- b. Tugas terstruktur
  - 1) Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi pencernaan makanan.
- c. Tugas mandiri:
  - 1) Pelajari tentang saluran pencernaan makanan dan proses pencernaan makanan

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi :  
00

Tanggal:  
1 September 2012

Hal 4 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

## REFERENSI/SUMBER BAHAN

### Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diet Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

### Anjuran

1. Arthur C. Guyton (1999) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
2. Bagian Gizi R.S.Dr. Cipto Mangunkusumo dan Ahli Gizi Indonesia (1984). *Penuntun Diet*. Jakarta: PT Gramedia

Dibuat Oleh:

Cerika Rismayanthi, M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen  
tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKR,

Yudik Prasetyo, M.Kes.



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2012	Hal 5 dari 6
Semester V (Gasal)	-	16 X Pertemuan	

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Zat Gizi
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Karbohidrat
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Presensi	30 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	1. Pembagian zat gizi 2. Pembagian karbohidrat, 3. Fungsi karbohidrat 4. Pencernaan, absorpsi, ekskresi, metabolisme	160 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi
  - a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
    1. Bagaimana pembagian karbohidrat?
    2. Apa fungsi karbohidrat bagi tubuh?

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> <b>GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi :</b> <b>00</b>	<b>Tanggal:</b> <b>1 September 2012</b>	<b>Hal 6</b> dari 6
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

b. Tugas terstruktur

1. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi karbohidrat.
2. Bacalah buku ajar Fisiologi Kedokteran.

c. Tugas mandiri:

- 1) Pelajari tentang karbohidrat

**Catatan:**

- ❖ Diberikan dalam dua kali pertemuan masing-masing 100 menit, dengan lokasi waktu untuk pendahuluan 15 menit, kuliah inti 75 menit dan penutup 10 menit.

**REFERENSI/SUMBER BAHAN**

**Wajib:**

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2012	Hal 7 dari 6
Semester V (Gasal)	-	16 X Pertemuan	

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Pembelajaran Lemak/ Lipid
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti tentang lipid, kerugian akibat obesitas
7. Materi Pokok : Lipid, penggunaannya dan obesitas
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	1. Doa dan presensi 2. Menyampaian tujuan pembelajaran 3. Pretes	30 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	1. Pengenalan lipid 2. Pembagian lipid 3. Fungsi lipid 4. Asam lemak essensial 5. Obesitas	150 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi
  - a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
    - 3) Apa yang dimaksud dengan lipid
    - 4) Apa fungsi lipid.
    - 5) Apa keuntungan dan kerugian bila kelebihan atau kekurangan lemak.
  - b. Tugas terstruktur

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b>		
	<b>GIZI OLAHRAGA</b>		
<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tanggal: 1 September 2012</b>	<b>Hal 8 dari 6</b>
<b>Semester V (Gasal)</b>	-	<b>16 X Pertemuan</b>	

3. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Pengaturan Makanan dan Diit untuk Penyembuhan Penyakit materi lipid/lemak
- c. Tugas mandiri:
- 1) Buatlah tulisan tentang Obesitas (minimal 6 lembar folio dikumpulkan)

Catatan:

- ❖ Materi ini diberikan dua kali pertemuan masing-masing 100 menit, terbagi 15 menit untuk pendahuluan, 75 menit kuliah inti, 10 menit penutup.
- ❖ Tugas mandiri diberikan pada pertemuan kedua dari materi ini.

## REFERENSI/SUMBER BAHAN

### Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Dibuat Oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh:
Cerika Rismayanthi, M.Or		Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> <b>GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tanggal: 1 September 2012</b>	<b>Hal 9 dari 6</b>
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Protein dan Fungsinya
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti arti Konsep Makanan Sehat.
7. Materi Pokok : Asam amino
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doa dan presensi</li> <li>2. Menyampaian tujuan pembelajaran</li> <li>3. Pretes</li> </ol>	15 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	5,6
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembagian protein dan asam amino</li> <li>2. Fungsi, pencernaan</li> <li>3. Metabolisme asam amino</li> </ol>	75 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	5,6
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesan dan pesan</li> <li>2. Doa penutup</li> </ol>	10 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

9. Evaluasi
  - a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
    - 6) Apa yang dimaksud dengan makanan sehat,
    - 7) Artikan apa zat makanan, bahan makanan
    - 8) Fungsi makanan bagi tubuh

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> <b>GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tanggal: 1 September 2012</b>	<b>Hal 10 dari 6</b>
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

b. Tugas terstruktur

4. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi definisi – definisi serta Bahan makanan.
5. Carilah di internet tentang Makanan Sehat.

c. Tugas mandiri:

- 1) Pelajari tentang Konsep Makanan Sehat

## REFERENSI/SUMBER BAHAN

### Wajib:

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Dibuat Oleh:   Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi :  
00

Tanggal:  
1 September 2012

Hal 11 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat mengerti dan menerangkan tentang vitamin
7. Materi Pokok : Vitamin
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	4. Doa dan presensi 5. Menyampaian tujuan pembelajaran 6. Pretes	30menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,3,4,5
Inti	1. Pengertian dan sejarah vitamin 2. Vitamin yang larut dalam lemak, macamnya, fungsinya bagi tubuh, dampak kekurangan dan kelebihannya 3. Vitamin yang larut dalam air, macamnya, fungsinya bagi tubuh, dampak kekurangan dan kelebihannya	150 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,3,4,5
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	

Dibuat Oleh:

Cerika Rismayanthi, M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen  
tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKR,

Yudik Prasetyo, M.Kes.

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> <b>GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tanggal: 1 September 2012</b>	<b>Hal 12 dari 6</b>
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

#### 9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
  1. Apa yang dimaksud dengan vitamin
  2. Bagaimana pembagian vitamin, sebutkan macamnya.
  3. Fungsi vitamin bagi tubuh
- b. Tugas terstruktur
  1. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Ilmu Gizi pada materi Vitamin
  2. Carilah di internet tentang vitamin C, fungsi, kekurangan dan kelebihan.
- c. Tugas mandiri:
  - 1) Pelajari hubungan Vitamin A dan kesehatan mata

#### Catatan:

- Kuliah vitamin diberikan dua kali pertemuan masing 100 menit, dengan lokasi waktu untuk pendahuluan 15 menit, kuliah inti 75 menit dan penutup 10 menit

### REFERENSI/SUMBER BAHAN

#### Wajib:

1. Achmad Djaeni Sedioetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi :  
00

Tanggal:  
1 September 2012

Hal 13 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

1. Fakultas/Program Studi : FIK/IKORA
2. Mata kuliah/Kode : Gizi Olahraga/IOF 225
3. SKS : Teori 2 sks
4. Semester dan waktu : V (lima), 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Konsep Makanan Sehat
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat memahami dan mengerti tentang makro dan mikro mineral
7. Materi Pokok : Mineral
8. Kegiatan Perkuliahan :

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi waktu	Metoda	Media	Sumber bahan/ Referensi
Pendahuluan	7. Doa dan presensi 8. Menyampaian tujuan pembelajaran 9. Pretes	30 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,3,4,5
Inti	1. Arti mineral serta pembagiannya 2. Makro mineral, macamnya, fungsinya, dampak kekurangan dan kelebihan bagi tubuh 3. Mikro mineral, macamnya, fungsi, dampak kekurangan dan kelebihan bagi tubuh	150 menit	Ceramah Diskusi Tugas	Laptop, LCD	1,3,4,5
Penutup	1. Kesan dan pesan 2. Doa penutup	20 menit	Komando Ceramah	Laptop, LCD	1,2,5,6

Dibuat Oleh:

Cerika Rismayanthi, M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen  
tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKR,

Yudik Prasetyo, M.Kes.

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> <b>GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi :</b> <b>00</b>	<b>Tanggal:</b> <b>1 September 2012</b>	<b>Hal 14</b> dari 6
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

#### 9. Evaluasi

- a. Tes formatif dengan pertanyaan sebagai berikut:
  1. Apa yang dimaksud dengan mineral
  2. Sebutkan macam-macam mineral
  3. dampak kekurangan zat besi bagi tubuh
- b. Tugas terstruktur
  6. Bacalah buku Prinsip Dasar Ilmu Gizi dan Dasar-Dasar Ilmu Gizi pada materi makro mineral
  7. Carilah di internet tentang zat besi
- c. Tugas mandiri:
  - 1) Pelajari tentang hubungan P,Ca dan tulang

#### Catatan

- **Kuliah mineral diberikan dua kali pertemuan, makro mineral dan mikro mineral masing-masing 100 menit, dengan pembagian waktu untuk makro mineral; pendahuluan 15 menit, kuliah inti 75 menit, penutup 10 menit**
- **Untuk kuliah mikro mineral, pembagian waktunya adalah 15 menit untuk pendahuluan, kuliah inti 75 menit, penutup 10 menit.**

#### REFERENSI/SUMBER BAHAN

1. Achmad Djaeni Sediaoetama (2000). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
2. Mary Courtney Moore (1997). *Pocket Guide to Nutrition and Diet Therapy*. Tennessee: Mosby Year Book
3. Sajogyo (1994). *Menuju Gizi Baik yang Merata di Perdesaan dan di Kota*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
4. Suhardjo dan Clara M.Kusharto (1992). *Prinsip-Prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Percetakan Kanisius.
5. Sunita Almatsier (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
6. S.Dawiesah Ismadi (1990). *Nutrisi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pusat Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada
7. Syahmien Moehyi (1997). *Pengaturan Makanan dan Diit Untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Dibuat Oleh:  Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR,  Yudik Prasetyo, M.Kes.
----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------