



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MATA KULIAH  
GIZI OLAHRAGA**

<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl 5 Juli 2012</b>	<b>Hal 1 dari 6</b>
<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

### SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program studi : IKORA  
Nama Mata Kuliah : **Gizi Olahraga**  
Kode Mata Kuliah : IOF 225  
Jumlah SKS : 2 SKS (teori)  
Semester : V (Lima)  
Dosen : Cerika Rismayanthi, M.Or

#### DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Gizi Kesehatan berisikan pelajaran tentang makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya kaitannya dengan kesehatan tubuh, macam-macam zat gizi, pencernaan, penyerapannya serta kegunaan bagi tubuh. Mempelajari tentang penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi, mempelajari cara menyusun menu makanan dengan memperhatikan kebutuhan kalorinya bagi tubuh.

#### STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, kemampuan menerangkan tentang makanan serta zat gizi kaitannya dengan kesehatan tubuh, penyakit-penyakit gizi dan dapat menyusun menu empat sehat lima sempurna gizi seimbang dengan perhitungan kalori sesuai Berat Badan.

#### RENCANA KEGIATAN

<b>Tatap Muka ke-</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Strategi Perkuliahan</b>	<b>Sumber Bahan/ Referensi</b>
1-2	Konsep makanan sehat	1. Pengenalan Ilmu Gizi 2. Definisi-definisi 3. Fungsi makanan 4. Pengetahuan tentang bahan makanan.	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1,3,5,6

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.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MATA KULIAH  
GIZI OLAHRAGA**

**No Silabus : SIL/ IOF 225**

**Revisi : 00**

**Tgl 5 Juli 2012**

**Hal 2 dari 6**


**Semester V (Gasal)**

**-**

**16 X Pertemuan**

3.	Pencernaan makanan, absorpsi, transportasi, pembuangan	1. Pengenalan proses sistem pencernaan makanan, cara kerja organ-organ yang terkait	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi	5,6
4-5	Macam-macam zat gizi dan Karbohidrat	1. Pembagian zat gizi 2. Pembagian karbohidrat, 3. Fungsi karbohidrat Pencernaan, absorpsi, ekskresi, metabolisme	1. Kuliah tatap muka	2,3,7
6-7	Lemak/ lipid	1. Pengenalan lipid 2. Pembagian lipid 3. Fungsi lipid 4. Asam lemak esensial Obesitas	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi Tugas kelompok	1,2,4
8	Protein	1. Pembagian protein dan asam amino 2. Fungsi, pencernaan Metabolisme asam amino	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas individual	2,3
9	<b>Ujian Tengah semester</b>			
10-11	Macam-macam vitamin, pembagian dan fungsinya	1. Vitamin yang larut dalam lemak Vitamin yang larut dalam air	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi	3,4

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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA</b>			
	No Silabus : SIL/ IOF 225	Revisi : 00	Tgl 5 Juli 2012	Hal 3 dari 6
	Semester V (Gasal)	-	16 X Pertemuan	

11	Mineral	1. Macam-macam makro mineral dan fungsinya dalam tubuh 2. Macam-macam mikro mineral, Fungsi bagi tubuh	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi	6
12-13	Kalori Expenditure	1. Penghitungan IMT, Status Gizi 2. Penghitungan Energi	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi	5,6,7,8
14-15	Penghitungan Kolori Bahan Makanan	1. Pengitungan Bahan Makanan 2. Pembagian Menu Makan 3. Penyusunan Makanan untuk Atlet	4. Kuliah tatap muka 5. Diskusi Tugas individual	6,7,8
16	<b>UJIAN</b>			

## EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Parsipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Presentasi	15
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	40
	Jumlah	100

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 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl 5 Juli 2012</b>	<b>Hal 4 dari 6</b>
	<b>Semester V (Gasal)</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

## PENILAIAN

Penilaian akan dilakukan oleh pengajar dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

Nilai	Range
A	86 – 100
A <sup>-</sup>	80 – 85
B <sup>+</sup>	75 – 79
B	71 – 74
B <sup>-</sup>	66 – 70
C <sup>+</sup>	64 – 65
C	56 – 63
D	0 – 55

## 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

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.
--	---	---