 1	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA</b>			
	No RPP IOF 225	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb 2015	Hal.....dari .....
	Semester 6	-	16 X Pertemuan	

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
 Jurusan/Prodi : PJKR  
 SKS : Teori 2 SKS  
 Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
 Pertemuan Ke- : 1  
 Kompetensi : Mampu menjelaskan peran gizi dalam olahraga  
 Indikator : Dapat menjelaskan peran gizi dalam menunjang  
 Ketercapaian performa olahraga.  
 Materi Pokok : Peran gizi dalam olahraga  
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Apersepsi</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ul>	10 menit	Ceramah, tanya jawab	Laptop LCD	
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi</li> </ul>	70 menit			
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> </ul>	10 menit			
Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan</li> </ul>	10 menit			

### Penilaian:

Evaluasi: Pertanyaan tentang peran gizi dalam olahraga

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)
- Jurusan/Prodi : PJKR
- SKS : Teori 2 SKS
- Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit
- Pertemuan Ke- : 2
- Kompetensi : Mampu menjelaskan unsur gizi makro
- Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan unsur-unsur gizi makro.
- Materi Pokok : Unsur gizi makro
- Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi unsur-unsur gizi makro: karbohidrat, lemak, dan protein.</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tugas mandiri: membuat <i>mind mapping</i> unsur-unsur gizi makro</li> </ul>	10 menit		Lembar kerja	

**Penilaian:**

1. Pertanyaan tentang unsur-unsur gizi makro (jenis, fungsi, contoh makanan)
2. Tugas mandiri

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)

Jurusan/Prodi : PJKR

SKS : Teori 2 SKS

Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit

Pertemuan Ke- : 3

Kompetensi : Mampu menjelaskan unsur gizi mikro, peran air dan serat terhadap kesehatan

Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan unsur-unsur gizi mikro, peran air dan serat terhadap kesehatan

Materi Pokok : Unsur gizi mikro, air, dan serat makanan

Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi unsur-unsur gizi mikro: vitamin dan mineral</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Pertanyaan lisan tentang jenis dan fungsi unsure gizi mikro, air, dan serat.

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR  Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)
- Jurusan/Prodi : PJKR
- SKS : Teori 2 SKS
- Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit
- Pertemuan Ke- : 4
- Kompetensi : Mampu menjelaskan metabolisme energi
- Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan metabolisme energi aerob dan anaerob
- Materi Pokok : Metabolisme Energi
- Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi metabolisme energi aerob dan anerob</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Pertanyaan tentang karakteristik metabolisme aerob, anerob, dan dominan energi cabang olahraga.

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)
- Jurusan/Prodi : PJKR
- SKS : Teori 2 SKS
- Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit
- Pertemuan Ke- : 5
- Kompetensi : Mampu menjelaskan peran karbohidrat dan lemak dalam olahraga
- Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan peran karbohidrat dan lemak dalam olahraga
- Materi Pokok : Karbohidrat dan Lemak dalam Olahraga
- Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi peran karbohidrat dan lemak dalam olahraga</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> </ul>	10 menit			

1. .

**Penilaian:**

1. Pertanyaan tentang karbphidrat dan lemak dalam olahraga

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
 Jurusan/Prodi : PJKR  
 SKS : Teori 2 SKS  
 Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
 Pertemuan Ke- : 6  
 Kompetensi : Mampu menjelaskan peran protein dalam olahraga  
 Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan peran protein dalam olahraga  
 Materi Pokok : Protein dalam Olahraga  
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi peran protein dalam olahraga</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Pertanyaan tentang jenis-jenis protein, peran protein dalam olahraga, mitos tentang protein.

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAH RAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

1

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
 Jurusan/Prodi : PJKR  
 SKS : Teori 2 SKS  
 Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
 Pertemuan Ke- : 7  
 Kompetensi : Mampu menilai status gizi  
 Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan dan melakukan penilaian berbagai metode evaluasi status gizi  
 Materi Pokok : Evaluasi Status Gizi  
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi evaluasi status gizi</li> </ul>	55 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> <li>• Tugas: penilaian status gizi individual</li> </ul>	15 menit		Lembar kerja	

**Penilaian:**

Partisipasi aktif

Hasil kerja penilaian status gizi

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

1

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
 Jurusan/Prodi : PJKR  
 SKS : Teori 2 SKS  
 Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
 Pertemuan Ke- : 8  
 Kompetensi : Mampu menghitung kebutuhan energi  
 Indikator Ketercapaian : Dapat menghitung kebutuhan energi atlet sesuai jenis aktivitas dan cabang olahraga  
 Materi Pokok : Kebutuhan energi  
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi kebutuhan energi</li> </ul>	55 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> <li>• Tugas: menghitung kebutuhan energi</li> </ul>	15 menit		Lembar kerja	

**Penilaian:**

Partisipasi aktif

Hasil kerja perhitungan kebutuhan energi

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--





1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
 Jurusan/Prodi : PJKR  
 SKS : Teori 2 SKS  
 Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
 Pertemuan Ke- : 10  
 Kompetensi : Mampu menghitung unsur gizi dalam makanan  
 Indikator Ketercapaian : Dapat menghitung unsur gizi dalam makanan  
 Materi Pokok : Penilaian unsur gizi dalam makanan  
 (*nutrisurvey*)  
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyampaian materi unsur gizi dalam makanan</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi aktif</li> <li>• Tugas: <i>Download</i> program <i>nutrisurvey</i></li> </ul>	10 menit		<i>Dietary recall</i> 24 jam	

**Penilaian:**

Pertanyaan tentang unsure-unsur gizi dalam makanan yang dikonsumsi  
 Hasil pengisian *dietary recall* 24 jam

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)
- Jurusan/Prodi : PJKR
- SKS : Teori 2 SKS
- Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit
- Pertemuan Ke- : 11
- Kompetensi : Mampu mempresentasikan hasil *dietary recall* 24 jam
- Indikator Ketercapaian : Dapat menginterpretasikan unsur gizi dalam makanan
- Materi Pokok : Presentasi hasil penilaian unsur gizi dalam makanan (*nutrisurvey*)
- Kegiatan perkuliahan : Diskusi, tanya jawab


Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasi dan diskusi hasil penilaian unsur dalam makanan</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Pertanyaan tentang keseimbangan energi masuk dan keluar

Partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--

 1	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>			
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA</b>			
	No RPP IOF 225	Revisi : 00	Tgl. 1 Feb 2015	Hal.....dari .....
Semester 6	-	16 X Pertemuan		

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
Jurusan/Prodi : PJKR  
SKS : Teori 2 SKS  
Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
Pertemuan Ke- : 12  
Kompetensi : Mampu merancang menu untuk atlet  
Indikator Ketercapaian : Dapat merancang menu sesuai kebutuhan energi  
Materi Pokok : Merancang Menu Atlet  
Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menu atlet.</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi</li> </ul>	10 menit			

Penilaian:

Pertanyaan tentang kesesuaian kebutuhan energi dan menu atlet

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR  Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)

Jurusan/Prodi : PJKR

SKS : Teori 2 SKS

Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit

Pertemuan Ke- : 13

Kompetensi : Mampu merancang dan mempresentasikan menu untuk atlet

Indikator Ketercapaian : Dapat merancang menu sesuai kebutuhan energi

Materi Pokok : Presentasi Rancangan Menu Atlet

Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasi mahasiswa tentang rancangan menu atlet.</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi

Unjuk kerja

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)
- Jurusan/Prodi : PJKR
- SKS : Teori 2 SKS
- Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit
- Pertemuan Ke- : 14
- Kompetensi : Mampu menjelaskan perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding.
- Indikator Ketercapaian : Dapat menjelaskan perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding.
- Materi Pokok : Perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding
- Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding.</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Pertanyaan tentang karakteristik makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)
- Jurusan/Prodi : PJKR
- SKS : Teori 2 SKS
- Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit
- Pertemuan Ke- : 15
- Kompetensi : Mampu mempresentasikan perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding.
- Indikator Ketercapaian : Dapat mempresentasikan dengan jelas perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding.
- Materi Pokok : Perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding
- Kegiatan perkuliahan : Diskusi, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentasi mahasiswa tentang perencanaan makan sebelum, selama, dan sesudah bertanding.</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Partisipasi aktif mahasiswa

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

- Mata Kuliah & Kode : Gizi Olahraga (IOF 225)  
 Jurusan/Prodi : PJKR  
 SKS : Teori 2 SKS  
 Semester & Waktu : 6 Waktu 100 menit  
 Pertemuan Ke- : 16  
 Kompetensi : Mampu menilai manfaat dan risiko suplemen dalam olahraga serta doping  
 Indikator Ketercapaian : Mampu melakukan penilaian manfaat dan risiko penggunaan suplemen dalam olahraga,  
 Mampu menjelaskan unsur-unsur doping & mengapa doping dilarang  
 Materi Pokok : Suplemen dan Doping dalam Olahraga  
 Kegiatan perkuliahan : Ceramah, tanya jawab

Langkah	Uraian kegiatan	Estimasi waktu	Metode	Media	Sumber Bahan
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam, doa, presensi</li> <li>• Penjelasan dan pengantar materi</li> </ul>	10 menit	Ceramah, Tanya jawab	Laptop LCD	1, 2
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suplemen dan doping dalam olahraga</li> </ul>	70 menit			1, 2
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpan balik</li> <li>• Kesimpulan perkuliahan</li> </ul>	10 menit			1, 2
Tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan dan diskusi</li> </ul>	10 menit			

**Penilaian:**

Pertanyaan tentang suplemen dan doping dalam olahraga

JDibuat Oleh : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PJKR Amat Komari, M.Si.
---	---	--



1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

JDibuat Oleh :

dr. Rachmah Laksmi A,  
M.Kes.

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PJKR

Amat Komari, M.Si.





1

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RPP MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA**

No RPP IOF 225

Revisi : 00

Tgl. 1 Feb 2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

JDibuat Oleh :

dr. Rachmah Laksmi A,  
M.Kes.

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PJKR

Amat Komari, M.Si.