



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Mata Kuliah : Gizi Olahraga Kode :
Semester : SKS : 2 (dua) SKS
Dosen/Pengampu : dr. M.Ikhwan Zein, Sp.KO

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah ini membekali wawasan, pengetahuan dan pengalaman belajar kepada mahasiswa tentang Gizi Olahraga yang meliputi (1) Definisi, ruang lingkup, kebutuhan gizi, dan akibat gangguan gizi terhadap fungsi tubuh; (2) Karbohidrat; (3) Lipida; (4) Protein; (5) Keseimbangan Energi; (6) Penyusunan gizi sesuai cabang olahraga (*Endurance sport, Stop and Go Sport, Strength and Power Sport, dan Combat Sport*)

Perkuliahan dilaksanakan dalam bentuk ceramah, diskusi kelompok, analisis melalui studi kasus, penugasan, demonstrasi, presentasi kelompok dan praktek mandiri yang diberikan berbasis masalah terhadap gizi olahraga.

Capaian Pembelajaran

Mahasiswa menguasai **pengetahuan** (definisi, ruang lingkup, macam dan fungsi zat gizi) gizi pada olahragawan. Mahasiswa mampu **menyusun dan mengaplikasikan** program penyusunan gizi pada olahraga sesuai cabang olahraga. Mahasiswa mampu **mengembangkan sikap** untuk selalu belajar, membuka ruang diskusi dengan profesi lain yang terkait (dokter, ahli gizi,) dalam pembuatan program penyusunan gizi bagi olahragawan yang lebih spesifik terkait pengaturan diet saat latihan, pertandingan, recovery, saat cedera.

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
1	Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah Gizi Olahraga berupa : capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan	<ul style="list-style-type: none"> • Orientasi matakuliah : Perkenalan, aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran • <i>Overview</i> konsep gizi olahraga 	Ceramah, diskusi, Tanya jawab	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi dan Tanya jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan aturan dan sistem jalannya pembelajaran • Menjelaskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran mata kuliah gizi olahraga 	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	RPS, 1
2	Karbohidrat	<ul style="list-style-type: none"> • Susunan kimia • Pencernaan dan absorpsi karbohidrat • Fungsi • Kebutuhan harian • Sumber Karbohidrat 	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami susunan kimia karbohidrat • Memahami klasifikasi karbohidrat • Mendeskripsikan pencernaan absorpsi, ekskresi, dan metabolisme karbohidrat • Memahami fungsi karbohidrat • Menyebutkan sumber karbohidrat 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Presentasi kelompok • Penugasan individu 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3

Pertemuan	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
3	Lipida	<ul style="list-style-type: none"> • Klasifikasi Lipida • Asam lemak • Fungsi lemak • Pencernaan, Absorpsi, transportasi dan metabolisme • Kebutuhan lemak • Sumber dan bentuk lemak 	Ceramah, Studi Kasus, Demonstrasi,	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami klasifikasi lipida • Memahami asam lemak dan fungsinya • Memahami pencernaan, absorpsi, transportasi, dan metabolisme lemak • Mendeskripsikan kebutuhan lemak • Menyebutkan sumber dan bentuk lemak 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Presentasi kelompok • Penugasan individu 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1-3
4	Protein	<ul style="list-style-type: none"> • Komposisi dan klasifikasi protein • Klasifikasi dan fungsi khusus asam amino • Pencernaan, absorpsi, transportasi, dan metabolisme • Fungsi protein • Akibat kekurangan dan kelebihan protein 	Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami komposisi kimia dan klasifikasi protein • Memahami fungsi dan klasifikasi asam amino • Mendeskripsikan pencernaan, absorpsi, transportasi dan metabolisme protein • Menyebutkan fungsi protein • Memahami akibat kekurangan dan kelebihan protein 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Presentasi kelompok • Penugasan individu 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1-3

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
5-6	Keseimbangan Energi	<ul style="list-style-type: none"> • Kandungan energi makanan • Nilai energi makanan • Kebutuhan energi • Cara menaksir kebutuhan energi 	Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami kandungan energi makanan • Memahami nilai energi makanan • Memahami kebutuhan energi harian • Menaksir kebutuhan energi 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek mandiri 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
7 dan 9	Penyusunan Gizi sesuai kecabangan (<i>Endurance Sport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik olahraga <i>endurance sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> 	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik olahraga <i>endurance sport</i> • Menilai kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i> • Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek kelompok • Praktek mandiri 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
8	MID SEMESTER								

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
7 dan 9	Penyusunan Gizi sesuai kecabangan (<i>Endurance Sport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik olahraga <i>endurance sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> 	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik olahraga <i>endurance sport</i> • Menilai kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i> • Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek kelompok • Praktek mandiri 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
10-11	Penyusunan Gizi sesuai Kecabangan (<i>Stop and Go Sport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik olahraga <i>Stop and Go Sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>Stop and Go Sport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>Stop and Go Sport</i> 	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik olahraga <i>Stop and Go Sport</i> • Menilai kebutuhan energi pada <i>Stop and Go Sport</i> • Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor <i>Stop and Go Sport</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek kelompok • Praktek mandiri 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3

Pertemuan	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
12-13	Penyusunan Gizi sesuai Kecabangan (<i>Strength-Power Sport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik olahraga <i>Strength-power sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>Strength and Power sport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>strength and power sport</i> 	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik olahraga <i>strength and power sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>strength and powersport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>strength and power sport</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek kelompok • Praktek mandiri 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
14-15	Penyusunan Gizi sesuai Kecabangan (<i>Combat Sport</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik olahraga <i>combat sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>Combat Sport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>combat sport</i> 	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami karakteristik olahraga <i>combat sport</i> • Kebutuhan energi pada <i>Combat Sport</i> • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>combat sport</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipasi di kelas • Praktek kelompok • Praktek mandiri 	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100	1-3
16	UJIAN AKHIR SEMESTER								

Referensi

1. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
2. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
3. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Penilaian

KomponenpenilaianmatakuliahPPC :

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1.	Partisipasi dan Kehadiran Kuliah	10
2.	Tugas Mandiri	20
3.	Tugas Kelompok	15
4.	Ujian Tengah Semester	25
5.	Ujian Akhir Semester	30
	Total	100

Yogyakarta, 18 Agustus 2015

Mengetahui,

Disusun oleh,

Kajur Ilmu Kepeleatihan Olahraga

Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO