

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Gizi					Kode Dokumen																																														
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																			
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																														
Gizi Olahraga	1321102092	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=2	ECTS=3.18	5 17 Agustus 2024																																														
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																															
	Desty Muzarofatus Sholikhah, S.KM., M.Kes		Choirul Anna Nur Afifah, S.Pd., M.Si.		AMALIA RUHANA																																															
Model Pembelajaran	Case Study																																																			
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																			
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																		
	CPL-5	Menguasai teori dasar ilmu gizi, pangan, biomedik, patofisiologi, kesehatan masyarakat dan pengetahuan tentang pelayanan dan kewenangan ahli gizi dalam sistem kesehatan nasional dan sistem ketahanan pangan dan gizi nasional.																																																		
	CPL-7	Mampu berkomunikasi efektif dalam pelayanan konseling, pendidikan gizi, dan dietetik untuk menangani masalah gizi individu, kelompok, dan masyarakat.																																																		
	CPL-15	Mampu mengaplikasikan ilmu gizi dalam sport, exercise dan physical activity pada atlet, insan olahraga dan masyarakat untuk menunjang performa, kebugaran, dan manajemen penyakit kronis																																																		
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																			
	CPMK - 1	Mampu menjelaskan pengetahuan dasar gizi olahraga																																																		
	CPMK - 2	Mampu menjelaskan sistem dan metabolisme energi dalam olahraga																																																		
	CPMK - 3	Mampu menjelaskan fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan																																																		
	CPMK - 4	Mampu menjelaskan peranan gizi dalam periodisasi latihan																																																		
	CPMK - 5	Mampu melakukan pengukuran status gizi atlet																																																		
	CPMK - 6	Mampu menjelaskan ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet																																																		
	CPMK - 7	Mampu menjelaskan sistem manajemen penyelenggaraan makanan untuk atlet																																																		
	CPMK - 8	Mampu menjelaskan pengaturan gizi pada atlet berbagai cabang olahraga																																																		
	CPMK - 9	Mampu melakukan asuhan gizi pada atlet berbagai cabang olahraga																																																		
	Matrik CPL - CPMK																																																			
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-7</th> <th>CPL-15</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-6</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-7</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-8</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </table>	CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-15	CPMK-1	✓				CPMK-2		✓			CPMK-3			✓		CPMK-4	✓				CPMK-5				✓	CPMK-6		✓			CPMK-7		✓			CPMK-8		✓			CPMK-9				✓
	CPMK	CPL-3	CPL-5	CPL-7	CPL-15																																															
	CPMK-1	✓																																																		
	CPMK-2		✓																																																	
CPMK-3			✓																																																	
CPMK-4	✓																																																			
CPMK-5				✓																																																
CPMK-6		✓																																																		
CPMK-7		✓																																																		
CPMK-8		✓																																																		
CPMK-9				✓																																																
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																				

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></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></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	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												✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Pembahasan tentang peran gizi dalam berbagai jenis pekerjaan dan olahraga, kebutuhan gizi berdasarkan pekerjaan dan atlet, perencanaan menu atlet sebelum, selama dan sesudah pertandingan, suplemen dan doping. Kegiatan belajar dilakukan melalui pengalaman belajar ceramah, diskusi, dan penugasan.																																																																																																																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																											
	1. Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2023). Practical applications in sports nutrition. Jones & Bartlett Learning. 2. McArdle, W., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2023). Exercise physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins. 3. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2024). Sport Nutrition 4th edition. Human Kinetics. 4. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568. 5. Slomin, J. (2020). Sports nutrition for young adults: A Game-Winning Guide to Maximize Performance. Rockridge Press. 6. Bean, A. (2022). The Complete Guide to Sports Nutrition (9th Edition). Bloomsbury Sport. 7. Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 8. Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press. 9. Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press. 10. Dunford, M., & Doyle, J. A. (2021). Nutrition for sport and exercise. 11. ACSM, & Benardot, D. (2024). American College of Sport Medicine's Nutrition for Exercise Science. LWW.																																																																																																																																																																																											
	Pendukung :																																																																																																																																																																																											
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Cleonara Yanuar Dini, S.Gz., M.Sc., RD. Desty Muzarofatus Sholikhah, S.K.M., M.Kes. Wildan Alfira Gusrianto, M.Gz. Satwika Arya Pratama, S.Gz., M.Sc. Dr. Yuni Nurwati, M.Gz., RD.																																																																																																																																																																																											
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 mampu menjelaskan pengetahuan dasar gizi olahraga	1.1 Melakukan kontrak perkuliahan mekanisme kuliah, dan penilaian 2.2 Memahami pengetahuan pendahuluan tentang gizi olahraga 3.3 Memahami gizi sebagai faktor penting dalam prestasi olahraga 4.4 Memahami prospek karier dalam gizi olahraga 5.5 Program berbasis proyek untuk memantau status gizi dan kebugaran atlet	Kriteria: Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab secara Offline 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab secara Daring (online) 2 X 50	Materi: Pengantar Gizi Olahraga Pustaka: Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley. Materi: Pengantar Gizi Olahraga Pustaka: Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing. Materi: Pengantar Gizi Olahraga Pustaka: Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.		3%																																																																																																																																																																																				

2	Mahasiswa mampu menjelaskan sistem dan metabolisme energi dalam olahraga	1.1. Memahami sistem metabolisme energi 2.2. Memahami sistem energi dan metabolisme energi dalam olahraga 3.3. Memahami sumber energi dalam olahraga 4.4. Memahami sistem energi selama latihan	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Materi: Sistem dan metabolisme energi dalam olahraga Pustaka: McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance</i>. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams. Materi: Sistem dan metabolisme energi dalam olahraga Pustaka: Maughan, R. J. 2013. <i>Sports Nutrition</i>. Wiley. Materi: Sistem dan metabolisme energi dalam olahraga Pustaka: Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. <i>Sport Nutrition-3rd Edition</i>. Human Kinetics.	3%
---	--	---	--	--	--	---	----

3	Mahasiswa mampu menjelaskan fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan	1.1. Memahami definisi kebugaran 2.2. Memahami klasifikasi kebugaran 3.3. Memahami faktor yang mempengaruhi kebugaran 4.4. Memahami pengaturan berat badan 5.5. Memahami pengukuran tingkat aktifitas fisik dan kebugaran	Kriteria: Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Materi: Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i> Materi: Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan Pustaka: <i>McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.</i> Materi: Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Fisiologi kebugaran dan pengaturan berat badan Pustaka: <i>Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.</i>	3%
---	--	---	---	--	--	---	----

4	Mahasiswa mampu menjelaskan peranan gizi dalam periodisasi latihan	1.1. Memahami pengertian periodisasi latihan 2.2. Memahami perencanaan periodisasi latihan 3.3. Memahami peran gizi dalam periodisasi latihan 4.4. Memahami perencanaan gizi sesuai periodisasi 5.5. Memahami periodisasi gizi masa persiapan, latihan dan kompetisi 6.6. Memahami pelatihan gizi pada akhir musim pertandingan	Kriteria: Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab pertanyaan dengan tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab 2 X 50	Materi: Peranan gizi dalam periodisasi latihan Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i> Materi: Peranan gizi dalam periodisasi latihan Pustaka: <i>Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i> Materi: Peranan gizi dalam periodisasi latihan Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Peranan gizi dalam periodisasi latihan Pustaka: <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i> Materi: Peranan gizi dalam periodisasi latihan Pustaka: <i>Kuswari, Mury dkk. 2021. Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i>	3%
---	--	---	--	--	--	--	----

5	Mahasiswa mampu menjelaskan pengukuran status gizi atlet	1.1. Memahami urgensi pengukuran status gizi atlet 2.2. Memahami macam-macam pengukuran antropometri untuk atlet 3.3. Memahami pengukuran status gizi berdasarkan nilai biokimia bagi atlet 4.4. Memahami pengukuran nadi, RR, suhu pada atlet 5.5. Memahami penggalan riwayat makan dan suplemen pada atlet 6.6. Memahami pertimbangan ekologi sosial ekonomi atlet 7.7. Menjelaskan interpretasi pengukuran antropometri dan somatotipe (entomorph, endomorph, eksomorph)	Kriteria: Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab. Praktik pengukuran status gizi atlet 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab. Praktik pengukuran status gizi atlet 2 X 50	Materi: Pengukuran Status Gizi Atlet Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Pengukuran Status Gizi Atlet Pustaka: Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i> Materi: Pengukuran Status Gizi Atlet Pustaka: Bean, A. 2017. <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i> Materi: Pengukuran Status Gizi Atlet Pustaka: Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. <i>American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.</i>	3%
---	--	--	--	--	--	---	----

6	Mahasiswa mampu menjelaskan ergogenic aids, hidrasi dan performa atlet	1.Memahami pengertian ergogenic aids 2.Memahami penggunaan ergogenic aids untuk meningkatkan performa atlet 3.Memahami macam ergogenic aids yang legal dan illegal bagi atlet 4.Memahami jenis sport food 5.Memahami jenis doping	Kriteria: Mahasiswa mendapat nilai maksimal apabila menjawab pertanyaan dengan tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Materi: Ergogenic aid, sport foods, dan doping Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i> Materi: Ergogenic aid, sport foods, dan doping Pustaka: <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i> Materi: Ergogenic aid, sport foods, dan doping Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i> Materi: Ergogenic aid, sport foods, dan doping Pustaka: <i>McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.</i>	3%
---	--	--	--	---	---	---	----

7	Menjelaskan pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri	1.1. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet endurance 2.2. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet endurance sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan 3.3. Memahami sistem metabolisme energi pada atlet strength/power 4.4. Memahami kebutuhan zat gizi pada atlet strength/power sebelum, selama dan setelah latihan/ pertandingan, serta beladiri	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Presentasi (50')Diskusi (50')Diskusi dan Tanya Jawab (50') 2 X 50	Presentasi (50')Diskusi dan Tanya Jawab (50') 2 X 50	Materi: Pengaturan gizi olahraga pada atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri Pustaka: Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2023). <i>Practical applications in sports nutrition</i>. Jones & Bartlett Learning. Materi: Pengaturan gizi olahraga pada atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri Pustaka: Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2024). <i>Sport Nutrition 4th edition</i>. Human Kinetics. Materi: Pengaturan gizi olahraga pada atlet kategori endurance dan atlet kategori strength/power,serta beladiri Pustaka: Bean, A. (2022). <i>The Complete Guide to Sports Nutrition (9th Edition)</i>. Bloomsbury Sport.	3%
---	--	---	---	--	---	--	----

8	Ujian Tengah Semester	Ujian Tengah Semester	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi, tanya jawab 2 X 50	Diskusi, tanya jawab 2 X 50	Materi: Kebutuhan gizi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan Pustaka: <i>Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2023). Practical applications in sports nutrition. Jones & Bartlett Learning.</i> Materi: Sistem metabolisme energi pada atlet kategori speed, dan olahraga terukur sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan Pustaka: <i>McArdle, W., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2023). Exercise physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins.</i> Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim (stop and go) & atlet kategori speed, dan jenis olahraga terukur Pustaka: <i>Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2024). Sport Nutrition 4th edition. Human Kinetics.</i>	20%
---	-----------------------	-----------------------	---	--------------------------------	--------------------------------	---	-----

9	Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim & atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri	1.1. Sistem metabolisme energi pada atlet kategori tim 2.2. Kebutuhan zat gizi pada atlet kategori tim sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan 3.3. Sistem metabolisme energi pada atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri 4.4. Kebutuhan zat gizi pada atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri sebelum, selama dan setelah latihan/pertandingan	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50 Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance Pustaka: Maughan, R. J. 2013. <i>Sports Nutrition</i>. Wiley. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance Pustaka: McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. <i>Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance</i>. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance Pustaka: Bean, A. 2017. <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition</i>. Bloomsbury Publishing. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori endurance Pustaka: Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. <i>American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise</i>, 48(3), 543–568.	3%
---	---	---	---	---	---	----

10	Keseimbangan Cairan Hidrasi dan performa atlet	1.Memahami kebutuhan cairan dan hidrasi untuk atlet 2.Memahami kebutuhan cairan sebelum, saat dan setelah latihan/ pertandingan	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/ power Pustaka: <i>Maughan, R. J. 2013. Sports Nutrition. Wiley.</i> Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/ power Pustaka: <i>Bean, A. 2017. The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i> Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/ power Pustaka: <i>Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. Sport Nutrition-3rd Edition. Human Kinetics.</i> Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/ power Pustaka: <i>Purcell, L.K. 2013. Sport Nutrition for Young Athletes. Paediatrics and Child Health (Canada), 18 (4), 200-202.</i> Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/ power Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori strength/ power Pustaka: <i>McArdle, W. K., & Katch, F. (n.d.). V. 2010. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. Philadelphia, USA: Lippincott & Williams.</i>	3%
----	--	---	---	---	---	--	----

11	Memahami proses food service management bagi atlet berbagai kategori	1. Memahami proses food service management bagi atlet dalam asrama 2. Memahami proses food service management bagi atlet saat perjalanan 3. Memahami proses food service management bagi atlet saat venue pertandingan	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Tes	UTS 2 X 50		Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri Pustaka: Maughan, R. J. 2013. <i>Sports Nutrition</i>. Wiley. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri Pustaka: Bean, A. 2017. <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition</i>. Bloomsbury Publishing. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed, olahraga terukur dan beladiri Pustaka: Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. <i>Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet</i>. Yogyakarta: UGM Press.	3%
12	Melakukan assessment gizi atlet	Melakukan assessment gizi pada atlet yang meliputi : - Pengukuran antropometri - Pengukuran biokimia - Pengukuran klinik/fisik - Pengukuran dietary - Pengukuran ekologi - Pengukuran farmakologi	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Melakukan praktikum assessment pada atlet 2 X 50	Melakukan assessment pada atlet	Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori speed Pustaka: Maughan, R. J. 2013. <i>Sports Nutrition</i>. Wiley. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim Pustaka: Bean, A. 2017. <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition</i>. Bloomsbury Publishing. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim Pustaka: Jeukendrup, A., & Gleeson, M. 2018. <i>Sport Nutrition-3rd Edition</i>. Human Kinetics. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim Pustaka: Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. <i>Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet</i>. Yogyakarta: UGM Press. Materi: Pengaturan gizi bagi atlet kategori tim Pustaka: Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet</i>. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI	10%

13	Melakukan intervensi gizi atlet	Melakukan intervensi gizi pada atlet sesuai, meliputi : - Pendidikan gizi - Penyusunan mealplan (sehari)	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Melakukan asesmen gizi pada atlet 2 X 50	Kuliah Tatap Muka, Diskusi dan Tanya Jawab (100') 2 X 50	Materi: Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet Pustaka: Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i> Materi: Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet Pustaka: Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. 2016. <i>American college of sports medicine joint position statement. nutrition and athletic performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 48(3), 543–568.</i> Materi: Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet Pustaka: Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., & Solichah, K. M. 2021. <i>Gizi Olahraga II: Respons Adaptasi Biokimia dan Fisiologi Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Keseimbangan cairan, hidrasi dan performa atlet Pustaka: Bean, A. 2017. <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th edition. Bloomsbury Publishing.</i>	10%
14	Melakukan intervensi gizi atlet	Melakukan intervensi gizi pada atlet dengan menyiapkan makan sesuai dengan mealplan yang telah disusun (1x makan siang & 1x snack)	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Melakukan intervensi gizi pada atlet 2 X 50	Melakukan intervensi gizi pada atlet 2 X 50	Materi: Food service management untuk atlet Pustaka: Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. <i>Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Food service management untuk atlet Pustaka: Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i>	10%

15	Melakukan monitoring evaluasi gizi atlet	1.- Melakukan monitoring evaluasi gizi pada atlet yang didampingi 2.- Memberikan rekomendasi sebagai tindak lanjut intervensi	Kriteria: Mahasiswa akan mendapat nilai maksimal apabila dapat menjawab soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Melakukan monitoring evaluasi gizi atlet 2 X 50	Melakukan monitoring evaluasi gizi atlet	Materi: Monitoring evaluasi gizi atlet Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i> Materi: Monitoring evaluasi gizi atlet Pustaka: Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i>	10%
16	Melakukan presentasi hasil dari assessment gizi, intervensi gizi, dan monitoring evaluasi gizi serta tindak lanjut yang dapat diberikan kepada atlet.	Ketepatan dalam mempresentasikan laporan asuhan gizi atlet	Kriteria: Melakukan presentasi hasil dari assessment gizi, intervensi gizi, dan monitoring evaluasi gizi serta tindak lanjut yang dapat diberikan kepada atlet. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi akhir 2 X 50	Presentasi akhir	Materi: Asuhan gizi pada atlet Pustaka: Kuswari, Mury dkk. 2021. <i>Panduan Pendampingan Gizi pada Atlet. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI</i> Materi: Asuhan gizi pada atlet Pustaka: <i>Penggalih, M. H. S. T., dkk. 2020. Gizi Olahraga I: Sistem Energi Antropometri dan Asupan Makan Atlet. Yogyakarta: UGM Press.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	47%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Tes	3%
		100%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal

Koordinator Program Studi S1
Gizi



AMALIA RUHANA
NIDN 0023128203

UPM Program Studi S1 Gizi



NIDN

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 21:55 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

