

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan					Kode Dokumen																																											
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																		
MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																											
GIZI REHABILITASI UNTUK CEDERA DAN PEMULIHAN		8920102229		T=2	P=0	ECTS=3.18	1	25 Januari 2026																																										
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																												
						HERI WAHYUDI																																												
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																	
	Matrik CPL - CPMK																																																	
		CPMK																																																
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																	
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> </table>																CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																		
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang penggunaan nutrisi spesifik secara rasional dan optimal dalam mengendalikan peradangan, menyediakan nutrisi kunci untuk membangun kembali jaringan yang terluka, meminimalkan atrofi otot dan mendukung pelestarian dan perolehan kekuatan, mengintegrasikan nutrisi ke dalam program rehabilitasi dan bagaimana nutrisi dapat memberikan dampak. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan problem based learning, diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portofolio.																																																	
Pustaka	Utama :																																																	
	1. Luke R. Bucci. 2020. Nutrition Applied to Injury Rehabilitation And Sports Medicine (Nutrition In Exercise & Sport) 1st Edition. CRC Press 2. Kevin Currell. 2016. Performance Nutrition. The Crowood Press 3. Joseph E. Herrera, Grant Cooper, Scott Curtis, Gerardo Miranda-Comas. 2008. Essential Sports Medicine A Clinical Guide for Students and Residents. Springer International Publishing																																																	
	Pendukung :																																																	
Dosen Pengampu	Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. dr. Ananda Perwira Bakti, M.Kes.																																																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Mampu menganalisis Konsep dasar manajemen dan rehabilitasi cedera olahraga	1.Menjelaskan konsep dasar manajemen cedera 2.Menjelaskan konsep rehabilitasi cedera olahraga		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait konsep dasar Gizi rehabilitasi untuk cedera dan pemulihan 2 X 50			0%
2	Mampu menganalisis Konsep dasar psikologi dan nutrisi untuk rehabilitasi	1.Menjelaskan konsep dasar psikologi dan nutrisi untuk rehabilitasi 2.Menjelaskan keterkaitan psikologi dan nutrisi untuk rehabilitasi dan pemulihan		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Gizi rehabilitasi untuk cedera dan pemulihan 2 X 50			0%
3	Mampu menganalisis Patofisiology cedera muscoloskeletal	Menjelaskan Patofisiology cedera muscoloskeletal		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Patofisiology cedera muscoloskeletal 2 X 50			0%
4	Mampu menganalisis Patofisiology cedera muscoloskeletal	Menjelaskan Patofisiology cedera muscoloskeletal		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Patofisiology cedera muscoloskeletal 2 X 50			0%

5	Mampu menganalisis Konsep dasar manajemen nutrisi untuk rehabilitasi cedera dan pemulihan	1. Menjelaskan pengertian Carnitine, Creatin dan Gelatin 2. Menjelaskan macam-macam dan karakteristik Carnitine, Creatin dan Gelatin 3. Menjelaskan interaksi antara Carnitine, Creatin dan Gelatin		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Konsep dasar manajemen nutrisi untuk rehabilitasi cedera dan pemulihan 2 X 50			0%
6	Mampu menganalisis Total kalori, asupan protein dan lemak untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan	1. Menjelaskan keterkaitan total kalori dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan 2. Menjelaskan keterkaitan protein dan asam amino dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan 3. Menjelaskan keterkaitan lemak dan asam lemak dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keterkaitan total kalori dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan 2 X 50			0%
7	Mampu menganalisis Total kalori, asupan protein dan lemak untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan	1. Menjelaskan keterkaitan total kalori dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan 2. Menjelaskan keterkaitan protein dan asam amino dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan 3. Menjelaskan keterkaitan lemak dan asam lemak dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keterkaitan total kalori dengan pencegahan cedera, rehabilitasi dan pemulihan 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Mampu menganalisis Vitamin dan mineral untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan	1. Menjelaskan Vitamin untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan 2. Menjelaskan mineral untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
10	Mampu menganalisis Protease, asam nukleat, enzim dan antioksidan untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan	1. Menjelaskan Protease 2. Menjelaskan enzim dan antioksidan 3. Menjelaskan antioksidan		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%

11	Mampu menganalisis Protease, asam nukleat, enzim dan antioksidan untuk pencegahan, rehabilitasi dan pemulihan	1.Menjelaskan Protease 2.Menjelaskan enzim dan antioksidan 3.Menjelaskan antioksidan		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
12	Mampu menganalisis Glikosaminoglikan, bioflavonoids dan curcumin	1.Menjelaskan Glikosaminoglikan 2.Menjelaskan bioflavonoids dan curcumin		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode PBL Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2 X 50			0%
13	Mampu menganalisis Glikosaminoglikan, bioflavonoids dan curcumin	1.Menjelaskan Glikosaminoglikan 2.Menjelaskan bioflavonoids dan curcumin		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode PBL Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2 X 50			0%
14	Mampu mengevaluasi Penelitian dan penerapan protokol nutrisi yang komprehensif dalam penyembuhan muskuloskeletal	Menjelaskan hasil Penelitian dan penerapan protokol nutrisi yang komprehensif dalam penyembuhan muskuloskeletal		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keuntungan dan resiko 2 X 50			0%
15	Mampu mengevaluasi Penelitian dan penerapan protokol nutrisi yang komprehensif dalam penyembuhan muskuloskeletal	Menjelaskan hasil Penelitian dan penerapan protokol nutrisi yang komprehensif dalam penyembuhan muskuloskeletal		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keuntungan dan resiko 2 X 50			0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **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.
9. **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.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.