



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR - S1

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Dasar-dasar Gizi/PJD6254
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2023
Semester	:	1
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Fiki Sa'adah M.Pd.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah dasar-dasar gizi berbobot 2 sks teori. Matakuliah ini membahas konsep makanan sehat, macam-macam zat gizi, penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi, zat gizi yang terkandung dalam kesehatan tubuh manusia, pencernaan, penyerapan dan kegunaan bagi tubuh, mempelajari cara menyusun menu makanan dengan memperhatikan kebutuhan kalori bagi tubuh serta gizi seimbang dengan perhitungan kalori sesuai berat badan. Penilaian kemampuan mahasiswa berdasarkan pada partisipasi mahasiswa, tugas mandiri dan kelompok, presentasi, ujian tengah semester dan ujian akhir semester.

B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Mahasiswa memahami konsep makanan sehat, macam-macam zat gizi, dan penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik.
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi dan gagasan, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan jasmani SD.
		Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
		Memiliki pengetahuan penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di tingkat SD sederajat dengan penguasaan IPTEK pendidikan, olahraga, dan kesehatan.
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis, dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar.
2	Mahasiswa memiliki pemahaman zat gizi yang terkandung dalam kesehatan tubuh manusia, pencernaan, penyerapan dan kegunaan bagi tubuh.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik.
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi dan gagasan, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok.
		Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan jasmani SD.
		Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
		Memiliki pengetahuan penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di tingkat SD sederajat dengan penguasaan IPTEK pendidikan, olahraga, dan kesehatan.
Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis, dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar.		

3	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam cara menyusun menu makanan dengan memperhatikan kebutuhan kalori bagi tubuh serta gizi seimbang dengan perhitungan kalori sesuai berat badan.	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
		Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik.
		Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ipteks yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi dan gagasan, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi atau media ilmiah.
		Mampu mengambil keputusan yang tepat berdasarkan analisis informasi dan data, dan mampu memberikan petunjuk dalam memilih berbagai alternatif solusi secara mandiri dan kelompok.
		Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sesuai dengan karakteristik peserta didik, karakteristik materi pendidikan jasmani SD.
		Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
		Memiliki pengetahuan penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di tingkat SD sederajat dengan penguasaan IPTEK pendidikan, olahraga, dan kesehatan.
		Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis, dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pendidikan dasar.

C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1, 2, 3	Pengantar perkuliahan mata kuliah dasar gizi-gizi.	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2	1, 2	Pengenalan Ilmu Gizi Dasar.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
3	1, 2	Konsep makanan sehat.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

4	1, 2	Pencernaan makanan, absorpsi, transportasi, pembuangan.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
5	1, 2	Macam-macam atau pembagian zat gizi.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
6	1, 2, 3	Karbohidrat	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
7	1, 2, 3	Protein dan pembagiannya.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
8	1, 2	Asam amino beserta fungsinya dan pencernaan metabolisme asam amino	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
9	1, 2, 3	Lemak/lipid	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
10	1, 2	Asam lemak esensial dan Obesitas.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
11	1, 2, 3	Macam-macam vitamin, pembagian dan fungsinya.	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
12	1, 2, 3	Macam-macam mineral beserta fungsinya	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

13	1, 2, 3	Penghitungan IMT dan Status Gizi	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi 5. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
14	1, 2, 3	Penghitungan Energi	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi 5. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
15	1, 2, 3	Penghitungan Bahan Makanan dan Pembagian Menu Makan	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi 5. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
16	1, 2, 3	Penyusunan Makanan untuk Atlet	1. Diskusi 2. Demonstrasi 3. Tugas/Kerja Mandiri 4. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi 5. Studi Kasus	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	5	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	5	
	d. UTS	10	
	e. UAS	25	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	30	
TOTAL		100	

E. REFERENSI

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.

Mengetahui,
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR - S1
KODE PRODI: 60422

Yogyakarta, 1 September 2023
Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Fiki Sa'adah M.Pd.
NIP: 1199411222021072048



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE