



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Gizi Kepeleatihan Olahraga/PKO6210
Jumlah SKS	:	2
Tahun Akademik	:	2021
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	Sri Ayu Wahyuti
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

#### A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Gizi Kepeleatihan Olahraga berbobot 2 SKS teori. Materi perkuliahan ini meliputi: fungsi makanan, zat-zat gizi, peran makanan terhadap prestasi atlet. Mata kuliah ini membahas karakteristik, fungsi serta sumber bahan makanan, peran makanan pada cabang-cabang olahraga, perhitungan nilai kalori bahan makanan, pengeluaran energi pada cabang olahraga, serta tentang suplemen dan doping.

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

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

1	Mahasiswa mampu memahami dan menguasai konsep, dan teori tentang peranan gizi bagi kehidupan masyarakat dan olahragawan	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Bersikap dan mampu berperan sebagai pelatih dan tenaga keolahragaan yang bangga, cinta tanah air dan integritas yang tinggi serta mendukung perdamaian dunia.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
2	Mampu mengembangkan pengetahuan tentang keperluan energi dan kalori bagi olahragawan	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu bersikap dan berperilaku yang sportif, kreatif, adaptif, profesional
		Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.

3	Mahasiswa mampu mengimplementasikan dan menyusun menu makanan yang tepat bagi olahragawan	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengambil keputusan dan menyajikan beberapa alternatif solusi dengan tajam berdasarkan data, informasi dan pertimbangan konsep, serta prinsip ilmu pelatihan
		Bertanggung jawab pada pekerjaan secara mandiri dan mampu melihat dan memahami orang lain, mendorong serta memotivasi orang lain, baik secara individual, maupun kelompok.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki berbagai keterampilan umum dan mampu menerapkan kemampuan adaptasi pada berbagai situasi dan kondisi lingkungan olahraga prestasi.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Mampu menguasai konsep, prinsip belajar, latihan dan gerak manusia
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model, prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
		Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

### 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		Peranan Gizi bagi Kehidupan	1. Ceramah 2. Diskusi	Berinteraksi dengan dosen, teman, dan sumber belajar untuk memahami Peranan Gizi Bagi Kehidupan	Memahami tujuan matakuliah Gizi Kepeleatihan Olahraga dan Bagaimana Peranan Gizi bagi Kehidupan	Kehadiran/Keaktifan	2 x 50 menit	1
2		Manfaat Makanan bagi Kehidupan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat, pencernaan dan penyerapan makanan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
3		Manfaat Makanan bagi Kehidupan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplor informasi dari referensi	Mampu mendiskripsikan mengenai hakikat, pencernaan dan penyerapan makanan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2

4		metabolisme Zat Gizi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan menambah informasi secara mandiri	Mampu Mendiskripsikan, Menguasai dan mengembangkan Proporsi Zat Gizi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
5		Metabolisme zat gizi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, dan mendiskusikan materi, dan mengeksplorasi informasi dari referensi	Menguasai dan mengembangkan pengetahuan mengenai Metabolisme Makanan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2
6		Sistem Energi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, dan mendiskusikan materi, dan mengeksplorasi materi dari referensi	Mendeskrripsikan Menguasai dan mengembangkan pengetahuan mengenai Sistem energi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
7		Sistem Energi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, dan mendiskusikan materi, dan mengeksplorasi materi dari referensi.	Mendeskrripsikan Menguasai dan mengembangkan pengetahuan mengenai Sistem energi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
8		UTS	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2
9		Perhitungan Kebutuhan Energi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplorasi informasi dengan belajar mandiri	Mendiskripsikan Perhitungan kebutuhan energi untuk aktivitas	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
10		Perhitungan Nilai Kalori Bahan Makanan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengeksplorasi informasi.	Mendiskripsikan, Menguasai Perhitungan Nilai Kalori Bahan makanan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6
11		Pemeriksaan Status Gizi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan menambah informasi dengan belajar mandiri	Mempraktikkan cara pemeriksaan status Gizi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6
12		Gizi untuk Pembinaan Prestasi	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, mendiskusikan materi, dan mengerjakan tugas mandiri	Mendiskripsikan dan Menguasai Pengelolaan gizi untuk pembinaan prestasi	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1

13	doping	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, dan mendiskusikan materi, dan berusaha menambah informasi dengan belajar mandiri	Mendiskripsikan, Menguasai dan mengembangkan pengetahuan tentang Doping	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
14	suplemen	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, dan mendiskusikan materi, dan menambah informasi dengan belajar mandiri	Mendiskripsikan, Menguasai dan memahami dampak berbagai zat makanan terhadap kinerja Fisik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
15	Manajemen makanan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mencermati eksposisi dosen, dan mendiskusikan materi, dan berusaha menambah informasi dengan belajar mandiri	Mendiskripsikan, Menguasai dan Memahami Perencanaan kebutuhan makanan, pengolahan dan penyajian terhadap kebutuhan atlet sesuai dengan cabang olahraga	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	1
16	UAS	1. Tugas/Kerja Mandiri 2. Kuis/Evaluasi		Mendiskripsikan, menguasai dan dapat menjelaskan dari pertemuan 9-15	UTS/UAS	2 x 50 menit	

#### 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	15	
	e. UAS	20	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	20	
	b. Team Based Project	30	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

#### E. REFERENSI

1. Djoko Pekik Irianto. (2017). Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset
2. Eleanor, R.W. et al. (1984). Nutrition: Principles Issues and Application. New York; Mc Grawhill company.
3. Karen Inge and Peter Brukner. (1986). Food For Sport. Australia :Rene Gordon Pty LTD.
4. Mac Ardle, W.D. et al. (1999 ). Sport and Exercise Nutrition. Philadelphia: Lippincott William and Wilkins
5. Simth Nathan, M.d. Etal. (1989 ). Food For Sport. California : Bull Publishing Company
6. Nancy Clark, MS.RD. Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang olahraga. Terjemahan oleh: Mettylantia dan Aminudin. Jakarta: PT RajaGrafindo

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Koorprodi



NAMA  
NIP

Yogyakarta, 1 Januari 2022  
Dosen Pengampu,



Sri Ayu Wahyuti  
12107940412796



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