



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MATA KULIAH
GIZI OLAHRAHA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 5 Juli
2010

Hal 1 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

SILABUS MATA KULIAH

Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program studi : PKL
Nama Mata Kuliah : **Gizi Olahraga**
Kode Mata Kuliah : IOF 225
Jumlah SKS : 2 SKS (teori)
Semester : V (Lima)
Dosen : Nawan Primasoni, M.Or

DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Gizi Kesehatan berisikan pelajaran tentang makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya kaitannya perencanaan gizi atlet dengan kesehatan tubuh, macam-macam zat gizi, pencernaan, penyerapannya serta kegunaan bagi tubuh. Mempelajari tentang penyakit-penyakit akibat kekurangan gizi, mempelajari cara menyusun menu makanan atlet dengan memperhatikan kebutuhan kalorinya bagi tubuh.

STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH

Mahasiswa memiliki pengetahuan, kemampuan menerangkan tentang makanan serta zat gizi kaitannya dengan perencanaan atlet, kesehatan tubuh, penyakit-penyakit gizi dan dapat menyusun menu empat sehat lima sempurna gizi seimbang dengan perhitungan kalori sesuai Berat Badan.

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1-2	Konsep makanan sehat	1. Pengenalan Ilmu Gizi 2. Definisi-definisi 3. Fungsi makanan 4. Pengetahuan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1,3,5,6

Dibuat Oleh:

Nawan Primasoni M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKL,

Endang Rini Sukanti. M. S



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MATA KULIAH
GIZI OLAHRAHA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 5 Juli
2010

Hal 2 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

		tentang bahan makanan		
3.	Pencernaan makanan, absorpsi, transportasi, pembuangan	1. Pengenalan proses sistem pencernaan makanan, cara kerja organ-organ yang terkait	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi	5,6
4-5	Macam-macam zat gizi dan Karbohidrat	1. Pembagian zat gizi 2. Pembagian karbohidrat, 3. Fungsi karbohidrat Pencernaan, absorpsi, ekskresi, metabolisme	1. Kuliah tatap muka	2,3,7
6-7	Lemak/ lipid	1. Pengenalan lipid 2. Pembagian lipid 3. Fungsi lipid 4. Asam lemak esensial Obesitas	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi Tugas kelompok	1,2,4
8	Protein	1. Pembagian protein dan asam amino 2. Fungsi, pencernaan Metabolisme asam amino	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas individual	2,3
9	Ujian Tengah semester			
10-11	Macam-macam vitamin, pembagian dan fungsinya	1. Vitamin yang larut dalam lemak Vitamin yang larut dalam air	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi	3,4

Dibuat Oleh:

Nawan Primasoni M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKR,

Endang Rini Sukanti. M. S



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SILABUS MATA KULIAH
GIZI OLAAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 5 Juli
2010

Hal 3 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

11	Mineral	1. Macam-macam makro mineral dan fungsinya dalam tubuh 2. Macam-macam mikro mineral, Fungsi bagi tubuh	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi	6
12-13	Kalori Expenditure	1. Penghitungan IMT, Status Gizi 2. Penghitungan Energi	1. Kuliah tatap muka 2. Diskusi	5,6,7,8
14-15	Penghitungan Kolori Bahan Makanan atlet	1. Pengitungan Bahan Makanan 2. Pembagian Menu Makan 3. Penyusunan Makanan untuk Atlet	4. Kuliah tatap muka 5. Diskusi Tugas individual	6,7,8
16	UJIAN			

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Parsipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Presentasi	15
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	40
	Jumlah	100

Dibuat Oleh: Nawan Primasoni M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Endang Rini Sukanti. M. S
--	---	--



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MATA KULIAH
GIZI OLAHRAHA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 5 Juli
2010

Hal 4 dari 6

Semester V (Gasal)

-

16 X Pertemuan

PENILAIAN

Penilaian akan dilakukan oleh pengajar dengan menggunakan kriteria sebagai berikut:

Nilai	Range
A	86 – 100
A ⁻	80 – 85
B ⁺	75 – 79
B	71 – 74
B ⁻	66 – 70
C ⁺	64 – 65
C	56 – 63
D	0 – 55

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib:

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

Dibuat Oleh: Nawan Primasoni M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Endang Rini Sukanti. M. S
--	---	--