



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN - D4

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Program Studi | : | PROMOSI KESEHATAN - D4 |
| Mata Kuliah/Kode | : | Nutrisi Kesehatan dan Kebugaran/PRK6210 |
| 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 Ilmu Gizi terdiri dari 1 sks teori dan 1 sks praktek. Materi perkuliahan ini meliputi: karakteristik, fungsi serta sumber bahan makanan, peran makanan, konsep kesehatan olahraga, makanan bagi Kesehatan dan kebugaran, Penyusunan gizi sesuai kebutuhan masyarakat dan perhitungan kalori keluar dan masuk.

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

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

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 | | nutrisi kesehatan dan kebugaran | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | berinteraksi dan memahami konsep nutrisi kesehatan dan kebugaran | Memahami tujuan matakuliah Nutrisi Kesehatan dan Kebugaran | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas | 2 x 50 menit | 1, 2 |
| 2 | | Dasar-dasar Kesehatan Olahraga | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 1 |
| 3 | | Peranan gizi bagi kehidupan | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 2 |
| 4 | | Manfaat makanan bagi kehidupan, Pencernaan dan penyerapan makanan | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis | 2 x 50 menit | 2 |
| 5 | | Keseimbangan energi | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 5, 7 |
| 6 | | Nutrisi makanan dan kebugaran | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 3, 4, 5, 6 |
| 7 | | Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan dan kalori | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 3, 4, 5, 6 |
| 8 | | UTS | Tugas/Kerja Mandiri | | | UTS/UAS | 2 x 50 menit | |
| 9 | | Penyusunan gizi sesuai kecabangan (endurance sport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | | | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |
| 10 | | Penyusunan gizi sesuai kecabangan (endurance sport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus, | 1. Memahami karakteristik olahraga endurance sport 2. Menilai kebutuhan energi pada endurance sport 3. Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor endurance sport | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|--------------|---------|
| 11 | | Penyusunan gizi sesuai cabang (Stop and GoSport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus, | 1. Memahami karakteristik olahraga Stop and Go Sport 2. Menilai kebutuhan energi pada Stop and Go Sport 3. Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor Stop and Go Sport | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |
| 12 | | Penyusunan gizi sesuai cabang (Stop and GoSport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus | 1. Memahami karakteristik olahraga Stop and Go Sport 2. Menilai kebutuhan energi pada Stop and Go Sport 3. Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor Stop and Go Sport | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |
| 13 | | Penyusunan gizi sesuai cabang (Strength-power sport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus, | 1. Memahami karakteristik olahraga strength and power sport 2. Kebutuhan energi pada strength and powersport 3. Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor strength and power sport | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |
| 14 | | Penyusunan gizi sesuai cabang (Strength-power sport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus, | 1. Memahami karakteristik olahraga strength and power sport 2. Kebutuhan energi pada strength and powersport 3. Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor strength and power sport | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|--------------|---------------------------|
| 15 | | Penyusunan gizi sesuai kecabangan (combat sport) | 1. Ceramah 2. Diskusi 3. Eksperimen/Praktek | Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus | 1. Memahami karakteristik olahraga combat sport 2. Kebutuhan energi pada Combat Sport 3. Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor combat sport | 1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas | 2 x 50 menit | 7, 8, 9 |
| 16 | | UAS | Tugas/Kerja Mandiri | | | UTS/UAS | 2 x 50 menit | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |

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 | 10 | |
| | d. UTS | 15 | |
| | e. UAS | 15 | |
| 2. | Partisipatif | 50 | Akumulasi bobot penilaian minimal 50% |
| | a. Studi Kasus | 20 | |
| | b. Team Based Project | 30 | |
| TOTAL | | 100 | |

E. REFERENSI

1. Diktat Kuliah Kesehatan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
2. Djoko Pekik Irianto. (2017). Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Offset.
3. 1. Giriwijoyo, S., & Zafar, S. D. (2010). Ilmu Faal Olahraga. Bandung
4. 2. Hendrayana, Yudy. 2013. Bermain Atletik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
5. 3. Mahendra, A. (2003). Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dikdasmen
6. 4. Sidik, D. Z. (2010). Mengajar dan melatih atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
7. 5. Almtsier S. (2009). Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

8. 6. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
9. 7. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

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 BSR