



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SILABUS MATAKULIAH GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 1 FEB  
2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : PJKR  
Mata Kuliah : Gizi Olahraga  
Kode Mata Kuliah : IOF 225  
SKS : Teori = 2 SKS  
Semester : 6  
Mata Kuliah Prasyarat : -  
Dosen : dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.

## I. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Gizi Olahraga merupakan mata kuliah wajib tempuh fakultas dengan bobot 2 SKS teori. Mata kuliah ini membahas peran gizi dalam olahraga meliputi unsur-unsur gizi pada makanan, metabolisme energi, penilaian status gizi dan kebutuhan gizi atlet, serta perencanaan kebutuhan gizi atlet.

## II. SKEMA KERJA

Tatap Muka	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Sumber Bahan/ Referensi
1.	Mahasiswa mampu memahami peran gizi secara umum dalam olahraga	Memahami peran gizi dalam olahraga	Peran gizi dalam olahraga	1,2,3
2	Mahasiswa mampu menjelaskan unsur-unsur gizi makro pada	Memahami unsur gizi makro	Unsur-Unsur gizi makro dalam	1,2,3

Dibuat Oleh :  dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR  Amat Komari, M.Si
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SILABUS MATAKULIAH GIZI OLAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 1 FEB  
2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

	makanan		makanan	
3	Mahasiswa mampu menjelaskan peran zat gizi mikro, air, dan serat pada makanan	1. Memahami unsur gizi mikro 2. Memahami pentingnya air dan serat pada makanan	Zat gizi mikro, air, dan serat pada makanan	1,2,3
4	Mahasiswa mampu menjelaskan metabolisme energi dalam kaitannya dengan olahraga aerob dan anaerob	1.Mampu menjelaskan metabolisme energi anaerob 2.Mampu menjelaskan metabolisme energi aerob	Metabolisme energi	1,2, 3
5	Mahasiswa mampu menjelaskan peran karbohidrat dan lemak dalam olahraga	1. Mampu menjelaskan peran karbohidrat dalam olahraga 2. Mampu menjelaskan peran lemak dalam olahraga	Karbohidrat dan lemak dalam olahraga	1,2,3
6	Mahasiswa mampu menjelaskan peran protein dalam olahraga	1.Mampu menjelaskan peran protein dalam olahraga	Protein dalam olahraga	1,2,3
7	Mahasiswa mampu menilai status gizi	1.Mampu membuat penilaian status gizi secara antropometri	Evaluasi status gizi	1,4
8	Mahasiswa mampu menghitung kebutuhan energi	1.Mampu menghitung kebutuhan energi atlet sesuai dengan jenis aktivitas dan cabang olahraga	Perhitungan kebutuhan energi atlet	1,4
9	Mid			
10	Mahasiswa mampu menghitung jumlah unsur gizi dalam makanan yang dikonsumsi	1.Mampu menghitung jumlah unsur gizi dalam makanan yang dikonsumsi	Penilaian unsur gizi dalam makanan ( <i>nutrisurvey</i> )	3,5

Dibuat Oleh :

dr. Rachmah Laksmi A,  
M.Kes.

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

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKR

Amat Komari,  
M.Si



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SILABUS MATAKULIAH GIZI OLAAHRAGA**

No Silabus : SIL/ IOF 225

Revisi : 00

Tgl 1 FEB  
2015

Hal.....dari .....

Semester 6

-

16 X Pertemuan

11	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil <i>nutrisurvey</i>	1.Mampu menjelaskan hasil penilaian <i>nutrisurvey</i>	Presentasi <i>nutrisurvey</i>	3,5
12	Mahasiswa mampu merancang menu makanan untuk atlet sesuai kebutuhan	1.Mampu merancang menu untuk atlet	Perencanaan menu atlet	1,2, 3
13	Mahasiswa mampu mempresentasikan hasil rancangan menu untuk atlet	1.Mampu mempresentasikan rancangan menu untuk atlet	Presentasi rancangan menu untuk atlet	1,2,3
14	Mahasiswa mampu membuat perencanaan makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding	2.Mahasiswa mampu membuat perencanaan makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding	Perencanaan makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding	1,3
15	Mahasiswa mampu mempresentasikan makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding	1.Mampu mempresentasikan makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding	Presentasi perencanaan makanan sebelum, selama, dan sesudah bertanding	1,3
16	Mahasiswa mampu menilai manfaat dan risiko suplemen dalam olahraga serta doping	1.Mampu melakukan penilaian manfaat dan risiko penggunaan suplemen dalam olahraga 2. Mampu menjelaskan unsur-unsur doping & mengapa doping dilarang	Suplemen dalam olahraga, doping	3,6

:

Dibuat Oleh :  dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR  Amat Komari, M.Si
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>			
	<b>SILABUS MATAKULIAH GIZI OLAAHRAGA</b>			
	<b>No Silabus : SIL/ IOF 225</b>	<b>Revisi : 00</b>	<b>Tgl 1 FEB 2015</b>	<b>Hal.....dari .....</b>
	<b>Semester 6</b>	<b>-</b>	<b>16 X Pertemuan</b>	

### III. PENILAIAN

NO	KOMPONEN EVALUASI	BOBOT (%)
1	Penugasan	20%
2	Ujian Tengah Semester	40%
3	Ujian Akhir Semester	40%
Jumlah		100%

### IV. REFERENSI

1. Latief, Dini. 2000. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi*. Depkes RI, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.
2. Yeung,DL& Laquara I. 2003. *Handbook of Nutrition*. 9<sup>th</sup>. HJ Heinz Company.
3. Burke L & Cox G. 2010. *The Complete Guide to Food for Sport Performance*. Griffin Press, Australia.
4. Driskell JA & Wolinsky I. 2002. *Nutritional Assessment of Athletes*. CRC Press.
5. Saptawati B. 2009. Menggunakan program Nutrisurvey secara Praktis. *Presentation*.
6. Ambarukmi DH. 2012. *Buku Saku Antidoping*. Lembaga Antidoping Indonesia.

Dibuat Oleh :  dr. Rachmah Laksmi A, M.Kes.	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh : KAJUR PKR  Amat Komari, M.Si
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------