



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga (2sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 1

2. Kompetensi Dasar:

Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah gizi olahraga berupa : capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan.

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan aturan dan sistem jalannya pembelajaran
- b. Menjelaskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran matakuliah gizi olahraga

4. Materi Ajar :

Orientasi Mata Kuliah Gizi Olahraga

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Melakukan perkenalan ▪ Menunjukkan aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ LCD Projector 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan konsep umum mata kuliah gizi olahraga ▪ Menjelaskan garis besar gizi olahraga, pengertian, ruang lingkungannya ▪ Menjelaskan manfaat umum ilmu gizi pada orang umum maupun pada olahragawan 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ LCD Projector 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi yang sudah disampaikan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p>LCD Projector</p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.
- b.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	--	------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 2

2. Kompetensi Dasar:

Memahami Karbohidrat

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Memahami susunan kimia karbohidrat
- b. Memahami klasifikasi karbohidrat
- c. Mendeskripsikan pencernaan absorpsi, ekskresi, dan metabolisme karbohidrat
- d. Menjelaskan fungsi karbohidrat
- e. Menyebutkan sumber karbohidrat

4. Materi Ajar :

Karbohidrat

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan tentang karbohidrat dalam kehidupan sehari-hari 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan susunan kimia karbohidrat ▪ Menjelaskan klasifikasi karbohidrat ▪ Menjelaskan pencernaan, absorpsi, eksresi dan metabolisme karbohidrat ▪ Menjelaskan fungsi karbohidrat ▪ Menjelaskan sumber karbohidrat 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi yang sudah disampaikan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksaoleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
----------------	---	--------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga(2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 3

2. Kompetensi Dasar:

Memahami zat gizi: lipida/lemak

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Memahami klasifikasi lipida
- b. Memahami asam lemak dan fungsinya
- c. Mendeskripsikan absorpsi, transportasi, dan metabolisme lemak
- d. Memahami fungsi lemak
- e. mengetahui kebutuhan lemak yang dianjurkan
- f. Menyebutkan sumber dan bentuk lemak

4. Materi Ajar :

Lipida

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan tentang lemak dalam kehidupan sehari-hari 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan klasifikasi lipida ▪ Menjelaskan asam lemak ▪ Mendeskripsikan pencernaan absorpsi, transportasi, dan metabolisme lemak ▪ Menjelaskan fungsi lemak ▪ Menjelaskan kebutuhan lemak ▪ Menjelaskan sumber lemak 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi yang sudah disampaikan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab & kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.

- b. Tingkat keaktifandanperhatianselama proses pembelajaranberlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi :

- a. Almsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusunoleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	-------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 50 menit (100 menit)
Pertemuan Ke	: 4

2. Kompetensi Dasar:

Memahami zat gizi:Protein

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Memahami komposisi kimia dan klasifikasi protein
- b. Memahami klasifikasi dan fungsi khusus asam amino
- c. Mendeskripsikan absorpsi, transportasi, dan metabolisme protein
- d. Memahami fungsi protein
- e. Menghitung kebutuhan asam amino dan protein
- f. Mendeskripsikan akibat kekurangan dan kelebihan protein

4. Materi Ajar :

Protein

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan tentang protein dalam kehidupan sehari-hari 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan komposisi dan klasifikasi protein ▪ Menjelaskan klasifikasi dan fungsi khusus asam amino ▪ Menjelaskan pencernaan absorpsi, transportasi, dan metabolisme protein ▪ Menjelaskan fungsi protein ▪ Menghitung kebutuhan protein ▪ Menjelaskan akibat kekurangan dan kelebihan protein 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi yang sudah disampaikan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almatsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 5-6

2. Kompetensi Dasar:

Memahami keseimbangan energi

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Menjelaskan kandungan energi makanan
- b. Menjelaskan energi makanan
- c. Menjelaskan kebutuhan energi
- d. Menjelaskan cara menaksir kebutuhan energi
- e. Mendeskripsikan perhitungan kebutuhan asam amino dan protein
- f. Mendeskripsikan akibat kekurangan dan kelebihan protein

4. Materi Ajar :

Keseimbangan energi

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan penggunaan energi energi 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan kandungan energi makanan ▪ Menjelaskan nilai energi makanan ▪ Menjelaskan kebutuhan energi harian ▪ Menaksir kebutuhan energy harian 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Praktik <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas materi dan praktik yang sudah dilakukan ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanyajawab&kuis <p>Media: Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat: <i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga(...sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 7 dan 9

2. Kompetensi Dasar:

Memahami penyusunan gizi sesuai kecabangan (*Endurance Sport*)

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Memahami karakteristik cabang olahraga endurance (sepeda, marathon, dayung)
- b. Menilai kebutuhan energi cabor endurance
- c. Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor endurance

4. Materi Ajar :

penyusunan gizi pada *Endurance Sport*

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan tentang karakteristik olahraga endurance 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan karakteristik olahraga sepeda, marathon, dan dayung ▪ Menilai energi cabor endurance ▪ Praktik menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor endurance 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanya jawab ▪ Demonstrasi ▪ Praktik <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas presentasi yang sudah dilakukan tiap kelompok ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab &kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawabansingkattentangmateriterkait.
- b. Tingkat keaktifandanperhatianselama proses pembelajaranberlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almsatier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



**SATUAN ACARA PERKULIAHAN
(SAP)**

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga (2 sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 12-13

2. Kompetensi Dasar:

Memahami penyusunan gizi sesuai cabang olahraga (*Strength and power Sport*)

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- a. Memahami karakteristik cabang olahraga *strength and power* (angkat besi dan angkat beban)
- b. Menilai kebutuhan energi *strength and power*
- c. Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabang olahraga *strength and power*

4. Materi Ajar :

penyusunan gizi pada cabang olahraga *Strength and power Sport*

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan tentang karakteristik olahraga <i>strength and power</i> 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan karakteristik <i>strength and power</i> (angkat besi dan angkat beban) ▪ Menilai energi cabor <i>strength and power</i> ▪ Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor <i>strength and power</i> 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Presentasi kelompok <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas presentasi yang sudah dilakukan tiap kelompok ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab&kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifandanperhatianselama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18 Agustus 2015
Dosen

Dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.Ikhwan Zein
-----------------	---	------------------------------------



SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)

1. Identitas

Nama Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Nama Jurusan/ Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Nama Mata kuliah (... sks)	: Gizi Olahraga (2sks)
Kode Mata Kuliah	:
Semester	:
Waktu Pertemuan	: 2 x 100 menit (200 menit)
Pertemuan Ke	: 12-13

2. Kompetensi Dasar:

Memahami penyusunan gizi sesuai kecabangan (*Combat Sport*)

3. Indikator Ketercapaian Kompetensi :

- Memahami karakteristik cabang olahraga *combat sport* (karate, pencak silat, taekwondo)
- Menilai kebutuhan energi *combat sport*
- Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabang *combat sport*

4. Materi Ajar :

penyusunan gizi pada *combat sport*

5. Skenario Pembelajaran

Tahap	Uraian Kegiatan Pembelajaran	Metode Pembelajaran, Media Pembelajaran dan Alat	Estimasi Waktu
(1)	(2)	(3)	(4)
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menunjukkan capaian pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi capaian pembelajaran terhadap perkuliahan ▪ Mendeskripsikan tentang karakteristik olahraga <i>combat sport</i> 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ms.PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	10 menit
Penyajian (Inti)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan karakteristik olahraga <i>combat sport</i> (karate, pencaksilat, tae kwon do) ▪ Menilai energi cabor <i>combat sport</i> ▪ Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor <i>combat sport</i> 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceramah ▪ Diskusi/ tanyajawab ▪ Demonstrasi ▪ Presentasi kelompok <p>Media:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Video ▪ Ms. PowerPoint <p>Alat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>LCD Projector</i> 	75 menit
Penutup dan Tindak Lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan evaluasi atas presentasi yang sudah dilakukan tiap kelompok ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menyusun Kesimpulan ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	<p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi ▪ Tanya jawab&kuis <p>Media:</p> <p>Rangkuman dan pertanyaan dalam bentuk Ms. PowerPoint</p> <p>Alat:</p> <p><i>LCD Projector</i></p>	15 menit

6. Instrumen Penilaian:

- a. Kuis : dengan jawaban singkat tentang materi terkait.
- b. Tingkat keaktifan dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Sumber Belajar/Referensi:

- a. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- b. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill.
- c. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed.Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins

Mengetahui
Ketua Jurusan

Yogyakarta, 18Agustus2015
Dosen

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO
NIP: 19840315 200912 1 003

Diperiksa oleh:	Dilarang memperbanyak sebagian atau Seluruh isi dokumen ini, tanpa ijin tertulis Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta	Disusun oleh: M.IkhwanZein
-----------------	---	-----------------------------------