

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**BATAS MATERI KULIAH**















Mata Kuliah : ILMU GIZI

Semester / SKS : 4 / 2

Kelas/Tahun Akd : A / 2022/2023 Genap

Dosen Pengampu : ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Dosen Pengajar :

NO	HARI/TGL	MATERI	PARAF
1	14/02/2023	Orientasi matakuliah : Perkenalan, aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran • Overview konsep gizi olahraga	
2	21/02/2023	Susunan kimia • Pencernaan dan absorpsi karbohidrat • Fungsi • Kebutuhan harian • Sumber Karbohidrat	
3	28/03/2023	Klasifikasi Lipida • Asam lemak • Fungsi lemak • Pencernaan, Absorpsi, transportasi dan metabolisme • Kebutuhan lemak • Sumber dan bentuk lemak	
4	07/04/2023	Komposisi dan klasifikasi protein • Klasifikasi dan fungsi khusus asam amino • Pencernaan, absorpsi, transportasi, dan metabolisme • Fungsi protein • Akibat kekurangan dan kelebihan protein	
5	14/03/2023	Kandungan energi makanan • Nilai energi makanan • Kebutuhan energi • Cara menaksir kebutuhan energi	
6	21/03/2023	Kandungan energi makanan • Nilai energi makanan • Kebutuhan energi • Cara menaksir kebutuhan energi	
7	28/03/2023	Karakteristik olahraga endurance sport • Kebutuhan energi pada endurance sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor endurance sport	
8	04/04/2023	UTS	
9	11/04/2023	Karakteristik olahraga endurance sport • Kebutuhan energi pada endurance sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor endurance sport	
10	18/04/2023	Karakteristik olahraga Stop and Go Sport • Kebutuhan energi pada Stop and Go Sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor Stop and Go Sport	
11	25/04/2023	Karakteristik olahraga Stop and Go Sport • Kebutuhan energi pada Stop and Go Sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor Stop and Go Sport	
12	02/05/2023	Karakteristik olahraga Strength power sport • Kebutuhan energi pada Strength and Power sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor strength and power sport	
13	09/05/2023	Karakteristik olahraga Strength power sport • Kebutuhan energi pada Strength and Power sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor strength and power sport	
14	16/05/2023	Karakteristik olahraga combat sport • Kebutuhan energi pada Combat Sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor combat sport	
15	23/05/2023	Karakteristik olahraga combat sport • Kebutuhan energi pada Combat Sport • Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor combat sport	
16	10/06/2023	UAS	



21	2185201029	SYAHRU RAMADHAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
22	2185201030	SYAZWAN AHMAD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
23	2185201033	WULAN ASTARI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
24	2185201037	MUHAMMAD TAUFIQ	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
25	2185201041	AKMAL EPENDI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
26	2185201043	RIYALDI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
27	2185201051	FIKRI MOLDA DHE NANDO	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
28	2185201052	FEBRY ALFHARED	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
29	2185201053	ADDIMASQI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
30	2185201054	SYAHRUL	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
31	2185201055	MUHAMMAD ADITYA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
32	2185201058	KHAIRIL ASMI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
33	2185201066	MUHAMMAD NAUFAL	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
PARAF DOSEN																			
TANGGAL PERTEMUAN																			
JUMLAH MAHASISWA YANG HADIR HARI INI																			

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

Bangkinang, \_\_\_\_\_

Dosen Pengajar,



ISKA NOVIARDILA, S.Pd, M.Pd

CATATAN :

- \* Jumlah tatap muka / pertemuan mahasiswa tidak boleh kurang dari 80%
- \* Absen harus di tandangangi tidak boleh di cheklist
- \* Pakain untuk mahasiswa : tidak boleh memakai sandal, kaos oblong, sandal, anting, kalung, gelang
- \* Pakaian untuk mahasiswi : Tidak boleh memakai sandal, kaos ketat dan baju transparan