

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
1	Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah Gizi Olahraga berupa : capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientasi matakuliah : Perkenalan, aturan kelas, penugasan, referensi dan evaluasi pembelajaran</li> <li>• <i>Overview</i> konsep gizi olahraga</li> </ul>	Ceramah, diskusi, Tanya jawab	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi dan Tanya jawab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan aturan dan sistem jalannya pembelajaran</li> <li>• Menjelaskan secara garis besar tentang lingkup pembelajaran mata kuliah gizi olahraga</li> </ul>	Partisipasi dan aktivitas selama kegiatan berlangsung	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	RPS, 1
2	Karbohidrat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susunan kimia</li> <li>• Pencernaan dan absorpsi karbohidrat</li> <li>• Fungsi</li> <li>• Kebutuhan harian</li> <li>• Sumber Karbohidrat</li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami susunan kimia karbohidrat</li> <li>• Memahami klasifikasi karbohidrat</li> <li>• Mendeskripsikan pencernaan absorpsi, ekskresi, dan metabolisme karbohidrat</li> <li>• Memahami fungsi karbohidrat</li> <li>• Menyebutkan sumber karbohidrat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Presentasi kelompok</li> <li>• Penugasan individu</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
3	Lipida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasifikasi Lipida</li> <li>• Asam lemak</li> <li>• Fungsi lemak</li> <li>• Pencernaan, Absorpsi, transportasi dan metabolisme</li> <li>• Kebutuhan lemak</li> <li>• Sumber dan bentuk lemak</li> </ul>	Ceramah, Studi Kasus, Demonstrasi,	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami klasifikasi lipida</li> <li>• Memahami asam lemak dan fungsinya</li> <li>• Memahami pencernaan, absorpsi, transportasi, dan metabolisme lemak</li> <li>• Mendeskripsikan kebutuhan lemak</li> <li>• Menyebutkan sumber dan bentuk lemak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Presentasi kelompok</li> <li>• Penugasan individu</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1-3
4	Protein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komposisi dan klasifikasi protein</li> <li>• Klasifikasi dan fungsi khusus asam amino</li> <li>• Pencernaan, absorpsi, transportasi, dan metabolisme</li> <li>• Fungsi protein</li> <li>• Akibat kekurangan dan kelebihan protein</li> </ul>	Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, demonstrasi menggunakan audio visual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami komposisi kimia dan klasifikasi protein</li> <li>• Memahami fungsi dan klasifikasi asam amino</li> <li>• Mendeskripsikan pencernaan, absorpsi, transportasi dan metabolisme protein</li> <li>• Menyebutkan fungsi protein</li> <li>• Memahami akibat kekurangan dan kelebihan protein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Presentasi kelompok</li> <li>• Penugasan individu</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 50 menit	1-3

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
5-6	Keseimbangan Energi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kandungan energi makanan</li> <li>• Nilai energi makanan</li> <li>• Kebutuhan energi</li> <li>• Cara menaksir kebutuhan energi</li> </ul>	Ceramah, studi kasus, demonstrasi, praktek mandiri	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami kandungan energi makanan</li> <li>• Memahami nilai energi makanan</li> <li>• Memahami kebutuhan energi harian</li> <li>• Menaksir kebutuhan energi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
7 dan 9	Penyusunan Gizi sesuai kecabangan ( <i>Endurance Sport</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karakteristik olahraga <i>endurance sport</i></li> <li>• Kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i></li> <li>• Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i></li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami karakteristik olahraga <i>endurance sport</i></li> <li>• Menilai kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i></li> <li>• Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi di kelas</li> <li>• Praktek kelompok</li> <li>• Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
8	<b>MID SEMESTER</b>								

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
7 dan 9	Penyusunan Gizi sesuai cabang olahraga ( <i>Endurance Sport</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karakteristik olahraga <i>endurance sport</i></li> <li>Kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i></li> <li>Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabang olahraga <i>endurance sport</i></li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami karakteristik olahraga <i>endurance sport</i></li> <li>Menilai kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i></li> <li>Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabang olahraga <i>endurance sport</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Praktek kelompok</li> <li>Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
10-11	Penyusunan Gizi sesuai Cabang Olahraga ( <i>Stop and Go Sport</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karakteristik olahraga <i>Stop and Go Sport</i></li> <li>Kebutuhan energi pada <i>Stop and Go Sport</i></li> <li>Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabang olahraga <i>Stop and Go Sport</i></li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami karakteristik olahraga <i>Stop and Go Sport</i></li> <li>Menilai kebutuhan energi pada <i>Stop and Go Sport</i></li> <li>Menyusun gizi sesuai kebutuhan cabang olahraga <i>Stop and Go Sport</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Praktek kelompok</li> <li>Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3

Pertemuan ke	Capaian Pembelajaran	Bahan Kajian	Metode	Pengalaman Belajar	Indikator	Teknik Penilaian	Bobot Nilai	Waktu	Referensi
12-13	Penyusunan Gizi sesuai Kecabangan ( <i>Strength-Power Sport</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karakteristik olahraga <i>Strength-power sport</i></li> <li>Kebutuhan energi pada <i>Strength and Power sport</i></li> <li>Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>strength and power sport</i></li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami karakteristik olahraga <i>strength and power sport</i></li> <li>Kebutuhan energi pada <i>strength and powersport</i></li> <li>Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>strength and power sport</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Praktek kelompok</li> <li>Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100 menit	1-3
14-15	Penyusunan Gizi sesuai Kecabangan ( <i>Combat Sport</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karakteristik olahraga <i>combat sport</i></li> <li>Kebutuhan energi pada <i>Combat Sport</i></li> <li>Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>combat sport</i></li> </ul>	Ceramah, diskusi kelompok, pembelajaran berdasar skenario kasus, dan presentasi dari setiap kelompok	Pembelajaran dalam kelas berupa ceramah, diskusi kelompok, analisis berdasarkan skenario kasus,	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami karakteristik olahraga <i>combat sport</i></li> <li>Kebutuhan energi pada <i>Combat Sport</i></li> <li>Penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>combat sport</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partisipasi di kelas</li> <li>Praktek kelompok</li> <li>Praktek mandiri</li> </ul>	Bobot nilai disesuaikan dengan presentase di komponen penilaian	2 x 100	1-3
16	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER</b>								

## Referensi

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

## Penilaian

KomponenpenilaianmatakuliahPPC :

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1.	Partisipasi dan Kehadiran Kuliah	10
2.	Tugas Mandiri	20
3.	Tugas Kelompok	15
4.	Ujian Tengah Semester	25
5.	Ujian Akhir Semester	30
<b>Total</b>		<b>100</b>