



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS TADULAKO
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI GIZI
Jl. Seokarno Hatta Km. 9. Kota Palu. Sulawesi Tengah
<http://gizi.fkm.untad.ac.id> email: giziuntad@gmail.com

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Mata Kuliah (MK)	:	Gizi Olahraga	Semester	:	V	SKS	:	2	Kode MK	:	P02181039
Dosen Pengampu/Penanggungjawab	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr. Nurdin., M.Si, M.Kes 2. Dr. Hasanuddin, M.Pd 									
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)	:	<p>A. Sikap</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius; 2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika 3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila 4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa 5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain; 6. Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan; 7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara; 8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik; 9. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri; <p>B. Pengetahuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai teori dasar ilmu gizi, pangan, biomedik, patofisiologi, humaniora, penelitian, kesehatan masyarakat dan pengetahuan tentang pelayanan dan kewenangan ahli gizi dalam sistem kesehatan nasional dan sistem ketahanan pangan dan gizi nasional untuk dapat memformulasikan pemecahan masalah gizi perorangan, kelompok dan masyarakat. 2. Menguasai teknik komunikasi, pengetahuan manajemen, ilmu sosial dan humaniora, sistem 									

	<p>informasi, dan seni kuliner untuk mengembangkan dan memodifikasi pelayanan gizi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif melalui analisis masalah gizi secara sistematis sesuai bukti pada kondisi umum serta mampu beradaptasi pada kondisi sumberdaya terbatas;</p> <p>C. Keterampilan Umum</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya; 2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur; 3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi 4. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data; 5. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya; 6. Mampu bertanggungjawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggungjawabnya; 7. Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri; <p>D. Keterampilan Khusus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu berkomunikasi efektif dalam pelayanan konseling, edukasi gizi, dan dietetik untuk menangani masalah gizi individu, kelompok, dan masyarakat sesuai hasil kajiannya serta mempertimbangkan implikasinya 2. Mampu mengembangkan dan memodifikasi pelayanan gizi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif melalui analisis masalah gizi secara sistematis sesuai bukti pada kondisi umum serta mampu beradaptasi pada kondisi sumber daya terbatas dengan memanfaatkan teknik komunikasi, pengetahuan manajemen, ilmu sosial dan humaniora, sistem informasi, dan seni kuliner
Capaian Pembelajaran MK (CPMK)	: Setelah menyelesaikan pembelajaran mata kuliah ini, mahasiswa memahami pengaturan gizi pada atlet sebelum, saat, dan setelah bertanding, serta pengukuran kebugaran jasmani

Deskripsi MK	<p>Mata kuliah Gizi Olahraga ini akan membahas :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Peran dan ruang lingkup gizi olahraga 2) Peran gizi dalam olahraga untuk mencapai prestasi 3) Penggunaan suplemen dan doping pada olahraga 4) Metabolisme zat gizi pada olahraga 5) Pengukuran status gizi atlet dan pengaturan berat badan pada atlet 6) Perhitungan kebutuhan gizi atlet 7) Pengaturan makanan sebelum, saat, dan setelah pertandingan 8) Gangguan makan dan masalah gizi atlet 9) Kebugaran jasmani dan pengukurannya
--------------	--

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
I	Memahami kontrak pembelajaran dan gambaran mata kuliah, menjelaskan peran dan ruang lingkup gizi olahraga	Pengantar: 1. Kontrak pembelajaran dan gambaran umum mata kuliah 2. Peran dan ruang lingkup gizi olahraga	Kuliah interaktif	100 menit	Tugas individu	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
II	Memahami Peran gizi dalam olahraga untuk mencapai prestasi	1. Kebutuhan gizi 2. Perencanaan gizi untuk olahragawan 3. Perbaikan status gizi 4. Pemeliharaan status gizi 5. Pengaturan gizi pertandingan 6. Pemulihan status gizi	Kuliah interaktif dan diskusi kelompok	100 menit	Pre test – post test	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
III	Memahami Metabolisme zat gizi pada olahraga	1. Hubungan Metabolisme zat gizi makro (KH, L, P) saat	Kuliah interaktif dan kerja	100 menit	Tugas Individu	Ketepatan analisis dan	5%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		olahraga 2. Energi dan system energi (aerobic dan anaerobik) 3. Peran zat gizi mikro dalam olahraga	kelompok,		dan kelompok	kerapian sajian	
IV	Melakukan Pengukuran status gizi atlet dan pengaturan berat badan pada atlet	1. Pengukuran status gizi pada atlet secara langsung maupun tidak langsung 2. Cara penilaian status gizi pada atlet 3. Pengaturan berat badan pada atlet meliputi cara meningkatkan berat badan maupun menurunkan berat badan	Kuliah interaktif dan kerja kelompok,	100 menit	Tugas Individu dan kelompok	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
V	Melakukan Perhitungan kebutuhan gizi atlet	1. Cara menghitung kebutuhan zat gizi pada atlet 2. Kebutuhan cairan pada atlet 3. Aplikasi penyajian gizi bagi atlet untuk menunjang prestasi 4. Gizi pada pusat pusat pelatihan gizi atlet	Kuliah interaktif dan kerja kelompok	100 menit	Tugas Individu dan kelompok	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
VI - VII	Memahami Pengaturan makanan sebelum, saat dan setelah pertandingan	1. Pengaturan makanan sebelum pertandingan (saat latihan) 2. Pengaturan makanan saat bertanding	Kuliah interaktif dan kerja kelompok	200 menit	Tugas Individu dan kelompok	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	10%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		3. Pengaturan makanan setelah pertandingan (masa pemulihan) 4. Pemulihan status gizi\ 5. Minuman olahraga					
VIII	UTS						10%
IX	Memahami menu dan penyelenggaraan makanan bagi atlet	1. Pengertian menu 2. Tujuan penyusunan menu 3. Prinsip penyusunan menu 4. Kebutuhan pangan untuk menyusun menu seimbang 5. Penyelenggaraan makanan pada pemusatan latihan		100 menit	Tugas Individu , pre test – post test	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
X	Memahami penggunaan suplemen dan doping pada olahraga	1. Macam-macam suplemen untuk olahragawan 2. Macam-macam makanan yang dapat digunakan sebagai pengganti suplemen alternatif pada olahragawan 3. Efek samping penggunaan suplemen pada olahragawan 4. Doping		100 menit	Tugas Individu dan kelompok	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
XI	Memahami gangguan makan pada atlet	1. Gangguan perilaku makan 2. Anorexia nervosa 3. Bulimia nervosa	Kuliah interaktif dan diskusi	100 menit	Tugas Individu dan	Ketepatan analisis dan kerapian	5%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		4. Akibat kelainan perilaku makan 5. Beberapa jenis gangguan perilaku makan pada atlet			kelompok	sajian	
XII	Memahami gangguan dan penyakit gizi atlet	1. Sport anemia 2. Penyakit gastritis 3. Gangguan diare 4. Kelainan akibat suhu tinggi (Heat stress/Stroke) 5. Demam 6. Hipertensi 7. Obesitas 8. Osteoporosis olahraga 9. Diabetes mellitus	Kuliah interaktif dan kerja kelompok,	100 menit	Tugas Individu dan kelompok	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
XIII	Memahami zat ergogenic gizi	10. Definisi zat ergogenic gizi 11. Jenis dan kelompok zat ergogenik	Kuliah interaktif dan kajian pustaka	100 menit	Tugas Individu	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
XIV	Menjelaskan pemilihan makanan untuk perkembangan massa otot	1. Sintesis otot protein, 2. Fungsi protein untuk otot, 3. Lemak untuk otot, 4. Suplemen untuk membangun otot, dan 5. Contoh perencanaan menu untuk membangun otot	Kuliah interaktif dan diskusi kelompok	100 menit	Tugas Individu	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%
XV	Memahami kebugaran jasmani dan pengukurannya	1. Pengertian kebugaran jasmani 2. Factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran	Kuliah interaktif dan kajian pustaka	100 menit	Tugas Individu	Ketepatan analisis dan kerapian sajian	5%

Minggu ke	Kemampuan yang diharapkan	Bahan Kajian	Metode Pembelajaran	Waktu	Evaluasi/ Penilaian	Kriteria/ Indikator	Bobot
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
		jasmani 3. Latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani 4. Jenis tes dan pengukuran kebugaran jasmani					
XVI	UAS						20%

Daftar Referensi:

1. Syafrizar, Wilda, Welis, 2009. Gizi Olahraga. Malang: Penerbit Wineka Media
2. Irianto, D.P., 2007. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Penerbit Andi
3. Devreis, H.A & Terry J. Housh. 1994. Physiology of Exercise For Physical Education, Athletic and Exercise Science. Iowa: Brown & Benchmark Plublishers
4. Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assesment*. Oxford University Press. New York
5. Supariasa, I Dewa Nyoman; Bachyar Bakri; Ibnu Fajar. Penilaian Status Gizi.2002. EGC. Jakarta
6. Mahan LK, Stump SE 2008 Krause's Food & Nutrition Therapy edition 12. Saunders Elsevier. Philadelphia. USA
7. William 2007 Nutrition for Health, Fitness and Sport. Eight Edition. Americas, New York
8. Marieb EN 2001 Human Anatomy & Physiology 5th ed. Benjamin Cummings. USA

Tugas mahasiswa

- 1) Menyusun paper tentang Peran dan ruang lingkup gizi olahraga
- 2) Menyusun paper tentang Peran gizi dalam olahraga untuk mencapai prestasi
- 3) Kajian pustaka penggunaan suplemen dan doping pada olahraga
- 4) Menyusun paper tentang Metabolisme zat gizi pada olahraga
- 5) Praktek Pengukuran status gizi atlet dan pengaturan berat badan pada atlet
- 6) Praktek Perhitungan kebutuhan gizi atlet di Sulawesi Tengah
- 7) Kunjungan lapangan ke pemusatan latihan untuk pengaturan makanan sebelum, saat, dan setelah pertandingan

- 8) Menyusun paper tentang Gangguan makan dan masalah gizi atlet
- 9) Praktek pengukuran kebugaran jasmani

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Nikmah Utami Dewi, SKM., M.Sc
NIP 19841116201504 2 001

Palu, Juli 2018
Dosen Pengampu/Penanggung jawab MK

Dr. Nurdin., M.Si, M.Kes
NIP