



BerAKHLAK #bangga
malaysia bangia



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN,
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

MATA KULIAH ILMU GIZI OLAHRAGA

TAHUN 2024

www.uncen.ac.id

**KONTRAK PERKULIAHAN, SISTEM PENILAIAN
DAN RENCANA PEMBELAJARAN SEMSTER (RPS)**

**MATA KULIAH
ILMU GIZI OLAHRAGA**



Oleh

**Yohanis, M. Mandosir, M.Kes.,AIFO
NIP. 198212232008011003
Evi Sinaga, S.Gz.,MPH
NIP. 199104252014042001**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CENDERAWASIH
2024**

KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

Nama Mata Kuliah : Ilmu Gizi Olahraga
Kode Mata Kuliah : PKO4211
Dosen Pengampu : Yohanis M. Mandosir, S.Gz., M.Kes., AIFO
Evi Sinaga, S.Gz., MPH
Semester : IV

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga dirancang untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang prinsip-prinsip gizi yang berkaitan dengan kegiatan olahraga dan performa atlet. Melalui mata kuliah ini, mahasiswa akan mempelajari kebutuhan nutrisi pada berbagai tingkatan kegiatan olahraga, strategi nutrisi untuk peningkatan performa, serta peran gizi dalam pemulihan dan pencegahan cedera.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa menguasai pengetahuan (definisi, ruang lingkup, macam dan fungsi zat gizi) gizi pada olahragawan. Mahasiswa mampu menyusun dan mengaplikasikan program penyusunan gizi pada olahraga sesuai kecabangan. Mahasiswa mampu mengembangkan sikap untuk selalu belajar, membuka ruang diskusi dengan profesi lain yang terkait (dokter, ahli gizi,) dalam pembuatan program penyusunan gizi bagi olahragawan yang lebih spesifik terkait pengaturan diet saat latihan, pertandingan, recovery, saat cedera.

Bentuk Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan dalam perkuliahan ini menggunakan metode: ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Ceramah dilakukan oleh dosen pengampu untuk memaparkan materi perkuliahan sesuai pokok bahasan pada setiap pertemuan. Diskusi dilakukan dengan membagi kelompok yang disesuaikan dengan jumlah mahasiswa dan materi. Tanya jawab dan kuis diberikan pada setiap tatap muka. Media pembelajaran yang digunakan dalam mata kuliah ini yaitu menggunakan LCD dan laptop saat pembelajaran teori. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang konsep dan implementasi Ilmu Gizi Olahraga sebagai bidang kajian terapan, dalam aktivitas olahraga, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok.

Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes tertulis dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosennya.

Tugas dan Sistem Penilaian

1. Tugas

- Tugas Mandiri : Membuat rangkuman berdasarkan tema/topik yang disepakati dan ditetapkan oleh dosen-mahasiswa
- Tugas Kelompok : Membuat makalah dan mempresentasikan, tugas yang diselesaikan oleh kelompok berdasarkan tema/topik yang disepakati bersama dan ditetapkan.

2. Penilaian (Instrumen penilaian terlampir pada lampiran 2)

a. Aspek Penilaian:

- 1) Aspek kognitif melalui tes lisan dan tertulis
- 2) Aspek keterampilan (psikomotor) meliputi perilaku gerakan dan koordinasi, keterampilan motorik dan kemampuan fisik mahasiswa.
- 3) Penilaian afektif: materi yang berdasarkan segala sesuatu yang berkaitan dengan emosi seperti penghargaan, nilai, perasaan, semangat, minat, dan sikap terhadap sesuatu hal.
- 4) Sikap dan perilaku selama mengikuti perkuliahan menjadi pertimbangan dalam penilaian.
- 5) Kehadiran mahasiswa dalam perkuliahan

b. Cara Menilai

Nilai akhir seorang mahasiswa adalah maksimum dari lima cara penilaian

berikut :

1. Cara penilaian pertama melihat kehadiran mahasiswa :
yang dimaksudkan dengan nilai kehadiran mahasiswa di sini adalah jumlah total kehadiran mahasiswa selama 14 kali pertemuan (maksimum) dan dengan asumsi kehadiran dihitung 20 %. Misalnya : Mahasiswa A mengikuti kuliah selama 14 kali pertemuan maka si A mendapat nilai kehadiran (absen) $(14 / 14) * 20 = 20$. (jumlah kehadiran mahasiswa A dibagi jumlah pertemuan maksimum dikali 20)
2. Cara penilaian kedua adalah dengan nilai tugas :
yang dimaksudkan dengan nilai tugas mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai tugas mahasiswa dengan mengerjakan tugas (maksimum 2 kali) dan dengan asumsi nilai tugas dihitung 10 %. Misalnya mahasiswa A

Tugas 1 dan 2 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(200 / 2) / 100 \times 10 = 10$ (Jumlah tugas 1,2,3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 20

3. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai kuis :

yang dimaksudkan dengan nilai kuis mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai kuis mahasiswa dengan diberikan 3 kali kuis dan dengan asumsi nilai kuis dihitung 15 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai kuis 1, 2 dan 3 mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(300 / 3) / 100 \times 15 = 15$ (Jumlah nilai kuis 1, 2 dan 3 dibagi 3) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 15

4. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian tengah semester (UTS): yang dimaksudkan dengan nilai UTS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UTS mahasiswa dengan asumsi nilai UTS dihitung 25 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UTS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(100 / 100) \times 20 = 25$ (Jumlah nilai UTS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 25

5. Cara penilaian ketiga adalah dengan nilai ujian akhir semester (UAS): yang dimaksudkan dengan nilai UAS mahasiswa di sini adalah jumlah total nilai UAS mahasiswa dengan asumsi nilai UAS dihitung 30 %. Misalnya mahasiswa A dengan nilai UAS mendapat nilai 100 maka si mahasiswa A mendapat nilai $(100 / 100) \times 30 = 30$ (Jumlah nilai UAS) dibagi nilai tertinggi (100) dikali 30

• **Total Nilai Mahasiswa A = 100**

dengan perincian - nilai kehadiran = 10, nilai tugas =15, nilai kuis, dan soft skill=15, nilai UTS=25 dan nilai UAS=30.

3. Pembobotan Penilaian

Pembobotan nilai untuk menentukan nilai akhir berdasarkan pada ketentuan berikut ini:

No	Dimensi/aspek yang dinilai	Bobot (%)
1	Penilaian Kehadiran	20
2	Penilaian Tugas	10
3	Penilaian Kuis	15

4	Penilaian UTS	25
5	Penilaian UAS	30
Jumlah		100

4. Kriteria Penilaian

Kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen pngampu mengacu pada tabel penilaian di bawah ini:

Nilai	Poin	Range
A	4,0	81,1-100
B+	3,5	74,6-81,0
B	3,0	68-74,5
C+	2,5	61,6-67,9
C	2,0	55,0-61,5
D	1,0	27,5-54,9
E	0	0-27,4



UNIVERSITAS CENDERAWASIH
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELAHTIHAN OLAHRAGA

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH	KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Ilmu Gizi Olahraga	PKO4211		2	IV	6 Februari 2024
OTORISASI	Dosen Pengembang RPS	Koordinator RMK		Ka Prodi	
	Evi Sinaga, S.Gz., MPH Yohanis M. Mandosir, S.Gz., M.Kes.,AIFO	Junalia Muhammad, S.Pd.M.Or		Dr. Daniel M. Womsiwor, M.Fis, AIFO-P	
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi (Rumusan CPL terlampir pada Lampiran 1)	CPL Prodi				
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika			
	S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik			
	P1	Menguasai konsep, teori, terampil, dan memiliki kemampuan profesional dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga			
	P5	Mampu menguasai dasar-dasar keterampilan dan kepelatihan olahraga prestasi			
	P8	Mampu menguasai dan terampil dalam evaluasi kepelatihan olahraga yang terpadu dan berkelanjutan			
	P10	Memiliki kemampuan logika berpikir ilmiah dalam mengkaji fenomena kepelatihan olahraga secara teoretik maupun empirik			
	P11	Mampu memberikan alternatif pemecahan masalah kepelatihan olahraga yang terjadi pada individu, kelompok, organisasi, dan masyarakat			
	KU1	Mampu merancang, melaksanakan dan menilai proses kepelatihan olahraga yang inspiratif, inovatif, dan memotivasi			

KU2	Mampu berkomunikasi secara lisan dan tertulis di bidang kepelatihan olahraga serta membangun hubungan interpersonal yang produktif
KK1	Mampu mengidentifikasi, merancang, dan menerapkan periodisasi dan program kepelatihan olahraga

	CP-MK	
	CPMK 1	Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep Ilmu Gizi Olahraga
	CPMK 2	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang karbohidrat dalam olahraga
	CPMK 3	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang lemak dalam olahraga
	CPMK 4	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang protein dalam olahraga
	CPMK 5	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang konsep keseimbangan energi
	CPMK 6	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang penyusunan gizi sesuai cabang (<i>endurance sports</i>)
	CPMK 7	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang penyusunan gizi sesuai cabang (<i>stop and go sports</i>)
	CPMK 8	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang penyusunan gizi sesuai cabang (<i>strength and power sports</i>)
	CPMK 9	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang penyusunan gizi sesuai cabang (<i>combat sports</i>)
Deskripsi Mata Kuliah	Perkuliahan ini membahas pengertian olahraga kesehatan dan semua aspek kesehatan dari olahraga khususnya mengenai hubungan timbal-balik antara olahraga dengan kesehatan, olahraga di sekolah, olahraga preventif, olahraga rehabilitatif, olahraga promotif, dosis olahraga kesehatan, olahraga pada anak, olahraga pada wanita, olahraga pada lanjut usia, stress lingkungan meliputi aklimatisasi, dehidrasi dan <i>heat stroke</i> , dampak negatif dari olahraga berat (produksi oxidan dan masalah <i>over trained</i>), <i>massage</i> , <i>doping</i> , serta nutrisi dan tata gizi.	
Pustaka	Utama :	1. Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill. 2. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins
	Pendukung :	1. Almtsier S. (2009).Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2.
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak	Perangkat Keras dan Alat
	Microsoft Power Point	LCD&Projector.
Team Teaching	Evi Sinaga, S.Gz.,MPH; Yohanis M. Mandosir, S.Gz.,M.Kes	

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
1	Kontrak perkuliahan dan Sub-CPMK 1. Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga berupa: capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan.	Kognitif (C2): Kontrak kuliah Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. <i>Tugas 1:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan kontrak perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga 2. Menjelaskan capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan pada mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga.	2,5%
2	Sub-CPMK 2. Mahasiswa memahami Karbohidrat dalam Olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan susunan kimia karbohidrat, klasifikasi karbohidrat, pencernaan absopsi, ekskresi, dan metabolisme karbohidrat, fungsi karbohidrat dan sumber karbohidrat Menyimpulkan susunan kimia karbohidrat, klasifikasi karbohidrat, pencernaan absopsi, ekskresi, dan metabolisme karbohidrat, fungsi	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50”)] 2. <i>Tugas 2:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan susunan kimia karbohidrat 2. Menjelaskan susunan kimia karbohidrat 3. Menjelaskan klasifikasi karbohidrat, 4. Menjelaskan pencernaan absopsi, ekskresi, dan metabolisme karbohidrat,	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		karbohidrat dan sumber karbohidrat Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus			5. Menjelaskan fungsi karbohidrat dan sumber karbohidrat	
3	Sub-CPMK 3. Mahasiswa memahami Lipida dalam Olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan Klasifikasi Lipida, Asam lemak, Fungsi lemak, Pencernaan, Absorpsi, transportasi dan metabolisme, Kebutuhan lemak, Sumber dan bentuk lemak. 2. Menyimpulkan Klasifikasi Lipida, Asam lemak, Fungsi lemak, Pencernaan, Absorpsi, transportasi dan metabolisme, Kebutuhan lemak, Sumber dan bentuk lemak. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50")] 2. Tugas 3: 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60")]	1. Menjelaskan Klasifikasi Lipida, dan Asam lemak, 2. Menjelaskan Fungsi lemak, Pencernaan, Absorpsi, transportasi dan metabolisme, 3. Menjealskan Kebutuhan lemak, Sumber dan bentuk lemak.	2,5%
4	Sub-CPMK 4. Mahasiswa memahami Protein dalam olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan komposisi dan klasifikasi protein protein, klasifikasi dan fungsi khusus asam amino, pencernaan,	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50")] 2. Tugas 4:	1. Menjelaskan komposisi dan klasifikasi protein protein, klasifikasi	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p>absropsi, transportasi, dan metabolisme, fungsi protein dan akibat kekurangan dan kelebihan protein.</p> <p>2. Menyimpulkan komposisi dan klasifikasi protein protein, klasifikasi dan fungsi khusus asam amino, pencernaan, absropsi, transportasi, dan metabolisme, fungsi protein dan akibat kekurangan dan kelebihan protein.</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p>	<p>rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likertf)</p>	<p>Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</p>	<p>dan fungsi khusus asam amino,</p> <p>2. Menjelaskan pencernaan, absropsi, transportasi, dan metabolisme</p> <p>3. Menjelaskan fungsi protein dan akibat kekurangan dan kelebihan protein.</p>	
5	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami konsep Keseimbangan Energi	<p>Kognitif (C2):</p> <p>1. Mahasiswa mampu menguraikan kandungan energi makanan, nilai energi makanan, kebutuhan energi dan cara menaksir kebutuhan energi.</p> <p>2. Mahasiswa mampu menyimpulkan kandungan energi makanan, nilai energi makanan, kebutuhan</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <p>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likertf)</p>	<p>1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')]</p> <p>2. <i>Tugas 5:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan.</p>	<p>1. Menjelaskan kandungan energi makanan,</p> <p>2. Menjelaskan dan Menghitung nilai energi makanan, kebutuhan energi dan cara menaksir kebutuhan energi.</p>	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		energi dan cara menaksir kebutuhan energi. Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus		[BT+BM:(1+1)x(2x60'')]		
6	Sub-CPMK 6. Mahasiswa memahami Penyusunan Gizi sesuai kecabangan (<i>Endurance Sport</i>)	Kognitif (C2): 1. Mahasiswa mampu menguraikan karakteristik olahraga endurance sport , kebutuhan energi pada endurance sport, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> 2. Menyimpulkan karakteristik olahraga endurance sport , kebutuhan energi pada endurance sport, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> . Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus. Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi) 1. Menunjukkan perhitungan kebutuhan gizi sesuai	Kriteria penilaian: Melipui: 1.Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2. Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 6:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan karakteristik olahraga endurance sport 2. Menjelaskan kebutuhan energi pada <i>endurance sport</i> 3. Mempraktekkan penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i>	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		karakteristik olahraga 2. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga				
7-9	Sub-CPMK 7: Mahasiswa memahami penyusunan gizi sesuai kecabangan (<i>Endurance Sport</i>)	Kognitif (C2): 1. Mahasiswa mampu menguraikan karakteristik olahraga endurance sport , kebutuhan energi pada endurance sport, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> 2. Menyimpulkan karakteristik olahraga endurance sport , kebutuhan energi pada endurance sport, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor <i>endurance sport</i> . Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)	Kriteria penilaian: Melipui: 1.Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) 2.Afektif (skala likertf)	1. Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 7:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]	1. Menjelaskan karakteristik olahraga <i>endurance sport</i> 2. Menjelaskan kandungan energi makanan, 3. Menjelaskan dan Menghitung nilai energi makanan, kebutuhan energi dan cara menaksir kebutuhan energi.	7,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		3. Menunjukkan perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga 4. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga				
10	UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)					25%
11-12	Sub-CPMK 8. Mahasiswa memahami penyusunan gizi sesuai kecabangan (<i>Stop and Go Sport</i>)	Kognitif (C2): 1. Mahasiswa mampu menguraikan karakteristik olahraga endurance sport , kebutuhan energi pada	Kriteria penilaian: Melipui: 1. Kognitif (tes lisan, melalui	1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')] 2. <i>Tugas 8:</i> Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal	1. Menjelaskan karakteristik olahraga <i>stop and go sport</i> 2. Menjelaskan kebutuhan energi	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p>endurance sport, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>Stop and Go Sport</i>)</p> <p>2. Menyimpulkan karakteristik olahraga endurance sport, kebutuhan energi pada endurance sport, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>Stop and Go Sport</i>)</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <p>5. Menunjukkan perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga</p> <p>6. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga</p>	<p>rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likert)</p> <p>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</p>	<p>harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')]</p>	<p>pada <i>stop and go sport</i></p> <p>3. Mempraktekkan penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>Stop and Go Sport</i>).</p>	
13	Sub-CPMK 9. Mahasiswa memahami penyusunan Gizi	<p>Kognitif (C2):</p> <p>1. Mahasiswa mampu menguraikan</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p>	<p>1. Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')]</p> <p>2. Tugas 9:</p>	<p>1. Menjelaskan karakteristik</p>	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
	sesuai Kecabangan (<i>strength power sport</i>)	<p>karakteristik olahraga <i>strength power sport</i>, kebutuhan energi pada <i>strength power sport</i>, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>strength power sport</i>)</p> <p>2. Menyimpulkan karakteristik olahraga <i>strength power sport</i>, kebutuhan energi pada <i>strength power sport</i>, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>strength power sport</i>)</p> <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <p>7. Menunjukkan perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga</p>	<p>1. Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif)</p> <p>2. Afektif (skala likert)</p> <p>3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)</p>	<p>Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]</p>	<p>olahraga <i>strength power sport</i></p> <p>2. Menghitung kebutuhan energi pada <i>strength power sport</i></p> <p>3. Mempraktekkan penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>strength power sport</i>)</p>	

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		8. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga				
14-15	Sub-CPMK 9. Mahasiswa memahami tentang penyusunan gizi sesuai kecabangan (<i>combat sport</i>)	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan karakteristik olahraga <i>combat sport</i>, kebutuhan energi pada <i>combat sport</i>, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>combat sport</i>) Menyimpulkan karakteristik olahraga <i>combat sport</i>, kebutuhan energi pada <i>combat sport</i>, penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>combat sport</i>) <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <p>9. Menunjukkan perhitungan</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) Afektif (skala likert) Psikomotor (Rubrik deskriptif) 	<ol style="list-style-type: none"> Kuliah Praktik, [TM:2x(2x50'')] <i>Tugas 10</i>: Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60'')] 	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan karakteristik olahraga <i>combat sport</i>, Menghitung kebutuhan energi pada <i>combat sport</i>, Mempraktekkan penyusunan gizi sesuai kebutuhan cabor (<i>combat sport</i>) 	2,5%

Matakuliah PraSyarat		-				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga 10. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan gizi sesuai karakteristik olahraga				
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)					30%

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Dr. Daniel M. Womsiwor, M.Fis., AIFO-P
NIP. 19691229 200312 1 001

Jayapura, 6 Februari 2024
Mengetahui
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

Evi Sinaga, S.Gz.,MPH
NIP. 19910425 201404 2 001

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI PKO

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)	
ASPEK SIKAP	
S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain,
S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan
S7	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara;
S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik
S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan.

ASPEK PENGETAHUAN	
P1	Menguasai konsep, teori, terampil, dan memiliki kemampuan profesional dalam bidang pendidikan kepelatihan olahraga
P2	Memiliki kemampuan pedagogik terkait dengan pemanfaatan Ipteks elatihan olahraga
P3	Mampu merencanakan kariernya sendiri (career and personal elopment) dalam kepelatihan olahraga
P4	Menguasai pengetahuan tentang teori, praktek, prinsip, dan metodologi elatihan olahraga
P5	Mampu menguasai dasar-dasar keterampilan dan kepelatihan olahraga prestasi
P6	Mampu menguasai teori-teori kepelatihan olahraga dan mengaplikasikan dalam proses kepelatihan olahraga prestasi
P7	Mampu menguasai proses perencanaan kepelatihan olahraga yang sesuai dengan kaidah-kaidah kepelatihan olahraga
P8	Mampu menguasai dan terampil dalam evaluasi kepelatihan olahraga yang terpadu dan berkelanjutan
P9	Mampu menguasai konsep analisis gerak tubuh dalam olahraga prestasi sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah
P10	Memiliki kemampuan logika berpikir ilmiah dalam mengkaji fenomena kepelatihan olahraga secara teoretik maupun empirik
P11	Mampu memberikan alternatif pemecahan masalah kepelatihan olahraga yang terjadi pada individu, kelompok, organisasi, dan masyarakat
P12	Mampu menguasai prinsip-prinsip administrasi, instruktur olahraga manajerial/ pengelolaan dan
P13	Mampu menguasai teori dan konsep identifikasi bakat olahraga dengan mengaplikasikan instrumen yang valid dan reliabel
ASPEK KETERAMPILAN UMUM	
KU1	Mampu merancang, melaksanakan dan menilai proses kepelatihan olahraga yang inspiratif, inovatif, dan memotivasi
KU2	Mampu berkomunikasi secara lisan dan tertulis di bidang kepelatihan olahraga serta membangun hubungan interpersonal yang produktif
KU3	Memiliki kreasi dan improvisasi yang inovatif dan terampil dalam pengembangan kepelatihan, strategi, dan metode pelatihan olahraga

KU4	Terampil memanfaatkan perangkat teknologi dan komunikasi untuk mendukung pembelajaran kepelatihan olahraga
ASPEK KETERAMPILAN KHUSUS	
KK1	Mampu memahami dan menguasai profesi kepelatihan serta penerapannya di bidang kepelatihan olahraga
KK2	Mampu menerapkan dan mengembangkan metodologi kepelatihan, psikologi dan fungsinya di bidang kepelatihan olahraga
KK3	Mampu mengidentifikasi, merancang, dan menerapkan periodisasi dan program kepelatihan olahraga
KK4	Mampu mengidentifikasi permasalahan olahraga dan memberikan bimbingan dan konsultasi di bidang keolahragaan dan kepelatihan olahraga
KK5	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi kepelatihan olahraga
KK6	Mampu mengkomunikasikan dan mengembangkan jaringan kerja dengan stakeholder, user, dan sejawat baik dalam maupun di luar lembaga
KK7	Mampu menerapkan dan mengembangkan praktikpengelolaan, penggunaan dan pemeliharaan alat-alat fitness sebagai upaya menciptakan lapangan pekerjaan

LAMPIRAN 2

INSTRUMEN PENILAIAN (C2, A3) UNTUK PERTEMUAN 1-16

KISI-KISI KOGNITIF (C2: Menguraikan, Memberi Contoh, Menyimpulkan).

SUB BAHASAN	TAKSONOMI BLOOM C2		
	Menguraikan	Memberikan contoh	menyimpulkan
Pertemuan 1-9; 11-15	Dapat menjelaskan setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi . 4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan. 	Dapat memberikan contoh pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi. 4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan. 	Dapat menyimpulkan terjait topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.

INSTRUMEN RUBRIK KOGNITIF (C2)

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Menguraikan	Dapat menjelaskan setiap sub bab dengan <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas, dibuktikan dengan adanya informasi tambahan yang mendukung teori. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi . 4. Terperinci karena dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan 	TIGA dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria dapat menjelaskan setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.
Memberikan contoh	Dapat memberikan contoh pada topic yang dibahas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Benar berdasarkan konsep atau teori yang ada. 2. Jelas karena sesuai dengan topic dalam pembahasan. 3. Mudah dipahami karena disertai ilustrasi. 4. Terperinci sebab dikembangkan menggunakan kombinasi berbagai litelatur sebagai pengayaan. 	TIGA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
menyimpulkan	Dapat menyimpulkan terjait topic yang dibahas: 1. Ada kesesuaian dengan topic yang dibahas. 2. Simpulan padat karena isinya lengkap sesuai dengan topic. 3. Terperinci sebab isinya runtut. 4. Mengerucut dari umum ke khusus/khusus ke umum.	TIGA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara salah satu kriteria tidak terpenuhi.	DUA dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara DUA kriteria tidak terpenuhi.	SATU dari kriteria memberikan contoh setiap sub bab terpenuhi, sementara TIGA kriteria tidak terpenuhi.

PENILAIAN AFEKTIF: (A3) KISI-KISI

Aspek minat (Rubrik deskriptif), indicator situasi, A 3 (menyatakan pendapat)	
Indikator	Deksripsi
Perasaan senang	Merasa sangat senang mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga sangat bagus , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa sangat tertarik terhadap mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Ilmu Gizi Olahraga ini sangat tinggi , sebab mendorong kesungguhan menyimat pembelajaran.

INSTRUMEN PENILAIAN DOMAIN AFEKTIF, ASPEK MINAT DENGAN TEKNIK RUBRIK DISKRIPITIF

Aspek/kategori/kriteria	4	3	2	1
Perasaan senang	Merasa SANGAT SENANG mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa SENANG mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa KURANG SENANG mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa BOSAN mengikuti mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga SANGAT BAGUS , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga BAGUS , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga KURANG BAGUS , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Ilmu Gizi Olahraga JELEK , sebab mendorong untuk meneliti.

Aspek/kategori /kriteria	4	3	2	1
Ketertarikan	Mahasiswa SANGAT TERTARIK terhadap mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu	Mahasiswa TERTARIK terhadap mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa KURANG TERTARIK terhadap mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu.	Mahasiswa TIDAK TERTARIK terhadap mata kuliah Ilmu Gizi Olahraga ini sebab mendorong rasa ingin tahu
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Ilmu Gizi Olahraga ini SANGAT TINGGI , sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Ilmu Gizi Olahraga ini TINGGI , sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Ilmu Gizi Olahraga ini RENDAH sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Ilmu Gizi Olahraga ini SANGAT RENDAH , sebab mendorong kesungguhan menyimak pembelajaran.

DOMAIN PSIKOMOTOR MELALUI RUBRIK DESKRIPTIF: UNTUK PERTEMUAN 9-16 KISI-KISI

F

POKOK BAHASAN	DOMAIN PSIKOMOTOR (Dave 1967), pada P3 (Presisi)		
	ASPEK		
	Menunjukkan	Mengoperasikan	Mendorong
PERTEMUAN 5-15	Mahasiswa mendapat pemahaman yang: <ol style="list-style-type: none"> 1. lengkap 2. terperinci. 3. Mudah dipahami 4. jelas ditangkap 	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: <ol style="list-style-type: none"> 1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen 2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji. 3. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas 	Mahasiswa terampil: <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas. 2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topik yang dibahas. 3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen 4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami agar dapat pemahaman yang semakin baik.

Instrumen

Aspek/kategori/ kriteria	4	3	2	1
Menunjukkan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang: 1. lengkap 2. terperinci. 3. Mudah dipahami 4. jelas ditangkap	TIGA dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa , yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria aktivitas yang dilakukan mahasiswa yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mengoprasikan	Mahasiswa dapat melakukan aktivitas: 1. dengan lancar mengulas yang disampaikan dosen 2. dengan baik menyimpulkan yang telah dipahami 3. dengan teliti menganalisis sesuai topik yang dikaji. 4. Dengan benar menetapkan pilihan desain penelitian sesuai topik yang dibahas	TIGA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi
Mendorong	Mahasiswa terampil: 1. Untuk melakukan rancangan sesuai topik yang dibahas. 2. Untuk membuat rumusan desain penelitian sesuai topic yang dibahas. 3. Terdorong untuk melakukan aktivitas yang lebih tinggi lagi dari apa yang disampaikan oleh dosen 4. Terdorong untuk mengkombinasikan berbagai informasi yang telah dipahami Agar dapat pemhamanyang semakin baik.	TIGA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah SATU kriteria tidak dipenuhi	DUA dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah DUA kriteria tidak dipenuhi	SATU dari kriteria menunjukkan yang baik dipenuhi, sementara salah TIGA kriteria tidak dipenuhi

