



BerAKHLAK #banaga
malayana
banggai

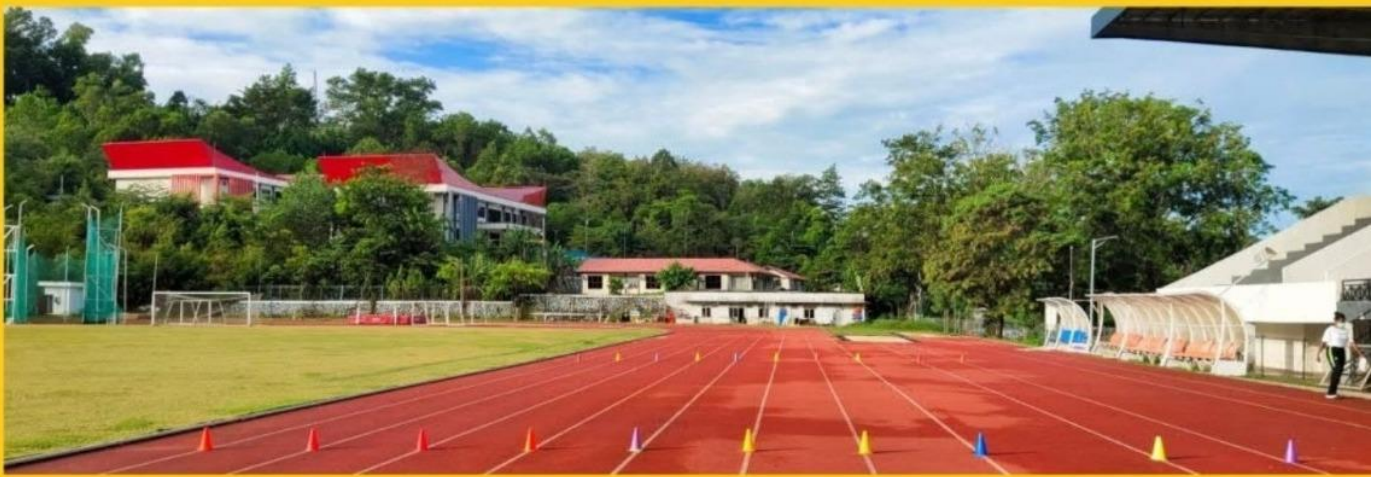


Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS CENDERAWASIH



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

**MATA KULIAH
PENYUSUNAN MENU ATLET**

TAHUN 2024

www.uncen.ac.id

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

MATA KULIAH

PENYUSUNAN MENU ATLET



Oleh

Yohanis, M. Mandosir, M.Kes.,AIFO

NIP. 198212232008011003

Evi Sinaga, S.Gz.,MPH

NIP. 199104252014042001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS CENDERAWASIH
2024**

KONTRAK PERKULIAHAN DAN SISTEM PENILAIAN

Nama Mata Kuliah : **Penyusunan Menu Atlet**
Kode Mata Kuliah : **IKR4353**
Dosen Pengampu : **Yohanis M. Mandosir, S.Gz., M.Kes., AIFO**
 Evi Sinaga, S.Gz., MPH
Semester : **VI**

Deskripsi Mata Kuliah

Mata kuliah penyusunan menu atlet berisikan kelanjutan materi dari mata kuliah Gizi Olahraga. Dalam mata kuliah ini mahasiswa akan mempelajari makanan kandungan zat gizinya sehingga mampu untuk memilih makanan yang tepat untuk atlet selama pelatihan, sebelum, saat dan setelah bertanding. Lebih jauh, menyusun menu bagi atlet sesuai kebutuhannya menurut usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas, jenis olahraga dan pertumbuhan atlet.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah

Mahasiswa memiliki pengetahuan, kemampuan menerangkan tentang makanan serta zat gizi kaitannya dengan kesehatan tubuh, dampak yang ditimbulkan dari kelebihan dan kekurangan zat gizi dan dapat menyusun menu sehat seimbang dengan perhitungan kalori sesuai kebutuhan.

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 Penyusunan Menu Atlet 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 STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH		KODE	RUMPUN MK	BOBOT(SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Penyusunan Menu Atlet		IKR4353		2	IV	7 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		Friska Sari Gracia Sinaga, S.Si.,M.Or
Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi (Rumusan CPL terlampir pada Lampiran 1)	CPL Prodi					
	I8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik				
	I9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri				
	II1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural				
	II3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok				
	III1	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				
	II5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data				
	VI6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.				

	CP-MK	
	CPMK 1	Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dan manfaat Penyusunan Menu Atlet
	CPMK 2	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang peran dan kebutuhan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air dalam olahraga
	CPMK 3	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang pengaturan makanan periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan
	CPMK 4	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang penilaian status gizi
	CPMK 5	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang kebutuhan energi dan cairan
	CPMK 6	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang standar porsi dan siklus menu
	CPMK 7	Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang penyusunan menu sesuai tingkat aktifitas dan cabang olahraga.
Deskripsi Mata Kuliah	Mata kuliah penyusunan menu atlet berisikan kelanjutan materi dari mata kuliah Gizi Olahraga. Dalam mata kuliah ini mahasiswa akan mempelajari makanan kandungan zat gizinya sehingga mampu untuk memilih makanan yang tepat untuk atlet selama pelatihan, sebelum, saat dan setelah bertanding. Lebih jauh, menyusun menu bagi atlet sesuai kebutuhannya menurut usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas, jenis olahraga dan pertumbuhan atlet.	
Pustaka	Utama :	<ol style="list-style-type: none"> Burke L, Deakin V (2010). Clinical Sports Nutrition. Australia : McGraw-Hill. McArdle, Katch F, Katch V. (2013). Sport & Exercise Nutrition, 4th ed. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins
	Pendukung :	<ol style="list-style-type: none"> Almatsier 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		Ilmu Gizi Olahraga				
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 Penyusunan Menu Atlet 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 Penyusunan Menu Atlet. 2. Menjelaskan capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas dan penilaian yang akan diberikan pada mata kuliah Penyusunan Menu Atlet.	2,5%
2	Sub-CPMK 2. Mahasiswa memahami dan menjelaskan manfaat zat gizi dalam olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan manfaat zat gizi dalam olahraga 2. Menyimpulkan manfaat zat gizi dalam olahraga 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 2:</i> 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan Menguraikan manfaat zat gizi dalam olahraga 2. Menjelaskan manfaat zat gizi dalam olahraga	2,5%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
3	Sub-CPMK 3. Mahasiswa memahami peran dan kebutuhan karbohidrat serta sumber dalam olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan peran, kebutuhan dan sumber karbohidrat 2. Menyimpulkan peran, kebutuhan dan sumber karbohidrat. 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 3</i> : 3. Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan peran karbohidrat 2. Menjelaskan kebutuhan karbohidrat. 3. Menyebutkan sumber karbohidrat.	2,5%
4	Sub-CPMK 4. Mahasiswa memahami peran dan kebutuhan lemak serta sumber dalam olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan peran, kebutuhan dan sumber protein. 2. Menyimpulkan peran, kebutuhan dan sumber protein. 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 4</i> : Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan peran lemak. 2. Menjelaskan kebutuhan lemak. 3. Menyebutkan sumber lemak.	2,5%
5	Sub-CPMK 5. Mahasiswa memahami peran dan kebutuhan protein serta sumber dalam olahraga	Kognitif (C2): 1. Menguraikan peran, kebutuhan dan sumber protein. 2. Menyimpulkan peran, kebutuhan dan sumber protein. 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 5</i> : Menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dalam bentuk jurnal harian dalam buku catatan. [BT+BM:(1+1)x(2x60”)]	1. Menjelaskan peran protein. 2. Menjelaskan kebutuhan protein. 3. Menyebutkan sumber protein.	2,5%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
6	Sub-CPMK 6. Mahasiswa memahami peran dan kebutuhan vitamin serta sumber dalam olahraga	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Menguraikan peran, kebutuhan dan sumber vitamin. Menyimpulkan peran, kebutuhan dan sumber vitamin. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) Afektif (skala likertf) 	<ol style="list-style-type: none"> Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] <i>Tugas 6:</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 peran vitamin. Menjelaskan kebutuhan vitamin. Menyebutkan sumber vitamin. 	2,5%
7	Sub-CPMK 7: Mahasiswa memahami peran dan kebutuhan mineral dan air serta sumber dalam olahraga	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Menguraikan peran, kebutuhan dan sumber mineral dan air. Menyimpulkan peran, kebutuhan dan sumber mineral dan air. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek kusus</p>	<p>Kriteria penilaian: Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) Afektif (skala likertf) 	<ol style="list-style-type: none"> Kuliah dan Diskusi, [TM:2x(2x50'')] <i>Tugas 7:</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 peran mineral dna air. Menjelaskan kebutuhan mineral dan air. Menyebutkan sumber mineral dan air. 	7,5%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)					25%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
9	Sub-CPMK 8. Mahasiswa memahami pengaturan makanan periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan.	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan pengaturan makanan periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan. Menyimpulkan pengaturan makanan periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus.</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan syarat pengaturan makanan periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan. Menganalisis pengaturan makanan 	<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 8:</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 pengaturan makanan periode persiapan. Menjelaskan pengaturan makanan periode pertandingan Menjelaskan pengaturan makan pasca pertandingan. Mempraktekkan pengaturan makanan periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan. 	2,5%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		periode persiapan, pertandingan dan pasca pertandingan.				
10	Sub-CPMK 9. Mahasiswa menilai status gizi atlet	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan cara menilai status gizi atlet Menyimpulkan cara menilai status gizi atlet <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan cara menilai status gizi atlet Menganalisis hasil menilai status gizi atlet 	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>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 9:</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 tahap menilai status gizi atlet Menghitung status gizi atlet Mempraktekkan penilaian status gizi atlet. 	2,5%
11	Sub-CPMK 9. Mahasiswa memahami dan mempraktekkan perhitungan kebutuhan energi atlet	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan langkah perhitungan kebutuhan energi atlet Menyimpulkan langkah perhitungan kebutuhan energi atlet. 	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>Melipui:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kognitif (tes lisan, melalui rubrik deskriptif) Afektif (skala likert) 	<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 langkah perhitungan kebutuhan energi atlet Menghitung kebutuhan perhitungan kebutuhan energi atlet 	2,5%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan langkah perhitungan kebutuhan energi atlet. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan energi atlet. 	3. Psikomotor (Rubrik deskriptif)		3. Mempraktekkan perhitungan kebutuhan energi atlet.	
12	Mahasiswa memahami dan mempraktekkan perhitungan kebutuhan cairan atlet	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan langkah perhitungan kebutuhan cairan atlet Menyimpulkan langkah perhitungan kebutuhan cairan atlet. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan langkah perhitungan kebutuhan cairan atlet. Menganalisis hasil perhitungan kebutuhan cairan atlet. 	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>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”)] Tugas 10: 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 langkah perhitungan kebutuhan cairan atlet Menghitung kebutuhan perhitungan kebutuhan cairan atlet Mempraktekkan perhitungan kebutuhan cairan atlet. 	2,5%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
13	Mahasiswa mampu menjelaskan standar porsi dan siklus menu	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan standar porsi dan siklus menu Menyimpulkan standar porsi dan siklus menu. <p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menunjukkan penentuan standar porsi dan siklus menu Menganalisis standar porsi dan siklus menu. 	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>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'')] Tugas 10: 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 standar porsi dan siklus menu Menghitung standar porsi dan siklus menu Mempraktekkan penentuan standar porsi dan siklus menu. 	2,5%
14	Mahasiswa mampu menyusun menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga	<p>Kognitif (C2):</p> <ol style="list-style-type: none"> Mahasiswa mampu menguraikan langkah menyusun menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga Menyimpulkan langkah menyusun menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga. 	<p>Kriteria penilaian:</p> <p>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'')] Tugas 10: 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 langkah menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga Mempraktekkan menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga. 	2,5%

Matakuliah PraSyarat		Ilmu Gizi Olahraga				
Mg g Ke-	Sub CP Mata Kuliah	Indikator	Kriteria dan Bentuk Penilaian	Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Bobot Penilaian (%)
		<p>Afektif (A4): Sikap dengan indicator objek khusus</p> <p>Psikomotor (Dave 1967), P3 (Presisi)</p> <p>1. Menunjukkan langkah menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga</p> <p>2. Menganalisis penentuan menu bagi atlet berdasarkan tingkat aktifitas dan cabang olahraga.</p>				
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)					30%

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Fiska Sari Gracia Sinaga, M.Or
NIP. 19870228 201803 2 001

Jayapura, 7 Februari 2024
Mengetahui
Dosen Pengampu/Penanggungjawab MK

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

LAMPIRAN 1

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI IKOR

RUMUSAN CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
I	Sikap	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius 2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama,moral, danetika; 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 nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada Negara dan bangsa; 5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuanorisinal orang lain; 6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan social 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; 10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dankewirausahaan. 11. Menginternalisasi sikap apresiatif dan peduli dalam pelestarian lingkungan hidup, nilai-nilai olahraga dan social budaya yang berkembang di masyarakat. 	<p>Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi</p>
II	Pengetahuan	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah-masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan procedural, 	<p>Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program</p>

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	2. Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern, 3. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok, 4. Mengerti dan memahami prosedur analisis untuk merencanakan, menyusun dan menerapkan metode pembelajaran dan pendidikan penjas kepada peserta didik 5. Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini,	Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
III	Keterampilan Umum	
	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,	Lampiran Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur,	
	3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmupengetahuan 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,	
	4. Menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi,	
	5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data,	
	6. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya,	
	7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya,	

No.	Capaian Pembelajaran Lulusan	SumberAcuan
	8. Mampumelakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri,	
	9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan, dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiarism.	
IV	Keterampilan khusus	
	1. Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan, dan olahraga rekreasi,	Capaian Pembelajaran Perkumpulan Program Studi Ilmu Keolahragaan Indonesia (P2SIKI)
	2. Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir,	
	3. Mampu mengelola kegiatan bidang keolahragaan (event organizer/EO),	
	4. Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran,	
	5. Mampu mengaplikasikan pengetahuan ilmu keolahragaan dalam bidang komunikasi dan informasi,	
	6. Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.	

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 Penyusunan Menu Atlet ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Penyusunan Menu Atlet sangat bagus , sebab mendorong untuk meneliti.
Ketertarikan	Mahasiswa sangat tertarik terhadap mata kuliah Penyusunan Menu Atlet sebab mendorong rasa ingin tahu.
Perhatian	Perhatian mahasiswa pada matakuliah Penyusunan Menu Atlet 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 Penyusunan Menu Atlet ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa SENANG mengikuti mata kuliah Penyusunan Menu Atlet ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa KURANG SENANG mengikuti mata kuliah Penyusunan Menu Atlet ini, mendorong untuk mau mempelajari	Merasa BOSAN mengikuti mata kuliah Penyusunan Menu Atlet ini, mendorong untuk mau mempelajari
Keterlibatan siswa	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Penyusunan Menu Atlet SANGAT BAGUS , Sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Penyusunan Menu Atlet BAGUS , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Penyusunan Menu Atlet KURANG BAGUS , sebab mendorong untuk meneliti.	Keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan Penyusunan Menu Atlet JELEK , sebab mendorong untuk meneliti.

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

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

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

