



POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA
KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen Pengampu	Ristina Adi Rachmawati, S.Et., M.Gizi	
Mata Kuliah	Gizi Olahraga	
Kelas	D 203	
Program Studi	Gizi	
Semester	VI	
Tahun Akademik	2025 - 2026	
Mekanisme Penilaian		Ketentuan lain yang harus dipenuhi
Item Penilaian	Bobot	1. Kehadiran kuliah teori mahasiswa minimal 75% dari total tatap muka. 2. Kehadiran kuliah praktek mahasiswa 100%. 3. Seluruh tugas harus dikumpulkan. 4. 5. 6. 7.
- Ujian Akhir	%	
- Ujian Tengah Semester	%	
- Tugas/Kuis	%	
- Kehadiran	10.....%	
- Sikap	10.....%	
- <u>Penyerta / Presentasi</u>	30.....%	
- <u>Laporan studi kasus</u>	30.....%	
- <u>Karya</u>	30.....%	
TOTAL	100%	
Hal-hal yang perlu disampaikan		

Yogyakarta, 27 Februari 2026

Perwakilan Mahasiswa

(Reva Permata)

Dosen Pengampu

Ristina A.R. S.Et. M.Giz



YAYASAN ADI UPAYA (YASAU)
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO

Jalan Majapahit (Janti) Blok R Lend Adisutjipto Yogyakarta
Website: poltekkesadisujipto.ac.id, Email: admin@poltekkesadisujipto.ac.id



DAFTAR HADIR PESERTA KULIAH

Kuliah : PGK-562(A) Gizi Olahraga
Hari : Jumat, 08-08 - 14:10, G203
Dosen Pengajar : PRISTINA ADI RACHMANATI

Semester : Semester Genap 2025/2026
Jumlah Peserta : 28

NO. INDIK	NAMA	TANGGAL & PARAF MAHASISWA																											
		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
23220001	MUTIARA DESTIN PARENDRA																												
23220002	NATASIA KRISTINA IYUNG KIYEN																												
23220003	SEPTI SUSILOHATI																												
23220004	NADIRA APRIANA DEWI																												
23220005	DESTILA ARIUM DELIMA																												
23220006	ANALIA KHOIRUN NISA																												
23220008	NAJWA LATIFAH																												
23220009	MUHAMMAD FARHAN ARIZA																												
23220010	LAELI PURNAMA SARI																												
23220011	LATHIFAH NURAINI																												
23220012	SALMA AZZAHRA PUTRI SUSENO																												
23220013	SANIA SALSABILLA YONANDA																												
23220015	FASYA NANDA ALIYYAH																												
23220016	HELEN RISKI PURNAMA NOVITA PUTRI HARIAWATI																												
23220017	BUDI TRIKUSWORO																												
23220018	ALBERTUS PAJAR KRISHAHENDRA																												
23220019	RIDHO HANDI WITRIATMOKO																												
23220020	ANGGI KHOIRUL 'UMAH																												
23220021	WAHYUDHY RAMADHAN																												
23220022	MUHAMMAD AMIN																												
23220023	REVA PERMATA PUTRI																												
23220024	BAMBANG INDRA PRANATA																												
23220025	SHELLA DANAR AL FITRI																												
23220026	ANANDITA PUTRI ANDRIYANI																												
23220027	GINADA DWI WAHYUDIANTARI																												
PARAF DOSEN																													

PERHATIAN :
Mahasiswa Dilarang Menambah Nama Pada Lembar Absen Yang Telah Disediakan
Mahasiswa Yang Tidak Mengumpulkan Kartu Rencana Studi Tidak Berhak Mengikuti Perkuliahan
Mahasiswa Yang Namanya Tidak Tercantum Dalam Lembar Absen Kehadirannya Dianggap Alpa
Kehadiran Kurang Dari 75% Mahasiswa Tidak Dapat Mengikuti Ujian Semester

Yogyakarta,
Ketua program Studi

[Signature]

NIDN.

PEMBELAJARAN

Semester/Tahun Ajaran
Prasyarat dari Mata Kuliah
Dosen dan Paraf Dosen
Kelas
Jumlah Mahasiswa

Ud 2026

2026

mahasiswa

Minggu Ke	Rencana Program (sesuai RPP/silabus)	Pelaksanaan			Materi Kegiatan	Tugas dan Bobot	Jumlah Mahasiswa	Paraf Dosen	Paraf Mahasiswa
		Tanggal	Jam						
-1	-2	-3	-4	-5		-6	-7		
1	Berantar Gizi Olahraga	27 Feb 2026	08.00 - 11.00		Berantar Gizi Olahraga		16		
2	Metabolisme berkinerja. Cabor	6 Maret 2026	08.00 - 11.00		Metab berbagai cabor		15		
3	Akropmetri	6 Maret 2026	08.00 - 11.00		Akropmetri		15		
4	Kebutuhan zat gizi Makro Atlet	10 April 2026	08.00 - 11.00		Kebutuhan zat gizi Makro		15		
5	Kebutuhan zat gizi Mikro Atlet	10 April 2026	08.00 - 11.00		Kebutuhan zat gizi Mikro		15		
6	Pengaturan Cairan Atlet	21 April 2026	13.00 - 16.00		Pengaturan Cairan Atlet		15		
7	Menu dan Pengaturan Makanan Atlet	21 April 2026	13.00 - 16.00		Menu & Pengaturan Makanan		15		
UTS									
9	Penyelenggaraan makan Atlet Saat Latihan	05 Mei 2026	13.00 - 16.00		Penyelenggaraan Saat Latihan		21		
10	Penyelenggaraan makan Atlet Saat Turnamen	05 Mei 2026	13.00 - 16.00		Penyelenggaraan Saat Turnamen		21		
11	Penyelenggaraan Makanan Atlet Saat Recovery	05 Mei 2026	13.00 - 16.00		Penyelenggaraan Saat Recovery		21		
12	Gejala Penyakit & Gangguan Makan	12 Mei 2026	13.00 - 16.00		Gangguan Penyakit & Gangguan Makan		22		
13	Zat ergogenik & suplemen yang perlu	12 Mei 2026	13.00 - 16.00		Zat ergogenik & suplemen yang perlu		22		
14	Atlet dengan kondisi khusus	21 Mei 2026	08.30 - 11.00		Atlet dengan kondisi khusus		15		
15	Atlet dengan disabilitas	21 Mei 2026	08.30 - 11.00		Atlet dengan disabilitas		15		
UAS									

Dosen Pengampu

P. Istikomah

Mengetahui,

Kepala Bagian Administrasi Akademik

Nuzul Sumanik, SKM

11000000