



**YAYASAN ADI UPAYA (YASAU)
POLITEKNIK KESEHATAN TNI AU ADISUTJIPTO YOGYAKARTA
PROGRAM STUDI D3 GIZI**



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH		KODE	RUMPUN MK	BOBOT (SKS)	SEMESTER	TGL PENYUSUNAN
Gizi Olahraga		GIZ-562	ILMU GIZI	3	6	1 FEBRUARI 2026
OTORASI		Dosen Pengembangan RPS	Koordinator RMK	Ka. PRODI		
		 Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.	 Pristina Adi Rachmawati, S.Gz., M.Gizi.	 Marisa Elfina, S.T.Gz, M.Gizi.		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila				
	S6	Bekerja sama dan memiliki kepekaan sosial serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan				
	S9	Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri				
	S11	Menunjukkan sikap dan perilaku profesional sebagai nutrisisionis terampil				
	KU3	Mampu memecahkan masalah pekerjaan dengan sifat dan konteks yang sesuai dengan bidang keahlian terapanannya didasarkan pada pemikiran logis, inovatif, dan bertanggung jawab atas hasilnya secara mandiri				
	KU6	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				
	P2	Menguasai ilmu biomedik untuk melakukan pelayanan asuhan gizi, pelayanan program gizi dan pemberdayaan masyarakat, pelayanan penyelenggaraan makanan institusi, edukasi dan komunikasi efektif pada berbagai kondisi				
	KK1	Mampu melakukan pelayanan asuhan gizi dan konseling gizi pada pada klien sehat dan klien kategori khusus (ibu hamil, ibu menyusui, bayi, balita, anak, remaja, dewasa, usia lanjut, olahragawan), dan pasien tanpa komplikasi, secara individu, kelompok, masyarakat dengan menggunakan prosedur skrining gizi dan PAGT				
	CP-MK					
1	Mahasiswa mampu memahami metabolisme energi dan zat gizi pada berbagai cabang olahraga					
2	Mahasiswa mampu memahami pengukuran dan penilaian antropometri serta komposisi tubuh atlet					
3	Mahasiswa mampu memahami kebutuhan zat gizi makro dan mikro atlet					
4	Mahasiswa mampu memahami pengaturan cairan dan elektrolit untuk menunjang aktivitas fisik dan performa atlet					

	5 Mahasiswa mampu memahami perencanaan menu dan pengaturan makan atlet, serta penyelenggaraan makanan pada berbagai tahap kegiatan olahraga, yaitu selama masa latihan, pertandingan atau turnamen, dan masa pemulihan (<i>recovery</i>). 6 Mahasiswa mampu memahami gangguan kesehatan dan gangguan makan pada atlet, penggunaan zat ergogenik dan suplementasi, serta pengelolaan gizi pada atlet dengan kondisi khusus dan atlet dengan disabilitas.
Deskripsi Singkat Mata Kuliah	Mata kuliah Gizi Olahraga membahas secara komprehensif penerapan ilmu gizi untuk mendukung kesehatan, kebugaran, performa, pemulihan, dan pencapaian prestasi atlet pada berbagai cabang olahraga. Bahan kajian meliputi pengantar gizi olahraga; metabolisme energi dan zat gizi pada berbagai cabang olahraga; pengukuran dan penilaian antropometri serta komposisi tubuh atlet; kebutuhan zat gizi makro dan mikro; serta pengaturan cairan dan elektrolit untuk menunjang aktivitas fisik dan performa atlet. Mata kuliah ini juga membahas perencanaan menu dan pengaturan makan atlet, serta penyelenggaraan makanan pada berbagai tahap kegiatan olahraga, yaitu selama masa latihan, pertandingan atau turnamen, dan masa pemulihan (<i>recovery</i>). Selain itu, mahasiswa mempelajari gangguan kesehatan dan gangguan makan pada atlet, penggunaan zat ergogenik dan suplementasi, serta pengelolaan gizi pada atlet dengan kondisi khusus dan atlet dengan disabilitas. Melalui pembelajaran studi kasus dan studi lapangan, mahasiswa diharapkan mampu memahami prinsip gizi olahraga serta menerapkannya dalam melakukan pengkajian kebutuhan gizi, perencanaan dan pengaturan makan, penyelenggaraan makanan, serta pemberian rekomendasi gizi yang sesuai dengan karakteristik individu, jenis cabang olahraga, fase latihan atau pertandingan, kondisi khusus, dan kebutuhan atlet secara optimal.
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	1. Pengantar Gizi Olahraga 2. Metabolisme Energi dan Zat Gizi pada Berbagai Cabang Olahraga 3. Antropometri Atlet 4. Kebutuhan Zat Gizi Makro dan Mikro Atlet 5. Pengaturan Cairan Atlet 6. Menu dan Pengaturan Makan Atlet 7. Penyelenggaraan Makan Atlet saat latihan, saat turnamen, saat recovery 8. Gangguan Penyakit dan Gangguan Makan pada Atlet 9. Zat Ergogenik dan Suplementasi Atlet 10. Atlet dengan Kondisi Khusus 11. Atlet dengan Disabilitas
Pustaka	Utama : Penggali, M. H. S. T., Dewinta, M. C. N., Pratiwi, D., Solichah, K. M., & Niamilah, I. (2022). <i>Gizi olahraga I: Sistem energi, antropometri, dan asupan makan atlet</i>. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). <i>Pedoman gizi olahraga prestasi</i>. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021a). <i>Buku pintar gizi bagi atlet</i>. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021b). <i>Panduan pendampingan gizi pada atlet</i> . Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.																															
	Pendukung : Internet (e – book atau jurnal hasil penelitian)																															
Media Pembelajaran	Perangkat Lunak				Perangkat Keras																											
	estudy				Laptop, Projektor, Screen																											
Team Teaching	-																															
Matakuliah Syarat																																
Evaluasi Pembelajaran dan Penilaian	Sistem Evaluasi																															
	A. Penilaian studi kasus meliputi akumulatif dari komponen berikut.																															
	1. Keaktifan / Sikap 10%																															
	2. Kinerja Studi Kasus 20%																															
	3. Laporan Studi Kasus 30%																															
	4. Ujian Akhir (Responsi) 40%																															
	Kehadiran tidak boleh kurang dari 100% dari sesi praktikum. Kehadiran yang kurang dari 100% tidak diijinkan untuk mengikuti ujian akhir praktikum.																															
	Penilaian																															
	Penilaian hasil akhir belajar menggunakan skala ordinal sebagai berikut:																															
	<table><tr><td>Ujian Akhir PRaktikum</td><td>Nilai Huruf</td><td>Harkat</td><td>Sebutan</td></tr><tr><td>80-100</td><td>A</td><td>4</td><td>Sangat Baik</td></tr><tr><td>70-79,99</td><td>B</td><td>3</td><td>Baik</td></tr><tr><td>60-69,99</td><td>C</td><td>2</td><td>Cukup</td></tr><tr><td>50-59,99</td><td>D</td><td>1</td><td>Kurang</td></tr><tr><td>0-49,99</td><td>E</td><td>0</td><td>Sangat Kurang</td></tr></table>								Ujian Akhir PRaktikum	Nilai Huruf	Harkat	Sebutan	80-100	A	4	Sangat Baik	70-79,99	B	3	Baik	60-69,99	C	2	Cukup	50-59,99	D	1	Kurang	0-49,99	E	0	Sangat Kurang
Ujian Akhir PRaktikum	Nilai Huruf	Harkat	Sebutan																													
80-100	A	4	Sangat Baik																													
70-79,99	B	3	Baik																													
60-69,99	C	2	Cukup																													
50-59,99	D	1	Kurang																													
0-49,99	E	0	Sangat Kurang																													
	Remediasi																															
	Bagi mahasiswa dengan absensi dan hasil ujian yang tidak memenuhi syarat dapat dilakukan remediasi.																															
Rencana Perkuliahan																																
Mg Ke-	Sub CPMK (Sbg Kemampuan Akhir yang Diharapkan)	Bahan Kajian/Pokok Bahasan	Bentuk/Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bobot Penilaian	Waktu																								

1	Mahasiswa mampu memahami prinsip dasar gizi olahraga	Pengantar Gizi Olahraga	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus prinsip dasar gizi olahraga 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian dan studi kasus	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan prinsip dasar gizi olahraga	- Laporan studi kasus	7%	P=340' L/K=170'
2	Mahasiswa mampu memahami Metabolisme Energi dan Zat Gizi pada Berbagai Cabor	Metabolisme Energi dan Zat Gizi pada Berbagai Cabor	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Metabolisme Energi dan Zat Gizi pada Berbagai Cabor	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	7%	P=340' L/K=170'
3	Mahasiswa mampu memahami Atropometri Atlet	Atropometri Atlet	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Atropometri Atlet	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	8%	P=340' L/K=170'

				bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan				
4 dan 5	Mahasiswa mampu memahami Kebutuhan Zat Gizi Makro Atlet dan Kebutuhan Zat Gizi Mikro Atlet	1. Kebutuhan Zat Gizi Makro Atlet 2. Kebutuhan Zat Gizi Mikro Atlet	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menjelaskan Kebutuhan Zat Gizi Makro Atlet 2. Menjelaskan Kebutuhan Zat Gizi Mikro Atlet	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	14%	P=340' L/K=170'
6	Mahasiswa mampu memahami Pengaturan Cairan Atlet	Pengaturan Cairan Atlet	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Pengaturan Cairan Atlet	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	7%	P=340' L/K=170'

				kasus, dan studi lapangan				
7	Mahasiswa mampu memahami Menu dan Pengaturan Makan Atlet	Menu dan Pengaturan Makan Atlet	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Menu dan Pengaturan Makan Atlet	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	7%	P=340' L/K=170'
8	Ujian Tengah Semester (UTS) : Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya							
9, 10, dan 11	Mahasiswa mampu memahami Penyelenggara n Makan Atlet saat latihan, Penyelenggara n Makan Atlet saat turnamen, Penyelenggara n Makan Atlet saat recovery	1. Penyelenggara raan Makan Atlet saat latihan 2. Penyelenggara raan Makan Atlet saat turnamen 3. Penyelenggara raan Makan Atlet saat recovery	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menjelaskan Penyelenggara an Makan Atlet saat latihan 2. Menjelaskan Penyelenggara an Makan Atlet saat turnamen 3. Menjelaskan Penyelenggara an Makan Atlet saat recovery	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	21%	P=340' L/K=170'
12	Mahasiswa mampu memahami	Gangguan Penyakit dan Gangguan	- Ceramah - Diskusi - Penugasan	1. Mahasiswa mengkaji pokok	Setelah mengikuti perkuliahan ini,	- Kuis - Tugas	7%	P=340' L/K=170'

	Gangguan Penyakit dan Gangguan Makan pada Atlet	Makan pada Atlet	- Studi kasus literasi - Studi lapangan	bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan	mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Gangguan Penyakit dan Gangguan Makan pada Atlet	- Laporan studi kasus		
13	Mahasiswa mampu memahami Zat Ergogenik dan Suplementasi Atlet	Zat Ergogenik dan Suplementasi Atlet	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan sesuai pokok bahasan materi perkuliahan 3. Mahasiswa mempresentasikan hasil kajian, studi kasus, dan studi lapangan	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Zat Ergogenik dan Suplementasi Atlet	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	7%	P=340' L/K=170'
14	Mahasiswa mampu memahami Atlet dengan Kondisi Khusus I	Atlet dengan Kondisi Khusus	- Ceramah - Diskusi - Penugasan - Studi kasus literasi - Studi lapangan	1. Mahasiswa mengkaji pokok bahasan materi perkuliahan 2. Mahasiswa melakukan studi kasus dan studi lapangan	Setelah mengikuti perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan dapat: Menjelaskan Atlet dengan Kondisi Khusus	- Kuis - Tugas - Laporan studi kasus	7%	P=340' L/K=170'

[illegible]