UNESA	**Universitas Negeri Surabaya** **Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan** **Program Studi S1 Gizi**	**Kode Dokumen**

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Ergogenik, Suplemen, dan Doping	1321102170	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	5	9 November 2026

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	.....	.....	AMALIA RUHANA

Model Pembelajaran	**Case Study**	
Capaian Pembelajaran (CP)	**CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**	
	CPL-5	Mampu menjelaskan teori dasar, iptek gizi serta ilmu terkait (ilmu pangan, biomedik, humaniora, dan manajemen) secara terstruktur
	CPL-6	Mampu mengaplikasikan iptek gizi dalam pemecahan masalah gizi olahraga dan kebugaran, triple burden malnutrition pada perorangan, kelompok dan masyarakat melalui penilaian status gizi
	CPL-7	Mampu berkomunikasi efektif dalam pelayanan konseling, edukasi gizi, dan dietetik untuk menangani masalah gizi olahraga dan kebugaran, triple burden malnutrition pada individu, kelompok dan masyarakat sesuai hasil kajiannya serta mempertimbangkan implikasinya
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK - 1	Menjelaskan konsep, klasifikasi, dan mekanisme kerja ergogenic aid, suplemen olahraga, dan doping.
	CPMK - 2	Menerapkan prinsip evidence-based nutrition dalam mengevaluasi penggunaan suplemen olahraga.
	CPMK - 3	Menganalisis manfaat, risiko, keamanan, dan legalitas penggunaan suplemen serta ergogenic aid pada berbagai cabang olahraga.
	CPMK - 4	Mengevaluasi kasus penggunaan suplemen dan doping berdasarkan regulasi anti-doping dan pertimbangan etik profesi

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-7
CPMK-1	✔		
CPMK-2	✔		
CPMK-3		✔	
CPMK-4			✔

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1	✔	✔	✔	✔				✔	✔	✔	✔					✔
CPMK-2					✔	✔	✔									
CPMK-3												✔				
CPMK-4													✔	✔	✔	

Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Ergogenic, Suplemen dan Doping membahas konsep, klasifikasi, mekanisme kerja, efektivitas, keamanan, serta aspek etik dan regulasi penggunaan ergogenic aid, suplemen olahraga, dan zat terlarang (doping) dalam peningkatan performa olahraga. Mahasiswa mempelajari evidence-based practice dalam pemberian suplemen, penilaian keamanan produk, analisis risiko kontaminasi, serta kebijakan anti-doping nasional dan internasional sehingga mampu memberikan rekomendasi yang aman, efektif, dan sesuai kode etik profesi.
Pustaka	**Utama :**

1. 1. Burke, L.M., Deakin, V. and Minehan, M. (2021) Clinical Sports Nutrition. 6th ed. Sydney: McGraw-Hill Education. ;
2. 2. Jeukendrup, A.E. and Gleeson, M. (2019) Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. 3. Maughan, R.J. and Burke, L.M. (eds.) (2012) Sports Nutrition: More Than Just Calories – Triggers for Adaptation. Basel: Karger.
4. 4. Stipanuk, M.H. and Caudill, M.A. (2019) Biochemical, Physiological, and Molecular Aspects of Human Nutrition. 4th ed. St. Louis: Elsevier.
5. 5. Gropper, S.S. and Smith, J.L. (2021) Advanced Nutrition and Human Metabolism. 8th ed. Boston: Cengage Learning.

Pendukung :	

1. 6. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) AIS Sports Supplement Framework. Canberra: Australian Institute of Sport.
2. 7. International Olympic Committee (IOC) (2018) IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. Lausanne: International Olympic Committee.
3. 8. Kerksick, C.M., Arent, S., Schoenfeld, B.J., et al. (2018) 'International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing', Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), pp. 1–21.
4. 9. Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D., et al. (2018) 'ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations', Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(38), pp. 1–57.
5. 10. Thomas, D.T., Erdman, K.A. and Burke, L.M. (2016) 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance', Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), pp. 501–528.
6. 11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.
7. 12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.
8. 13. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) (2024) Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Suplemen Kesehatan. Jakarta: BPOM RI.
9. 14. Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., Rawson, E.S., Walsh, N.P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., van Loon, L.J.C., Shirreffs, S.M., Spriet, L.L., Stuart, M., Vernec, A., Currell, K., Ali, V.M., Budgett, R.G. and Engebretsen, L. (2018) 'IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete', British Journal of Sports Medicine, 52(7), pp. 439–455.
10. 15. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) Sports Science Sports Medicine Best Practice Principles. Canberra: Australian Institute of Sport.

Dosen Pengampu	Desty Muzarofatus Sholikhah, S.K.M., M.Kes. Satwika Arya Pratama, S.Gz., M.Sc. Dr. Yuni Nurwati, M.Gz., RD.

Mg Ke-	**Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)**	**Penilaian**		**Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]**		**Materi Pembelajaran [Pustaka]**	**Bobot Penilaian (%)**
		Indikator	**Kriteria & Bentuk**	**Luring (*offline*)**	**Daring (*online*)**		
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**	**(5)**	**(6)**	**(7)**	**(8)**
1		1.1. Menjelaskaan definisi dan fungsi ergogenic aid 2.2. Mengklasifikasikan berbagai jenis ergogenic aid berdasarkan mekanisme dan sumbernya secara tepat.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes		Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit	**Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *1. Burke, L.M., Deakin, V. and Minehan, M. (2021) Clinical Sports Nutrition. 6th ed. Sydney: McGraw-Hill Education. ;* **Materi:** Materi Suplemen **Pustaka:** *2. Jeukendrup, A.E. and Gleeson, M. (2019) Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.*	2%

2	Menjelaskan regulasi dan organisasi nasional dan internasional dalam pengawasan suplemen gizi dan antidoping	1.1. Mengidentifikasi organisasi nasional dan internasional yang berperan dalam pengawasan suplemen gizi dan anti-doping (BPOM, IADO, WADA, ITA). 2.2. Menjelaskan tugas, fungsi, dan kewenangan BPOM, IADO, WADA, dan ITA dalam pengawasan suplemen dan pelaksanaan program anti-doping. 3.3. Menjelaskan regulasi terkait suplemen kesehatan di Indonesia dan regulasi anti-doping internasional dalam olahraga.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah, Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Regulasi Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.* **Materi:** Regulasi IADO **Pustaka:** *12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.* **Materi:** Regulasi BPOM **Pustaka:** *13. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) (2024) Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Suplemen Kesehatan. Jakarta: BPOM RI.*	3%

3	Menjelaskan mekanisme kerja berbagai ergogenic aid	1.1. Menjelaskan mekanisme kerja fisiologis berbagai ergogenic aid dalam meningkatkan performa olahraga 2.2. Mengidentifikasi mekanisme kerja masing-masing jenis ergogenic aid.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah, Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *1. Burke, L.M., Deakin, V. and Minehan, M. (2021) Clinical Sports Nutrition. 6th ed. Sydney: McGraw-Hill Education. ;* **Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *10. Thomas, D.T., Erdman, K.A. and Burke, L.M. (2016) 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance', Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), pp. 501–528.* **Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *14. Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., Rawson, E.S., Walsh, N.P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., van Loon, L.J.C., Shirreffs, S.M., Spriet, L.L., Stuart, M., Vernec, A., Currell, K., Ali, V.M., Budgett, R.G. and Engebretsen, L. (2018) 'IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete', British Journal of Sports Medicine, 52(7), pp. 439–455.*	3%

4	Menjelaskan jenis dan mekanisme kerja suplemen olahraga	1.1. Mengidentifikasi jenis-jenis suplemen olahraga 2.2. Menjelaskan fungsi dan mekanisme kerjanya sesuai kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** AIS Suplemen **Pustaka:** *6. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) AIS Sports Supplement Framework. Canberra: Australian Institute of Sport.* **Materi:** Suplemen Olahraga **Pustaka:** *7. International Olympic Committee (IOC) (2018) IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. Lausanne: International Olympic Committee.* **Materi:** Suplemen Gizi **Pustaka:** *10. Thomas, D.T., Erdman, K.A. and Burke, L.M. (2016) 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance', Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), pp. 501–528.*	3%

5	Menjelaskan prinsip berbasis ilmiah (evidence-based nutrition) dalam suplemen gizi untuk atlet	1.1. Memahami sistem klasifikasi bukti ilmiah 2.2. Menjelaskan prinsip berbasis ilmiah (evidence-based nutrition) dalam suplemen gizi untuk atlet 3.3. Memahami hierarki bukti ilmiah, critical appraisal, dan AIS Sports Supplement Framework.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Suplemen Gizi **Pustaka:** *9. Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D., et al. (2018) 'ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations', Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(38), pp. 1–57.* **Materi:** Prinsip Ilmiah Suplemen Gizi **Pustaka:** *14. Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., Rawson, E.S., Walsh, N.P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., van Loon, L.J.C., Shirreffs, S.M., Spriet, L.L., Stuart, M., Vernec, A., Currell, K., Ali, V.M., Budgett, R.G. and Engebretsen, L. (2018) 'IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete', British Journal of Sports Medicine, 52(7), pp. 439–455.* **Materi:** Klasifikasi AIS Suplemen Gizi Olahraga **Pustaka:** *7. International Olympic Committee (IOC) (2018) IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. Lausanne: International Olympic Committee.*	3%

6	Menjelaskan berbagai ergogenic aid dan suplemen dengan bukti ilmiah kuat dan terbatas	Menganalisis efektivitas suplemen olahraga dengan membedakan suplemen yang memiliki bukti ilmiah kuat dan bukti ilmiah terbatas.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Ergogenic aid dan suplemen **Pustaka:** *6. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) AIS Sports Supplement Framework. Canberra: Australian Institute of Sport.* **Materi:** ergogenic aid dan suplemen **Pustaka:** *10. Thomas, D.T., Erdman, K.A. and Burke, L.M. (2016) 'Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance', Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), pp. 501–528.* **Materi:** Penggunaan Suplemen **Pustaka:** *8. Kerksick, C.M., Arent, S., Schoenfeld, B.J., et al. (2018) 'International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing', Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), pp. 1–21.*	0%
7	Menjelaskan keamanan, efek samping, dan interaksi penggunaan suplemen olahraga berdasarkan bukti ilmiah.	1.1. Menjelaskan efek samping penggunaan berbagai suplemen olahraga. 2.2. Mengidentifikasi interaksi suplemen dengan obat dan zat gizi. 3.3. Menjelaskan faktor risiko keamanan penggunaan suplemen pada atlet.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Suplemen Gizi Olahraga **Pustaka:** *15. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) Sports Science Sports Medicine Best Practice Principles. Canberra: Australian Institute of Sport.* **Materi:** Regulasi Suplemen **Pustaka:** *13. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) (2024) Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Suplemen Kesehatan. Jakarta: BPOM RI.*	3%

8	1. Menjelaskan konsep ergogenic aid dan klasifikasinya 2. Menjelaskan regulasi dan organisasi nasional dan internasional dalam pengawasan suplemen gizi dan antidoping 3. Menjelaskan mekanisme kerja berbagai ergogenic aid 4. Menjelaskan jenis dan mekanisme kerja suplemen olahraga 5. Menjelaskan prinsip berbasis ilmiah (evidence-based nutrition) dalam suplemen gizi untuk atlet 6. Menjelaskan berbagai ergogenic aid dan suplemen dengan bukti ilmiah kuat dan terbatas 7. Menjelaskan keamanan, efek samping, dan interaksi penggunaan suplemen olahraga berdasarkan bukti ilmiah.	TM1-7	**Kriteria:** Tes Sumatif **Bentuk Penilaian** : Tes	UJIAN TENGAH SEMESTER 60 menit		**Materi:** Ergogenik dan Suplemen **Pustaka:** *1. Burke, L.M., Deakin, V. and Minehan, M. (2021) Clinical Sports Nutrition. 6th ed. Sydney: McGraw-Hill Education. ;* **Materi:** Ergogenik dan Suplemen **Pustaka:** *6. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) AIS Sports Supplement Framework. Canberra: Australian Institute of Sport.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.*	20%

9	Menjelaskan konsep, klasifikasi, dan dampak penggunaan doping dalam olahraga.	1.1. Menjelaskan konsep dasar doping dalam olahraga. 2.2. Mengidentifikasi klasifikasi zat dan metode doping. 3.3. Menjelaskan dampak doping terhadap kesehatan dan performa atlet.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Regulasi Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.* **Materi:** Regulasi Doping **Pustaka:** *12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *14. Maughan, R.J., Burke, L.M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D.E., Peeling, P., Phillips, S.M., Rawson, E.S., Walsh, N.P., Garthe, I., Geyer, H., Meeusen, R., van Loon, L.J.C., Shirreffs, S.M., Spriet, L.L., Stuart, M., Vernec, A., Currell, K., Ali, V.M., Budgett, R.G. and Engebretsen, L. (2018) 'IOC consensus statement: Dietary supplements and the high-performance athlete', British Journal of Sports Medicine, 52(7), pp. 439–455.*	2%

10	Menjelaskan prosedur dan pengujian doping serta TUE dalam penggunaan zat terlarang pada olahraga.	1.1. Menjelaskan prosedur pengambilan sampel doping (doping control process). 2.2. Menjelaskan mekanisme Therapeutic Use Exemption (TUE).	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Doping **Pustaka:** *12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *15. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) Sports Science Sports Medicine Best Practice Principles. Canberra: Australian Institute of Sport.*	2%
11	Menjelaskan jenis zat dan metode yang termasuk dalam WADA Prohibited List	1.1. Menjelaskan pengelompokan zat dan metode yang dilarang oleh WADA 2.2. Menjelaskan zat yang dilarang saat dan di luar kompetisi 3.3. Menjelaskan metode yang dilarang saat dan di luar kompetisi 4.4. Menjelaskan zat yang dilarang hanya saat kompetisi 5.5. Menjelaskan zat yang dilarang pada cabang olahraga tertentu	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif, Tes	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.*	3%

12	Menganalisis kasus penggunaan doping pada atlet berdasarkan regulasi anti-doping dan aspek etik profesi.	1.1. Menganalisis penyebab pelanggaran doping pada atlet. 2.2. Menganalisis kasus doping berdasarkan World Anti-Doping Code. 3.3. Menjelaskan implikasi kesehatan, hukum, dan etika dari kasus doping.	**Kriteria:** 1.Tes Sumatif 2.Partisipasi	Kuliah,Diskusi, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.* **Materi:** Regulasi Suplemen **Pustaka:** *13. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) (2024) Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Suplemen Kesehatan. Jakarta: BPOM RI.*	3%

13	Menganalisis penggunaan ergogenic aid dan suplemen pada olahraga kekuatan (strength-power athlete)	1.1. Menjelaskan ergogenic aid pada olahraga kekuatan (strength-power athlete) 2.2. Menjelaskan suplemen pada olahraga kekuatan (strength-power athlete) 3.3. Menganalisis studi kasus penggunaan ergogenic aid dan suplemen pada olahraga kekuatan (strength-power athlete).	**Kriteria:** 1.Diskusi Kasus 2.Tes Sumatif **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif			**Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *2. Jeukendrup, A.E. and Gleeson, M. (2019) Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.* **Materi:** Suplemen Gizi Olahraga **Pustaka:** *7. International Olympic Committee (IOC) (2018) IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. Lausanne: International Olympic Committee.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *12. Indonesia Anti-Doping Organization (IADO) (2024) Pedoman Anti-Doping Indonesia. Jakarta: Indonesia Anti-Doping Organization.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.*	10%

14	Menganalisis penggunaan ergogenic aid dan suplemen pada olahraga ketahanan (endurance athlete).	1.1. Menjelaskan ergogenic aid pada olahraga ketahanan (endurance athlete) 2.2. Menjelaskan suplemen pada olahraga ketahanan (endurance athlete) 3.3. Menganalisis studi kasus ergogenic aid dan suplemen pada olahraga ketahanan (endurance athlete).	**Kriteria:** 1.Diskusi Kasus 2.Partisipasi **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi kelompok, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *2. Jeukendrup, A.E. and Gleeson, M. (2019) Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.* **Materi:** Suplemen Gizi **Pustaka:** *6. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) AIS Sports Supplement Framework. Canberra: Australian Institute of Sport.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.*	10%
15	Menganalisis penggunaan ergogenic aid dan suplemen untuk pengaturan berat badan (weight management).	1.1. Menjelaskan penggunaan ergogenic aid dan suplemen untuk pemulihan (recovery) 2.2. Menjelaskan penggunaan ergogenic aid dan suplemen untuk pengaturan berat badan (weight management). 3.3. Menganalisis studi kasus ergogenic aid dan suplemen untuk pemulihan (recovery) dan pengaturan berat badan (weight management	**Kriteria:** 1.Diskusi Kasus 2.Partisipasi 3.Tes Sumatif **Bentuk Penilaian** : Aktifitas Partisipasif	Diskusi kelompok, Tanya-jawab 2x50 menit		**Materi:** Ergogenic Aid **Pustaka:** *2. Jeukendrup, A.E. and Gleeson, M. (2019) Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.* **Materi:** Suplemen Gizi **Pustaka:** *7. International Olympic Committee (IOC) (2018) IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. Lausanne: International Olympic Committee.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.*	10%

16	1.Menganalisis penggunaan ergogenic aid dan suplemen pada atlet 2.Menjelaskan konsep, klasifikasi, dan dampak penggunaan doping dalam olahraga. 3.Menjelaskan prosedur dan pengujian doping serta TUE dalam penggunaan zat terlarang pada olahraga. 4.Menjelaskan jenis zat dan metode yang termasuk dalam WADA Prohibited List. 5.Menganalisis kasus penggunaan doping pada atlet berdasarkan regulasi anti-doping dan aspek etik profesi.	TM 8-15	**Kriteria:** 20 **Bentuk Penilaian** : Tes	UJIAN AKHIR SEMESTER 60 menit		**Materi:** Ergogenik dan Suplemen **Pustaka:** *15. Australian Institute of Sport (AIS) (2024) Sports Science Sports Medicine Best Practice Principles. Canberra: Australian Institute of Sport.* **Materi:** Doping **Pustaka:** *11. World Anti-Doping Agency (WADA) (2025) The World Anti-Doping Code: International Standard – Prohibited List 2025. Montreal: WADA.*	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	45%
2.	Tes	49%
		94%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampulan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 16 September 2026

Koordinator Program Studi S1 Gizi

AMALIA RUHANA
NIDN 0023128203

UPM Program Studi S1 Gizi

NIDN 0724129001

File PDF ini digenerate pada tanggal 9 November 2026 Jam 10:38 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

