

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan						Kode Dokumen																																		
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																										
MATA KULIAH (MK)		KODE		Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																	
GIZI PERFORMA DAN ERGONIK AIDS		8920102226				T=2	P=0	ECTS=3.18	1 28 Oktober 2025																																	
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																		
								HERI WAHYUDI																																		
Model Pembelajaran		Project Based Learning																																								
Capaian Pembelajaran (CP)		CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																								
		Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																								
		Matrik CPL - CPMK																																								
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 80%; text-align: center;">CPMK</td> </tr> </table>									CPMK																															
	CPMK																																									
		Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																								
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%;">1</td><td style="width: 5%;">2</td><td style="width: 5%;">3</td><td style="width: 5%;">4</td><td style="width: 5%;">5</td><td style="width: 5%;">6</td><td style="width: 5%;">7</td><td style="width: 5%;">8</td><td style="width: 5%;">9</td><td style="width: 5%;">10</td><td style="width: 5%;">11</td><td style="width: 5%;">12</td><td style="width: 5%;">13</td><td style="width: 5%;">14</td><td style="width: 5%;">15</td><td style="width: 5%;">16</td> </tr> </table>								CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																										
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini membahas tentang performa atlet dan pemahaman terkini tentang alat bantu ergogenik nutrisi yang paling banyak digunakan; suplemen makanan untuk meningkatkan kinerja fisik dan atletik. Pembahasan meliputi definisi dan regulasi nutrisi ergogenic aids, turunan asam amino, turunan lemak, substansi lain dalam makanan lainnya dan evaluasi keefektifan. Mencakup aspek fisik dari penggunaan suplemen, efek psikologis pada pengguna dan membahas berbagai peraturan pemerintahnya. Perkuliahan yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian kompetensi belajar dengan menggunakan pendekatan problem based learning, diskusi, tanya jawab, penugasan. Penilaian dilakukan dengan unjuk kerja, tes tulis dan portfolio																																								
Pustaka		Utama : 1. Mike Greenwood, Matthew B. Cooke, Tim Ziegenfuss, Douglas S. Kalman, Jose Antonio. 2015. Nutritional Supplements in Sports and Exercise. Springer International Publishing Switzerland. 2. Ira Wolinsky, Judy A. Driskell. 2004. Nutritional Ergogenic Aids. CRC Press LLC 3. Ira Wolinsky, Judy A. Driskell. 2000. Nutritional Applications in Exercise and Sport. CRC Press LLC																																								
		Pendukung :																																								
Dosen Pengampu		ANNA NOORDIA YETTY SEPTIANI MUSTAR ANINDYA MAR'ATUS SHOLIKHAH Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H. Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.																																								
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	Mampu menganalisis konsep dasar Gizi untuk kinerja fisik dan atletik	1.Menjelaskan konsep dasar gizi 2.Menjelaskan konsep kinerja fisik dan atletik 3.Menjelaskan keterkaitan antara gizi dan kinerja fisik dan atletik		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait konsep dasar gizi untuk kinerja fisik dan atletik 2 X 50			0%
2	Mampu menganalisis ergogenic aids dan regulasinya	1.Menjelaskan konsep ergogenic aids 2.Menjelaskan regulasi ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait konsep ergogenic aids dan regulasinya 2 X 50			0%
3	Mampu menganalisis Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang	1.Menjelaskan Arginin 2.Menjelaskan Asam amino rantai cabang 3.Menjelaskan Aspartat		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang 2 X 50			0%
4	Mampu menganalisis Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang	1.Menjelaskan Arginin 2.Menjelaskan Asam amino rantai cabang 3.Menjelaskan Aspartat		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Arginin, Aspartat dan Asam Amino rantai cabang 2 X 50			0%
5	Mampu menganalisis Carnitine, Creatin dan Gelatin	1.Menjelaskan pengertian Carnitine, Creatin dan Gelatin 2.Menjelaskan macam-macam dan karakteristik Carnitine, Creatin dan Gelatin 3.Menjelaskan interaksi antara Carnitine, Creatin dan Gelatin		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Carnitine, Creatin dan Gelatin 2 X 50			0%

6	Mampu menganalisis Carnitine, Creatin dan Gelatin	1. Menjelaskan pengertian Carnitine, Creatin dan Gelatin 2. Menjelaskan macam-macam dan karakteristik Carnitine, Creatin dan Gelatin 3. Menjelaskan interaksi antara Carnitine, Creatin dan Gelatin		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Carnitine, Creatin dan Gelatin 2 X 50			0%
7	Mampu memahami Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate	1. Menjelaskan pengertian Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 2. Menjelaskan tipe-tipe reaksi Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 3. Menjelaskan macam-macam Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Glutamine, Glukosamine dan chondroitine sulfate 2 X 50			0%
8	UTS			2 X 50			0%
9	Mampu menganalisis Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat	1. Menjelaskan peranan Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat 2. Menjelaskan interaksi Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
10	Mampu menganalisis Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat	1. Menjelaskan peranan Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat 2. Menjelaskan interaksi Lysine, Ornithine, Taurine dan b Hydroxymethylbutyrat		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
11	Mampu menganalisis Asam linoleate konjugasi, Triglisierida dan gliserol	1. Menjelaskan Asam linoleate konjugasi, Triglisierida dan gliserol 2. Menjelaskan interaksi Asam linoleate konjugasi, Triglisierida dan gliserol		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL 2 X 50			0%
12	Mampu menganalisis Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids	1. Menjelaskan peranan Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2. Menjelaskan interaksi Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: PBL Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2 X 50			0%

13	Mampu menganalisis Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids	1. Menjelaskan peranan Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2. Menjelaskan interaksi Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode PBL Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait Substansi lain dalam makanan yang dapat bersifat sebagai ergogenic aids 2 X 50			0%
14	Mampu mengevaluasi keuntungan dan resiko penggunaan ergogenic aids	1. Menjelaskan keuntungan penggunaan ergogenic aids 2. Menjelaskan resiko penggunaan ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keuntungan dan resiko ergogenic aids 2 X 50			0%
15	Mampu mengevaluasi keuntungan dan resiko penggunaan ergogenic aids	1. Menjelaskan keuntungan penggunaan ergogenic aids 2. Menjelaskan resiko penggunaan ergogenic aids		Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode Pembelajaran: Ceramah, diskusi dan tanya jawab Penugasan mahasiswa Tugas mandiri mencari literatur terkait keuntungan dan resiko ergogenic aids 2 X 50			0%
16	UAS			2 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

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, ketrampilan 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

