

		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																																									
Program latihan dan Gizi Olahraga		8920106241				T=2 P=1 ECTS=4.77		6	9 Juli 2025																																									
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																										
								Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.																																										
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																	
	Matrik CPL - CPMK																																																	
		CPMK																																																
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																	
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </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 portofolio																																																	
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	Dr. Dita Yuliasrid, S.Si., M.Kes. Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Soni Sulistyarto, M.Kes. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.KM., M.Kes.																																																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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	Memahami garis besar pembelajaran mata kuliah program latihan dan gizi olahraga	Memahami kontrak belajar: capaian pembelajaran, metode yang digunakan, tugas, dan komponen penilaian	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Pendekatan pembelajaran dengan ceramah dan diskusi 3 X 50			0%
2	Mahasiswa dapat memahami konsep program latihan dan gizi olahraga	1. Ketepatan memahami sistem energi dan metabolisme energi dalam olahraga 2. Menjelaskan sistem energi	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Laptop, gadget, Big Blue Button VINESA / Zoom / Google Meet, internet, power point, buku 3 X 50			0%

3	Mahasiswa dapat menganalisis peranan gizi bagi atlet di berbagai cabang olahraga	1. Memahami kebutuhan energi pada atlet sesuai dengan jenis olahraga yang digeluti 2. Menjelaskan peranan zat gizi makro dan mikro dalam meningkatkan performa atlet	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Pertemuan tatap muka, diskusi, belajar mandiri (tugas membaca materi) 3 X 50			0%
4	Mahasiswa dapat menjelaskan mekanisme molekuler dan seluler dari plastisitas otot rangka	1. Memahami konsep otot dan mekanisme pergerakan otot pada saat latihan 2. Memahami mekanisme molekuler dan seluler plastisitas otot rangka	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Pertemuan tatap muka, diskusi, belajar mandiri (tugas membaca materi) 3 X 50			0%

5	Mahasiswa dapat menjelaskan mekanisme molekuler dan seluler dari plastisitas otot rangka	1. Memahami konsep otot dan mekanisme pergerakan otot pada saat latihan 2. Memahami mekanisme molekuler dan seluler plastisitas otot rangka	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Pertemuan tatap muka, diskusi, belajar mandiri (tugas membaca materi) 3 X 50			0%
6	Mahasiswa dapat menganalisis dampak aktivitas sedenter terhadap sindroma metabolic	1. Memahami konsep dan perbedaan antara aktivitas sedenter dan physical inactivity 2. Menghitung aktivitas sedenter 3. Menganalisis aktivitas sedenter sebagai penyebab dari sindrom metabolik	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Pertemuan tatap muka, diskusi, belajar mandiri (tugas membaca materi) 3 X 50			0%

7	Mahasiswa dapat menganalisis dampak aktivitas sedenter terhadap sindroma metabolic	Menganalisis isu-isu terkait sindroma metabolic yang terjadi pada atlet serta dampaknya terhadap performa dan kesehatan	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan terhadap aspek berikut: 2. Partisipasi saat perkuliahan dilakukan lewat pengamatan dan diberi bobot 3. Tes subumatif (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-7 lewat ujian 4. tulis dan diberi bobot 5. Nilai UAS dilakukan secara tertulis dengan indikator 9-15 diberi bobot 6. NA akhir adalah [(nilai partisipasi x 2) (nilai UTS x 2) (nilai tugas x 3)] 7. (nilai UAS x 3)] dibagi 10	Pertemuan tatap muka, diskusi, belajar mandiri (tugas membaca materi) 3 X 50			0%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.