

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)



Mata Kuliah: Ilmu Gizi dan Kesehatan


Koordinator Tim Pembina Mata Kuliah

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (STKIP)
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA (PGRI)
TAHUN 2023**

Dokumen : **Rencanan Pembelajaran Semester**
Nama Mata Kuliah : **Ilmu Gizi dan Kesehatan**
Jumlah sks : **2 sks**
Koordinator Tim Pembina MK : **Nugroho Agung Supriyanto, M.Or.**
Koordinator Rumpun MK : **Taufik Rahman, M.Pd**
Tim Teaching : **-**

Diterbitkan Oleh : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun 2023

DOSEN PENGEMBANG RPS		DIVALIDASI OLEH UPM		KETUA PROGRAM STUDI	
Nama	: Nugroho Agung S., M.Or.	Nama	: Moh. Juhdi, M.Pd.	Nama	: Taufik Rahman, M.Pd
Tanggal Penyusunan	: 10 Februari 2023	Tanggal Penyusunan	: 06 Maret 2023	Tanggal Penyusunan	: 07 Maret 2023
Tanda tangan	: 	Tanda tangan	: 	Tanda tangan	: 

 RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI STKIP PGRI SUMENEP					
MATA KULIAH	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tanggal Penyusunan
Ilmu Gizi dan Kesehatan	MKK8501	Ilmu Gizi	2	VI (Enam)	10 Februari 2023
Capaian Pembelajaran (CP)	Koordinator Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI PENJASKEKREK
	Nugroho Agung S., M.Or.		Taufik Rahman, M.Pd		Taufik Rahman, M.Pd
Mahasiswa mampu menganalisis kebutuhan gizi seseorang untuk mencapai idup yang sehat dan bahagia sesuai dengan level aktivitas.	CPL yang dibebankan pada MK				
	PP1	Memiliki pengetahuan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di tingkat pendidikan dasar dan menengah			
	PP2	Mampu mengembangkan dan memberikan inovasi terhadap pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tingkat pendidikan dasar dan menengah			
	PP3	Memiliki kemampuan merencanakan dan merancang pembelajaran kreatif dan mendidik dengan			

		menguasai pendekatan, metode dan media pembelajaran dengan menggunakan IPTEKS
	KU1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis dan sistematis, dan inovatif dalam pengembangan dan implementasi ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
	KU2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur berbasis teknologi informasi
	KU3	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian dalam pembelajaran berdasarkan hasil analisis dan data dari berbagai sumber.
	KK1	Mampu menganalisis permasalahan – permasalahan dalam pembelajaran pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi, olahraga, kesehatan dan bidang lain yang sesuai
	KK3	Mampu membangun argumentasi ilmiah secara sistematis, logis, kritis dan akuntabel, baik dengan lisan maupun tulisan dengan memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEKS dan potensi lingkungan sesuai standar proses dan mutu sehingga peserta didik memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah
		CP-MK
	CPMK-1	Menganalisa tentang makronutrisi dan mikronutrisi
	CPMK-2	Menganalisa kebutuhan gizi berdasarkan level aktivitas
	CPMK-3	Mengukur gizi sebuah menu makanan
		SUB-CPMK (Kemampuan Akhir yang direncanakan)
	CPMK-1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi makronutrisi dan mikronutrisi
		Mahasiswa mampu menyimpulkan kelebihan dan kekurangan makronutrisi dan mikronutrisi
	CPMK-2	Mahasiswa mampu menguraikan tentang gizi yang seimbang
		Mahasiswa mampu mengidentifikasi pilar-pilar gizi seimbang
	CPMK-3	Mahasiswa mampu mennguraikan nilai gizi dari menu makanan
		Mahasiswa mampu menguraikan jenis makanan ntuk menghasilkan gizi yang dibutuhkan
		Mahasiswa mampu membuat menu makanan sesuai dengan gizi seimbang
		Mahasiswa mampu menghitung jumlah kebutuhan gizi dalam sehari-hari
Deskripsi Singkat Mata Kuliah		DESKRIPSI
		Matakuliah Ilmu Gizi dan Kesehatan membahas tentang peranan gizi dan kesehatan dalam masyarakat. Cara

	memenuhi gizi untuk kesehatan dan jumlah energi yang dibutuhkan selama melakukan aktivitas fisik.
Materi Pembelajaran/ Pokok Bahasan	<p>BahanKajian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan ilmu gizi dan kesehatn • Makronutrisi • Mironutrisi • Gizi yang seimbang
	<p>TopikBahasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar ilmu gizi dan kesehatan • Makronutrisi dan mikronutrisi • Air dan Elektrolit • Gizi yang seimbang • Menu makanan • Suplemen
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Benardot, Dan, PhD, Rd, FACSM.2005.<i>Advanced Sports Nutrition</i>.United States: Human Kinetics 2. Lari A Smolin, Ph.D and Mary B. Grosvenor M.S. R.D.2010.<i>Healthy Eating, A guide to nutrition, Nutrition for sport and exercise</i>. Chelsea House 3. Burke., Dr. Louise danGreg Cox. 2010. <i>The complete guide to FOOD for SPORTSPERFORMANCE</i>. Australia. Allen & Unwin 4. Sediaoetama, AchmadDjaeni,Prof. Dr. 2012. <i>IlmuGiziuntukmahasiswaandanprofesi</i>. Jakarta: Dian Rakyat
	<p>Pendukung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shaun Phillips.2015.Fatigue in Sport and Exercise. Routledge 2. K. Birch, D. MacLaren and K. George Sport and Exercise

Media Pembelajaran	Software	Hardware :
	MS. Power Point	Proyektor
Teacher/Team Teaching/ Tim LS	Nugroho Agung S., M.Or.	
Assessment	Tugas, Tes Tulis dan Tes Lisan	
Mata KuliahSyarat	-	

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
1.	Mengidentifikasi konsep ilmu gizi dan kesehatan	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan tujuan dan manfaat ilmu gizi dan kesehatan untuk guru, pelatih, atlet dan masyarakat Menjelaskan penerapan ilmu gizi dan kesehatan untuk atlet dan orang biasa 	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian ilmu gizi dan kesehatan Tujuan dan manfaat ilmu gizi dan kesehatan Ruang lingkup ilmu gizi dan kesehatan 	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa membuat paper tentang kebutuhan gizi bagi tubuh manusia	Tes	10%	1,2,3,4,
2	Menyimpulkan tentang nutrisi dan kesehatan	<ol style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian nutrisi dan kesehatan Menguraikan sejarah ilmu gizi Menguraikan hubungan aktivitas 	<ol style="list-style-type: none"> Pengertian ilmu gizi Pengertian sehat Sejarah ilmugizi di Indonesia Hubungan ilmu gizi dan kesehatan 	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa menguraikan hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan pada masyarakat di Indoneisa	Tes	5%	1,2

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
		fisik dengan kesehatan	5. Pola hidup sehat 6. Manfaat aktivitas fisik						
3	Menguraikan gizi yang seimbang	1. Menjelaskan pengertian gizi yang seimbang 2. Menjelaskan pilarpilar hidup dengan gizi yang seimbang	1. Pengertian gizi yang seimbang 2. Pengertian dan penjasakan pilarpilar gizi yang seimbang	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa bisa memberikan contoh hidup dengan gizi yang seimbang	Tes	5	1,2,3
4-6	Menguraikan makronutrisi (karbohidrat, lemak dan protein)	1. Menjelaskan pengertian karbohidrat, lemak dan protein 2. Menjelaskan contoh karbohidrat, lemak dan protein 3. Menguraika	1. Penjelasan karbohidrat, lemak dan protein 2. Manfaat karbohidrat, lemak dan protein 3. Contohcont oh karbohidrat,	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa menguraikan jenisjenis bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein	Tes	15	1,2,3,4

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
		n kelebihan dan kekurangan karbohidrat, lemak dan protein	4. Kelebihan dan kekurangan karbohidrat, lemak dan protein						

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
7-8	Menguraikan mikronutrisi (Vitamin dan mineral)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian vitamin dan mineral 2. Menjelaskan manfaat vitamin dan mineral 3. Menjelaskan macam-macam vitamin dan mineral 4. Menjelaskan kelebihan dan kekurangan vitamin dan mineral 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian vitamin dan mineral 2. Macam-macam vitamin dan mineral 3. Kelebihan dan kekurangan vitamin dan mineral 	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa mengidentifikasi contoh bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral	Tes	10	1,2,3,4,5,6,7
UJIAN TENGAH SEMESTER									
10-11	Menguraikan air dan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan manfaat air bagi tubuh 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komponen air pada tubuh 	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa membuat paper tentang pentingnya	Tes	5	1,3,4,5,7

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
	elektrolit	<p>manusia</p> <p>2. Menjelaskan sumber air bagi tubu manusia</p>	<p>manusia</p> <p>2. Manfaat air bagi tubuh manusia</p> <p>3. Kekurangan air pada tubuh manusia</p> <p>4. Macam-macam air yang bisa dikonsumsi oleh manusia</p>			air bagi tubuh manusia			
12	Menguraikan macam-macam suplemen bagi tubuh manusia	<p>1. Menjelaskan pengertian suplemen</p> <p>2. Macam-macam dan bentuk suplemen bagi tubuh manusia</p>	<p>1. Pengertian suplemen</p> <p>2. Manfaat suplemen</p> <p>3. Kebutuhan akan suplemen</p>	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa membuat papaer tentang penting tidaknya suplemen untuk tubuh manusia	Tes	15	1,2,3,4,5,7
13-14	Menyusun kebutuhan gizi berdasarkan	<p>1. Menjelaskan nilai gizi dari setiap makanan</p>	<p>1. Nilai gizi setiap bahan makanan</p> <p>2. Pola</p>	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa membuat menu makanan sesuai dengan gizi yang	Tes dan praktek	15	1,2,3,4,5,7

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
	level aktivitas	2. Menyusun menu harian sesuai dengan gizi yang seimbang	makanan yang sesuai dengan gizi yang seimbang			seimbang			
15	Menjelaskan pola hidup sehat di masyarakat	1. Menjelaskan hubungan hidup sehat dan gizi 2. Menerapkan pola hidup gizi antara nutrisi dan aktiitas fisik	1. Pola hidup yang baik di masyarakat 2. Masalah-masalah kesehatan dangizi di Indonesia 3. Hasil-hasil penelitian tentang masalah gizi di Indonesia	Kuliah	<i>Contextual Learning</i>	Mahasiswa mereview permasalahan gizi di Indonesia khususnya bagi anak-anak	Tes	5	2

Minggu Ke	Sub CPMK	Indikator	Materi/Bhn ajar/bahan kajian	Bentuk dan Metode Pembelajaran			Penilaian		Referensi
							Bentuk & Kriteria penilaian	Bobot (%)	
				Bentuk pembelajaran	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(10)	(11)
UAS (UJIAN AKHIR SEMESTER)									