

## DESKRIPSI MATA KULIAH

### IO361 Ilmu Gizi Olahraga : S1, 2 SKS, semester 3

Mata kuliah ini merupakan mata kuliah dasar dari perkuliahan pada Program S-1 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Selesai perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan model-model konseptual, desain, implementasi dan evaluasi kurikulum dan pembelajaran. Dalam perkuliahan ini dibahas model-model konsep: hubungan nutrisi dengan performa olahraga, proses pencernaan; penyerapan; dan metabolisme zat-zat gizi, suplemen makanan, ergogenic aids, kebutuhan gizi dan jenis cairan pada aktivitas fisik, pengukuran lemak bawah kulit, pembebasan energi dalam tubuh, pengaturan diet untuk obesitas, diabetes tipe 2 dan osteoporosis. Pendekatan secara ekspositori berupa ceramah dan inkuiri dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis aktivitas, konstruktivistis dan kontekstual yang dikemas dalam bentuk tanya jawab, diskusi, dan pemecahan masalah. Evaluasi: Kehadiran, makalah, artikel, penyajian dan diskusi, UTS, UAS.

Buku Sumber : Utama: Wolinsky,I and Hickson,J.F. 1993. 2<sup>nd</sup> ed. *Nutrition in Exercise and Sport*. Boca Raton: CRC Press. Rujukan: Williams, C and Devlin, J.T. 1996. 1993. 2<sup>nd</sup>. *Foods, Nutrition, and Sports Performance*. London:E&FNN Spon. Guyton, C.A. diterjemahkan oleh Dharma,A dan Lukmanto,P. 2000. Edisi keempat. *Fisiologi*. Bandung: EGC. Nieman, D.C. 1990. 3<sup>rd</sup>. *Fitness and Sport Medicine*. London: Martin Unidz Ltd.