

PO306
ILMU GIZI OLAH RAGA

Silabus Mata Kuliah

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Ilmu Gizi Olahraga
No. Kode	: PO 306
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: V
Kelompok Mata Kuliah	: MKKP
Program Studi	: PJKR S1
Prasyarat	: Anatomi (Ilmu Urai) Fisiokogi (Ilmu Faal)
Nama Dosen	: Dra. Lilis Komariyah, MPd Drs. Sucipto M.Kes dr. Kurnia

2. Tujuan Pembelajaran Umum

Pemberian mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali mahasiswa pengetahuan tentang makanan yang berkaitan dengan kesehatan dan olahraga. Memberikan bekal mahasiswa keterampilan menghitung kebutuhan kalori untuk diri sendiri dan orang lain. Menyusun menu makanan sehari-hari untuk diri-sendiri, anggota keluarga, dan energi yang dibutuhkan untuk kegiatan sehari-hari.

3. Deskripsi Singkat Mata Kuliah

Mata kuliah ini membahas tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan olahraga. Membahas zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, makanan dan kandungan zat gizi serta fungsinya. Proses perencanaan dan metabolisme zat gizi, klasifikasi olahraga. Pembebasan energi dalam tubuh, kebutuhan zat gizi atlet, dan pemanfaatan makanan tradisional serta suplemen makanan.

4. Pendekatan Pembelajaran

Ekspositori dan Inkuiri

- a. Metode : Ceramah, tanya jawab, diskusi dan pemecahan masalah
- b. Tugas : Laporan buku, makalah, kliping, penyajian diskusi serta praktikum.
- c. Media : Overhead Projector (OHP), LCD, lembar kasus, modul cetak, alat peraga dan papan tulis

5. Evaluasi

- a. Kehadiran
- b. Laporan buku
- c. Makalah
- d. Penyajian dan diskusi
- e. UTS
- f. UAS

6. Rincian Materi Kuliah Tiap Pertemuan

- Pertemuan 1 : Konsep Gizi Olahraga, Jenis-jenis zat gizi, Fungsi dan Sumber
- Pertemuan 2 : Konsep Gizi Olahraga, Jenis-jenis zat gizi, Fungsi dan Sumber
- Pertemuan 3 : Pengolahan Makanan
- Pertemuan 4 : Penyakit Gizi Salah
- Pertemuan 5 : Pencernaan dan Metabolisme Zat Gizi
- Pertemuan 6 : Pencernaan dan Metabolisme Zat Gizi
- Pertemuan 7 : Pemanfaatan Makanan Tradisional Bagi Atlet
- Pertemuan 8 : UTS
- Pertemuan 9 : Klasifikasi Olahraga dan Pembebasan Energi dalam Tubuh
- Pertemuan 10 : Klasifikasi Olahraga dan Pembebasan Energi dalam Tubuh

- Pertemuan 11 : Kebutuhan Zat Gizi dan Jumlah Kalori yang diperlukan Siswa dan Keluarga
- Pertemuan 12 : Kebutuhan Zat Gizi dan Jumlah Kalori yang diperlukan Siswa dan Keluarga
- Pertemuan 13 : Penatalaksanaan Makanan Atlet
- Pertemuan 14 : Suplemen Makanan
- Pertemuan 15 : Pengaturan Berat Badan
- Pertemuan 16 : UAS

8. Buku Sumber

- Utama : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd; *Modul Ilmu Gizi Olahraga* ;2010
- Rujukan : -Wolinsky, I and Hickson, J.F.1993.2nd ed. Nutrition in Exercise and Sport. Boca Raton : CRC Press.
 - Guyton C.A. diterjemahkan oleh Dharma, A dan Likmanto, P. 2000 Edisi ke 4. Fisiologi. Bandung : EGC
 - Nieman, D.C. 1990. 3nd. Fitness and Sport Medicinr. London Martin Unidz Ltd.
 - Modul Gizi Olahraga UPI 2005
 - Achmad Djaeni Sediaoetama, Ilmu Gizi Jilid I dan II
 - Depkes RI, 1997: Gizi Olahraga Untuk Prestasi.
 - Hermana (penerjemah) Iradiasi Pangan, Bandung, ITB 1991