



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

Matakuliah : **Gizi Olahraga**
Kode Matakuliah : **GIZ 326**
Sks : 3 (2-3) 3 (tiga) sks 2 Jam Kuliah 3 Jam Praktikum
Semester : Ganjil Tahun 2016/2017
Kelas Kuliah : Mayor Ilmu Gizi (Kelas A dan B)
Dosen : Dr. Hadi Riyadi (HRI), dr. Naufal Muharam Nurdin, MSi. (NMN),
 dr. Mira Dewi, MSi, PhD (MIR)

Kelas, Dosen, Waktu & Tempat Kuliah :

| Kelas Pararel Kuliah | Dosen | Waktu Praktikum | Tempat Praktikum |
|----------------------|---------------|--------------------|------------------|
| Kelas B | HRI, NMN, MIR | Rabu, 13.00–14.40 | RK. U 3.03 |
| Kelas A | HRI, NMN, MIR | Kamis, 15.00–16.40 | RK. U 2.03 |

Kelas, Dosen, Waktu, dan Tempat Praktikum :

| Kelas Pararel praktikum | Dosen | Waktu Praktikum | Tempat Praktikum |
|-------------------------|---------------|---------------------|---|
| Kelas A/P1 | HRI, NMN, MIR | Jum'at, 13.00-16.00 | RK C9-C10 D Lt2 dan Laboratorium Kebugaran/Antropometri |
| Kelas A/P2 | HRI, NMN, MIR | Jum'at, 13.00-16.00 | RK C5-C6 D Lt1 dan Laboratorium Kebugaran/Antropometri |
| Kelas B/P3 | HRI, NMN, MIR | Kamis, 08.00-11.00 | RK. IU/11.101 dan Laboratorium Kebugaran/Antropometri |
| Kelas B/P4 | HRI, NMN, MIR | Kamis, 08.00-11.00 | RK. IU/11.102 dan Laboratorium Kebugaran/Antropometri |

Koordinator : Dr. Hadi Riyadi

Deskripsi Matakuliah : Mata Kuliah ini membahas dan mempelajari tentang konsep dan transfer energi, termasuk pengukuran pengeluaran energi; sistem pulmonari, jantung, otot, dan tulang untuk olahraga; kebugaran jasmani dan pengukurannya; suplemen gizi dan alat bantu ergogenik; keseimbangan energi dan pengaturan berat badan; strategi gizi untuk penampilan olahraga optimum; serta gizi untuk olahraga spesifik.



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

Penilaian

: Nilai akhir prestasi merupakan hasil kumulatif dari komponen nilai tugas tidak terstruktur (NTT), praktikum (ujian, laporan, quiz, dan keaktifan), ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS). Komposisi penilaian: UTS (30%); UAS (30%); Nilai praktikum (35%); Nilai tugas tidak terstruktur (5%).

Penilaian keberhasilan studi didasarkan pada 3 (tiga) alternatif penilaian, yaitu (1) menggunakan sistem penilaian acuan patokan (PAP), yaitu dengan cara menentukan batas kelulusan, (2) menggunakan sistem penilaian acuan norma (PAN), yaitu dengan cara membandingkan nilai seorang mahasiswa dengan nilai kelompoknya, atau (3) menggunakan sistem gabungan antara PAP dan PAN, yaitu dengan menentukan batas kelulusan terlebih dahulu kemudian membandingkan nilai yang lulus relatif dengan nilai kelompoknya.

Penentuan huruf mutu sesuai ketentuan berikut:

| Huruf Mutu | Bobot | Selang Nilai |
|------------|-------|--------------|
| A | 4,0 | $\geq 80,0$ |
| AB | 3,5 | 75,0 – 79,9 |
| B | 3,0 | 70,0 – 74,9 |
| BC | 2,5 | 65,0 – 69,9 |
| C | 2,0 | 60,0 – 64,9 |
| D | 1,0 | 50,0 – 59,9 |
| E | 0,0 | $\leq 49,9$ |



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

Tatatertib Perkuliahan : Tatatertib Kuliah dan Praktikum

1. Peserta kuliah dan praktikum dianggap sah apabila tercantum dalam Daftar Hadir;
2. Mahasiswa diwajibkan mengikuti seluruh proses kuliah dan praktikum (100 Persen);
3. Mahasiswa diharuskan hadir di ruang kuliah dan praktikum sebelum kuliah dimulai;
4. Dosen dan Asisten Praktikum wajib memulai kuliah dan praktikum tepat waktu, kecuali dengan pemberitahuan sebelumnya kepada Ketua Kelas (Perwakilan Mahasiswa);
5. Mahasiswa yang terlambat datang lebih dari 10 menit sesudah kuliah atau praktikum dimulai tidak diperkenankan masuk ke ruang kuliah atau praktikum dan dianggap lalai mengikuti kuliah dan praktikum pada jam kuliah yang bersangkutan;
6. Mahasiswa yang hadir dalam kuliah dan praktikum wajib mengisi daftar hadir kuliah dan praktikum. Mahasiswa yang lalai tidak mengisi daftar hadir dianggap lalai mengikuti kuliah dan praktikum pada jam kuliah atau praktikum yang bersangkutan. Mahasiswa yang “menitipkan” dan “dititipkan” untuk menulis daftar hadir kuliah atau praktikum keduanya diberi sanksi akademik dengan Huruf Mutu E;
7. Selama mengikuti kegiatan kuliah mahasiswa diwajibkan berpakaian rapih dan bersepatu sesuai dengan norma-norma kesopanan, kepantasan, dan ketentuan yang berlaku. Pada ruang dan waktu tertentu dapat memakai pakaian, alas kaki dan atribut lain sesuai dengan peruntukannya (SK Rektor No.83/K13/KM/2005);
8. Selama kuliah dan praktikum, mahasiswa, asisten praktikum, dan dosen dilarang mengaktifkan *handphone* kecuali dalam situasi mendesak dengan pemberitahuan sebelumnya;
9. Selama kuliah dan praktikum, mahasiswa, asisten praktikum, dan dosen dilarang merokok dan makan, kecuali makan permen dan minum;
10. Mahasiswa yang karena keperluan sangat mendesak terpaksa meninggalkan tempat kuliah atau praktikum pada waktu kuliah atau praktikum berlangsung wajib meminta izin kepada dosen atau dosen praktikum;
11. Dosen dan dosen praktikum berhak mengeluarkan mahasiswa yang mengganggu jalannya kuliah dan praktikum, dan kehadirannya dibatalkan;
12. Mahasiswa yang berhalangan mengikuti kuliah karena alasan yang sangat penting harus menyampaikan pemberitahuan tertulis kepada dosen matakuliah yang bersangkutan selambat-lambatnya pada hari kuliah berikutnya dan selanjutnya meminta surat izin tidak mengikuti kuliah kepada Dekan FEMA atau dekan fakultas lain dengan melampirkan keterangan atau bukti pendukung;
13. Surat Keterangan Sakit sebagai lampiran permohonan ijin tidak masuk kuliah karena alasan sakit dikeluarkan oleh Dokter/Klinik IPB dan disahkan oleh FEMA atau fakultas lain di IPB;
14. Permohonan ijin tidak mengikuti kuliah karena kegiatan kemahasiswaan dikeluarkan oleh Wakil Rektor IPB Bidang Akademik dan Kemahasiswaan (WRAK) melalui Direktorat Kemahasiswaan IPB;
15. Izin tidak mengikuti kuliah karena alasan sakit dan atau alasan lain yang sah dapat diberikan maksimum 20 persen dari total kegiatan kuliah satu semester (sama dengan tiga kali pertemuan kuliah). Mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan kuliah karena sakit atau alasan lain yang sah lebih dari tiga kali tidak diijinkan mengikuti ujian akhir semester (UAS). Sebelum UTS dan UAS berlangsung Koordinator Matakuliah Kesehatan Masyarakat, Departemen GIZI MASYARAKAT FEMA IPB akan mengumumkan “Daftar Nama Mahasiswa yang tidak Diperkenankan mengikuti UAS”. Nilai akhir yang bersangkutan diperhitungkan dengan nilai UTS nya sama dengan nol; dan
16. Kehadiran mahasiswa dalam kegiatan praktikum **harus** 100 Persen.

Ujian (UTS dan UAS)

1. Mahasiswa yang diperbolehkan mengikuti UTS adalah mahasiswa yang hadir sekurang-kurangnya (minimal) enam kali pertemuan kuliah dalam setengah semester (delapan kali pertemuan kuliah);
2. Mahasiswa yang diperbolehkan mengikuti UAS adalah mahasiswa yang hadir 12 kali pertemuan kuliah dalam satu semester (Dua belas kali pertemuan kuliah);
3. Mahasiswa peserta ujian yang tidak membawa Kartu Tanda Mahasiswa (KTM) tidak diperkenankan mengikuti ujian;
4. Mahasiswa peserta ujian wajib mengisi daftar hadir ujian yang telah disiapkan oleh pengawas ujian. Mahasiswa peserta ujian yang tidak mengisi daftar hadir ujian dianggap tidak mengikuti ujian;



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

5. Mahasiswa peserta ujian yang terlambat datang lebih dari 15 menit setelah ujian dimulai tidak diperkenankan mengikuti ujian;
6. Mahasiswa yang karena alasan yang sah berhalangan mengikuti ujian dalam waktu yang telah ditentukan harus memberitahu secara tertulis kepada dosen matakuliah atau Koordinator Matakuliah;
7. Pada hari itu juga, dan selanjutnya meminta surat ijin tidak mengikuti ujian dari Dekan FEMA atau dekan fakultas lainnya di IPB serta bukti-bukti yang diperlukan;
8. Mahasiswa yang memenuhi syarat untuk ujian tetapi tidak mengikuti ujian sesuai dengan jadwal karena suatu alasan yang sah (sakit/ijin) berhak diberi ujian susulan;
9. Dosen harus mengumumkan nilai ujian (UTS dan UAS) selambat-lambatnya dua minggu setelah ujian berlangsung; dan
10. Pemeriksaan kebenaran nilai oleh mahasiswa yang bersangkutan dilakukan selambat-lambatnya tiga hari kerja setelah nilai ujian diumumkan;

JADWAL KULIAH

Mata Kuliah : **Gizi Olahraga (GIZ 326)**
Penanggung Jawab : **Dr. Hadi Riyadi**
Pengajar : **Dr. Hadi Riyadi (HRI), dr. Naufal Muharam Nurdin, MSi. (NMN), dr. Mira Dewi, Msi, PhD (MIR)**

| Urutan Ke- | Pokok Ajaran | Kelas B (Rabu, 13.00-14.40) RK. U 3.03 | | Kelas A (Kamis, 15.00-16.40) RK. U 2.03 | |
|-------------------------------|---|---|-------|--|-------|
| | | Tanggal | Dosen | Tanggal | Dosen |
| 1 | Pendahuluan dan Pentingnya Gizi untuk Olahraga | Rabu, 07 Sep 2016 | HRI | Kamis, 08 Sep 2016 | HRI |
| 2 | Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya | Rabu, 14 Sep 2016 | NMN | Kamis, 15 Sep 2016 | MIR |
| 3 | Energi untuk Aktivitas Fisik | Rabu, 21 Sep 2016 | HRI | Kamis, 22 Sep 2016 | HRI |
| 4 | Energi untuk Aktivitas Fisik | Rabu, 28 Sep 2016 | HRI | Kamis, 29 Sep 2016 | HRI |
| 5 | Sistem pulmonary dan penerapannya pada olahraga | Rabu, 05 Okt 2016 | NMN | Kamis, 06 Okt 2016 | MIR |
| 6 | Sistem jantung dan penerapannya pada olahraga | Rabu, 12 Okt 2016 | NMN | Kamis, 13 Okt 2016 | MIR |
| 7 | Sistem otot dan penerapannya pada olahraga | Rabu, 19 Okt 2016 | NMN | Kamis, 20 Okt 2016 | MIR |
| UTS Semester Ganjil 2016/2017 | | 26 Oktober – 05 November 2016 | | | |



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

| Urutan Ke- | Pokok Ajaran | Kelas B (Rabu, 13.00-14.40) RK. U 3.03 | | Kelas A (Kamis, 15.00-16.40) RK. U 2.03 | |
|-------------------------------|---|---|-----|--|-----|
| 8 | Fisiologi tulang untuk exercise | Rabu, 09 Nov 2016 | NMN | Kamis, 10 Nov 2016 | MIR |
| 9 | Suplemen Gizi dan Alat Bantu Ergogenik | Rabu, 16 Nov 2016 | HRI | Kamis, 17 Nov 2016 | HRI |
| 10 | Keseimbangan Energi dan Manageman Berat Badan | Rabu, 23 Nov 2016 | HRI | Kamis, 24 Nov 2016 | HRI |
| 11 | Strategi Gizi untuk Performan Olahraga Optimum | Rabu, 30 Nov 2016 | HRI | Kamis, 01 Des 2016 | HRI |
| 12 | Strategi Gizi untuk Performan Olahraga Optimum (lanjutan) | Rabu, 07 Des 2016 | HRI | Kamis, 08 Des 2016 | HRI |
| 13 | Strategi Gizi untuk Performan Olahraga Optimum (lanjutan) | Rabu, 14 Des 2016 | HRI | Kamis, 15 Des 2016 | HRI |
| 14 | Gizi untuk olahraga spesifik | Rabu, 21 Des 2016 | HRI | Kamis, 22 Des 2016 | HRI |
| UAS Semester Ganjil 2016/2017 | | 02 -14 Januari 2017 | | | |

JADWAL PRAKTIKUM

Mata Kuliah : Gizi Olahraga (GIZ 326)
Penanggung Jawab : Dr. Hadi Riyadi
Pengajar : Dr. Hadi Riyadi (HRI), dr. Naufal Muharam Nurdin, MSi. (NMN), dr. Mira Dewi, Msi, PhD (MIR)
Asisten :



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

| Pertemuan Ke- Lab/Kelas | Pokok Ajaran | Kelas B (P-3 dan P-4) Kamis 08.00 – 11.00 P-3 : RS.IU 11.101 & Lab P-4 : RS.IU 11.102 & Lab | | Kelas A (P-1 dan P-2) Jum'at 13.00 – 16.00 P-1 : RK C9-C10 D Lt2 & Lab P-2 : RK C5-C6 D Lt1 & Lab | |
|--------------------------------------|--|--|-----|--|-----|
| | | | | | |
| 1 / Kelas | Telaah jurnal. | Kamis, 09 Sep 2016 | HRI | Jum'at, 09 Sep 2016 | HRI |
| 2 / Kelas | Presentasi oral dan tulisan dari telaah jurnal. | Kamis, 16 Sep 2016 | HRI | Jum'at, 16 Sep 2016 | HRI |
| 3 / Kelas | Materi : Test Kebugaran ((TKJI, Kebugaran ketrampilan, Kebugaran kesehatan), cabang olahraga, training bank. | Kamis, 23 Sep 2016 | HRI | Jum'at, 23 Sep 2016 | HRI |
| 4 / Kelas | Praktek 1: Test Kebugaran, komposisi tubuh, health assesment, Vo2Max | Kamis, 30 Sep 2016 | HRI | Jum'at, 30 Sep 2016 | HRI |
| 5 / Lab | Praktek 2: Test Kebugaran (lanjutan) | Kamis, 06 Okt 2016 | NMN | Jum'at, 07 Okt 2016 | MIR |
| 6 / Lab | Materi : Training Program | Kamis, 13 Okt 2016 | NMN | Jum'at, 14 Okt 2016 | MIR |
| 7 / Kelas | Materi : Meal Program (frequency, timing, planning, calories, food source, recovery) | Kamis, 20 Okt 2016 | HRI | Jum'at, 21 Okt 2016 | HRI |
| UTS Semester Ganjil 2016/2017 | | 26 Oktober – 05 November 2016 | | | |
| 8 / Lab | Materi : Weight loss and gain | Kamis, 10 Nov 2016 | NMN | Jum'at, 11 Nov 2016 | MIR |
| 9 / Lab | Praktek 1: Desain Training Program dan Meal Program | Kamis, 17 Nov 2016 | HRI | Jum'at, 18 Nov 2016 | HRI |
| 10 / Lab | Praktek 2: Desain Training Program dan Meal Program | Kamis, 24 Nov 2016 | HRI | Jum'at, 25 Nov 2016 | HRI |
| 11 / Lab | Implementasi Program + Field trip | Kamis, 01 Des 2016 | NMN | Jum'at, 02 Des 2016 | MIR |
| 12 / Lab | Implementasi Program + Seminar Karir | Kamis, 08 Des 2016 | NMN | Jum'at, 09 Des 2016 | MIR |
| 13 / Kelas | Implementasi Program + Tes Kebugaran akhir. | Kamis, 15 Des 2016 | NMN | Jum'at, 16 Des 2016 | MIR |
| 14 / | Ujian Praktek dan | Kamis, 22 Des | NMN | Jum'at, 23 | MIR |



INSTITUT PERTANIAN BOGOR
 FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT

KONTRAK PERKULIAHAN

| Pertemuan Ke- Lab/Kelas | Pokok Ajaran | Kelas B (P-3 dan P-4) Kamis 08.00 – 11.00 P-3 : RS.IU 11.101 & Lab P-4 : RS.IU 11.102 & Lab | Kelas A (P-1 dan P-2) Jum'at 13.00 – 16.00 P-1 : RK C9-C10 D Lt2 & Lab P-2 : RK C5-C6 D Lt1 & Lab |
|-------------------------------|------------------------|--|--|
| Kelas | Evaluasi Laporan Akhir | 2016 | Des 2016 |
| Ujian Praktikum | | | |
| UAS Semester Ganjil 2016/2017 | | 02 -14 Januari 2017 | |

**Pengelola Matakuliah
Sekretariat**

: Koordinator Mata kuliah Gizi Olahraga (GIZ-326)
Departemen Gizi Masyarakat (GM) Fakultas Ekologi
Manusia (FEMA) Institut Pertanian Bogor (IPB) Jalan
Lingkar Akademik, Kampus IPB Darmaga, Bogor 16680,
Telepon (0251) 8621258; (0251)8628304 dan Faksimil
(0251)8622276/081280504707

**Koordinator
Matakuliah dan
Praktikum**

: **Nama : Dr. Hadi Riyadi**
Email: hadiriyadi@yahoo.com
Mobile phone: 62-8129387186

Bogor, 07 September 2016
Menyetujui

Atas nama Mahasiswa Kelas A
Ketua Kelas

:
Emal :
Mobile phone :

Atas nama Mahasiswa Kelas B
Ketua Kelas

:
Emal :
Mobile phone :

Koordinator Mata Kuliah

: Dr. Hadi Riyadi