

**Mata Kuliah Gizi Kebugaran  
NUT 333 (KH001)**

Dosen: **Mury Kuswari, S.Pd., M.Si**  
Kode: **7077**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

<b>Menu</b>
Peserta
Jurnal (Riwayat)

**Nama Mata Kuliah** : Gizi Kebugaran **Dosen** : MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si (7077)  
**Kode MK dan Kelas** : NUT 333 (KH001)  
**Jadwal dan Ruang** : Jumat, 10:50 - 12:30 ()  
**Jumlah Mahasiswa** : 27  
**Semester** : SEMESTER GENAP 2020 - 2021

**Perencanaan Jurnal Perkuliahan**

Pertemuan ke / Kelompok	Rencana Perkuliahan					Realisasi Perkuliahan			Option		
	Tanggal/Jam	Dosen/Ruang	Jenis	Peserta	Rencana Materi Perkuliahan	Pelaksanaan	Materi/Kegiatan	Catatan Dosen	Status	Gen. Honor	Realisasi
1/1	Jumat, 26 Mar 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	0		Online	<i>Kontrak kuliah dan pengantar gizi kebugaran</i>		Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
2/1	Jumat, 2 Apr 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Sistem energi dan olah raga</i>		Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
3/1	Jumat, 9 Apr 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	0		Online	<i>Karbohidrat dan olah raga</i>	karbohidrat dan olahraga	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
4/1	Jumat, 16 Apr 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Protein dan olah raga</i>	Protein dan olahraga	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
5/1	Jumat, 23 Apr 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Lemak dan olah raga</i>	lemak dan olahraga	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
6/1	Jumat, 30 Apr 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Vitamin mineral dan olah raga</i>	cairan dan olahraga	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
7/1	Jumat, 7 Mei 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Hidrasi dan olah raga</i>	cairan dan performa olahraga	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
8/1	Jumat, 11 Jun 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	26		Online	<i>Kebutuhan Gizi Atlet</i>	kebutuhan gizi atlet	Selesai		<input checked="" type="checkbox"/>
9/1	Jumat, 18 Jun 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	21		Online	<i>Weight Management</i>	weight management	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
10/1	Jumat, 25 Jun 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Vegetarian Atlet</i>	atlet vegetarian	Selesai		<input checked="" type="checkbox"/>
11/1	Jumat, 2 Jul 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Gangguan Makan Atlet</i>	gangguan makan atlet	Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
12/1	Jumat, 9 Jul 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Ergogenic Aids</i>		Selesai		<input checked="" type="checkbox"/>
13/1	Jumat, 16 Jul 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Meal Plan Bagi Atlet Power dan Endurance</i>		Selesai	✓	<input checked="" type="checkbox"/>
14/1	Jumat, 23 Jul 2021 10:50 - 12:30	7077 - MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si Ruang :	Teori	27		Online	<i>Meal Plan Bagi Atlet Sprint dan Team Sport</i>		Selesai		<input checked="" type="checkbox"/>

**Nama Mata Kuliah** : Gizi Kebugaran **Dosen** : MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si (7077)  
**Kode MK dan Kelas** : NUT 333 (KH001)  
**Jadwal dan Ruang** : Jumat, 10:50 - 12:30 ()  
**Jumlah Mahasiswa** : 27  
**Semester** : SEMESTER GENAP 2020 - 2021

Untuk mengisi absensi, diharuskan mengisi jurnal pada pertemuan yang diinginkan. Untuk mengisi jurnal perkuliahan klik [di sini](#).

**Upload File Scan Absensi Sebagai Bukti Absen Manual**

Upload :

**Pengisian Absensi Kuliah Kelompok 1**

No.	NIM	Nama	Perkuliahan Ke													
			1 26 Mar	2 02 Apr	3 09 Apr	4 16 Apr	5 23 Apr	6 30 Apr	7 07 Mei	8 11 Jun	9 18 Jun	10 25 Jun	11 02 Jul	12 09 Jul	13 16 Jul	14 23 Jul
1.	20190302015	GHISYANI SHAFKA KAMILA	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	
2.	20190302020	VERONIKA VENI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
3.	20190302026	DINA MAULINA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
4.	20190302029	ENDAH SULISTIO WATI	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
5.	20190302031	MELANI HOSEA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
6.	20190302035	GABRIELLA TAKARBESSY	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	
7.	20190302038	DELLA JULIASTI TRIANGGRAINI	A	H	A	H	H	H	H	A	A	H	H	H	H	
8.	20190302045	ARLIN ROSMITA CAHYA PUTRI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
9.	20190302049	SIDIQ SETYOPRATOMO	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
10.	20190302055	SYIFA SALSABILA	H	H	A	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	
11.	20190302057	RUTH SIANNE ELROSA SITORUS	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
12.	20190302067	RISKA APRILIA KUMALA DEWI	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
13.	20190302076	TIFFANNIA YUSVI PUTRI PRATAMA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
14.	20190302078	BAQHORY YOGMA DYAH SAPUTRI	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	
15.	20190302081	SALSABILA RAMADHANIA	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
16.	20190302082	AGNES SABILLA PUTRI KUSMAWAN	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
17.	20190302089	LARAS FARISATI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
18.	20190302091	RISTYA KURNIA ARDYANI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
19.	20190302092	REVI WINA ADELLINE	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
20.	20190302096	ANDIANI PANDANWANGI SEKARTAJI	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	
21.	20190302097	NUR INDAH SARI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
22.	20190302099	RINA TJAHYANTI PUTRI	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
23.	20190302111	LIDIA PASKHASIA MARPAUNG	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
24.	20190302115	NADIAUL IISLAMI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
25.	20190302116	TIARA LARASTI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
26.	20190302128	TARISA AURA NOVIANI	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
27.	20190302135	LULU JIHAN FAURIAH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	




<b>Menu</b>
Peserta
Jurnal (Riwayat)

**Nama Mata Kuliah** : Gizi Kebugaran **Dosen** : MURY KUSWARI , S.Pd,  
M.Si (7077)  
**Kode MK dan Kelas** : NUT 333 (KH001)  
**Jadwal dan Ruang** : Jumat, 10:50 - 12:30 ()  
**Jumlah Mahasiswa** : 27  
**Semester** : SEMESTER GENAP 2020  
- 2021

**Peserta Kelas**

No.	NIM	Nama	Basis	Kehadiran	Mata Kuliah Bontrok	Nilai
1.	20190302015	Ghisyani Shafa Kamilla	Reguler Harapan Indah	93%		A
2.	20190302020	Veronika Veni	Reguler Harapan Indah	100%		A
3.	20190302026	Dina Maulina	Reguler Harapan Indah	100%		A
4.	20190302029	Endah Sulistio Wati	Reguler Harapan Indah	93%		A-
5.	20190302031	Melani Hosea	Reguler Harapan Indah	100%		A
6.	20190302035	Gabriella Takarbessy	Reguler Harapan Indah	93%		A
7.	20190302038	Della Juliasti Trianggraini	Reguler Harapan Indah	71%		B-
8.	20190302045	Arlin Rosmita Cahya Putri	Reguler Harapan Indah	100%		A
9.	20190302049	Sidiq Setyopratomo	Reguler Harapan Indah	100%		A
10.	20190302055	Syifa Salsabila	Reguler Harapan Indah	86%		B+
11.	20190302057	Ruth Sianne Elrosa Sitorus	Reguler Harapan Indah	100%		A
12.	20190302067	Riska Aprilia Kumala Dewi	Reguler Harapan Indah	93%		A

14.	20190302078	Baqhory Yogma Dyah Saputri	Reguler Harapan Indah	93%		A
15.	20190302081	Salsabila Ramadhania	Reguler Harapan Indah	100%		A
16.	20190302082	Agnes Sabilla Putri Kusmawan	Reguler Harapan Indah	100%		A
17.	20190302089	Laras Farisati	Reguler Harapan Indah	100%		A
18.	20190302091	Ristya Kurnia Ardyani	Reguler Harapan Indah	100%		A
19.	20190302092	Revi Wina Adelline	Reguler Harapan Indah	100%		A
20.	20190302096	Andiani Pandanwangi Sekartaji	Reguler Harapan Indah	93%		A
21.	20190302097	Nur Indah Sari	Reguler Harapan Indah	100%		A
22.	20190302099	Rina Tjahyanti Putri	Reguler Harapan Indah	93%		A
23.	20190302111	Lidia Paskhasia Marpaung	Reguler Harapan Indah	100%		A
24.	20190302115	Nadiaul Islami	Reguler Harapan Indah	100%		A
25.	20190302116	Tiara Larasti	Reguler Harapan Indah	100%		A
26.	20190302128	Tarisa Aura Novianti	Reguler Harapan Indah	100%		A
27.	20190302135	Lulu Jihan Fajriah	Reguler Harapan Indah	100%		A

 <b>Pengisian Nilai</b> <span style="float: right;">   Absensi di bawah 75 %         </span>										
No.	NIM	Nama	tugasonline	quizonline	UAS	NA	N. Remidi	NH	Lulus	Dipakai
			25 %	15 %	60 %					
1.	20190302015	Ghisyani Shafa Kamila	86,86	92,86	87,00	87.84		A	✓	✓
2.	20190302020	Veronika Veni	86,14	97,14	87,00	88.31		A	✓	✓
3.	20190302026	Dina Maulina	86,86	95,71	87,00	88.27		A	✓	✓
4.	20190302029	Endah Sulistio Wati	85,57	74,29	76,00	78.14		A-	✓	✓
5.	20190302031	Melani Hosea	86,43	97,14	87,00	88.38		A	✓	✓
6.	20190302035	Gabriella Takarbessy	86,14	92,86	76,00	81.06		A	✓	✓
7.	20190302038	Della Juliasti Trianggiraini	62,00	55,71	69,00	65.26		B-	✓	✓
8.	20190302045	Arlin Rosmita Cahya Putri	87,14	98,57	86,50	88.47		A	✓	✓
9.	20190302049	Sidiq Setyoprato	87,57	97,14	85,00	87.46		A	✓	✓
10.	20190302055	Syifa Salsabila	73,86	88,57	74,00	76.15		B+	✓	✓
11.	20190302057	Ruth Sianne Elrosa Sitorus	87,86	91,43	87,00	87.88		A	✓	✓
12.	20190302067	Riska Aprilia Kumala Dewi	88,14	98,57	87,00	89.02		A	✓	✓
13.	20190302076	Tiffannia Yusvi Putri Pratama	86,14	92,86	69,00	76.86		B+	✓	✓
14.	20190302078	Baqhory Yogma Dyah Saputri	86,71	78,57	86,00	85.06		A	✓	✓
15.	20190302081	Salsabila Ramadhania	87,29	92,86	87,00	87.95		A	✓	✓
16.	20190302082	Agnes Sabilla Putri Kusmawan	86,29	98,57	87,00	88.56		A	✓	✓
17.	20190302089	Laras Farisati	86,86	97,14	88,00	89.09		A	✓	✓
18.	20190302091	Ristya Kurnia Ardyani	86,57	97,14	88,00	89.01		A	✓	✓
19.	20190302092	Revi Wina Adelline	86,29	98,57	88,00	89.16		A	✓	✓
20.	20190302096	Andiani Pandanwangi Sekartaji	87,57	94,29	87,00	88.24		A	✓	✓
21.	20190302097	Nur Indah Sari	87,86	100,00	88,00	89.77		A	✓	✓
22.	20190302099	Rina Tjahyanti Putri	86,71	85,71	81,00	83.13		A	✓	✓
23.	20190302111	Lidia Paskhasia Marpaung	87,14	97,14	88,00	89.16		A	✓	✓
24.	20190302115	Nadiaul Islami	87,57	100,00	81,00	85.49		A	✓	✓
25.	20190302116	Tiara Larasti	87,14	95,71	88,00	88.94		A	✓	✓
26.	20190302128	Tarisa Aura Novianti	87,43	90,00	87,00	87.56		A	✓	✓
27.	20190302135	Lulu Jihan Fajriah	87,14	97,14	87,00	88.56		A	✓	✓