



Universitas
Esa Unggul

Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

SURAT TUGAS

Nomor: 27/DKN/FIKES/UEU/IX/2022

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof.Dr.apr.Aprilita Rina Yanti Eff., M.Biomed.
NIP/ NIDN : 215020572 / 0318046802
Jabatan : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

Memberi Tugas kepada:

Nama : Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si
NIDN : 0324048502
Program Studi : Ilmu Gizi.

Untuk melakukan kegiatan Mengajar, Pembimbing, Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Penunjang Tri Darma Perguruan Tinggi Pada Semester Ganjil TA 2022/2023.

Demikianlah Surat Tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 September 2022

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL



Prof.Dr.apr.Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed.
DEKAN

JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)

Semester Ganjil 2022 - 2023

Mata kuliah : Kondisi Fisik dan Program Latihan (3 sks)

Ruang :

Kode : NUT237

Kelas : KJ101

Dosen : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

Prodi : Ilmu Gizi

Semester : 3

NO	Rencana perkuliahan			Pelaksanaan perkuliahan			Keaktifan Mahasiswa		
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dos
1	Kamis 22-9-22	19:50- 22:20	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Kamis 22-9-22	19:50- 22:20	<i>Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik</i>	BASIC PHYSICAL CONDITION AND TRAINING PROGRAM	20	
2	Kamis 29-9-22	19:50- 22:20	Pengukuran Aktivitas Fisik	Kamis 29-9-22	19:50- 22:20	<i>Pengukuran Aktivitas Fisik</i>	Pengukuran aktivitas fisik	19	
3	Kamis 6-10-22	19:50- 22:20	Latihan Kekuatan	Kamis 6-10-22	19:50- 22:20	<i>Latihan Kekuatan</i>	Pengukuran Kebugaran	20	
4	Kamis 13-10-22	19:50- 22:20	Latihan core dan pliometrik	Kamis 13-10-22	19:50- 22:20	<i>Latihan core dan pliometrik</i>	Latihan kekuatan	18	
5	Kamis 20-10-22	19:50- 22:20	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Kamis 20-10-22	19:50- 22:20	<i>Latihan Speed, Agility dan Quickness</i>	Core dan Plyometric training	18	
6	Kamis 27-10-22	19:50- 22:20	Latihan Daya Tahan	Kamis 27-10-22	19:50- 22:20	<i>Latihan Daya Tahan</i>	Latihan daya tahan	19	
7	Kamis 3-11-22	19:50- 22:20	Pengukuran Kebugaran	Kamis 3-11-22	19:50- 22:20	<i>Pengukuran Kebugaran</i>		20	



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
 FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
 Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk - Jakarta Barat 11510
 021 - 5674223 (hunting) 021- 5682510 (direct) Fax : 021 - 5674248
 Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)

Semester Ganjil 2022 - 2023

Mata kuliah : Kondisi Fisik dan Program Latihan (3 sks)

Ruang :

Kode : NUT237

Kelas : KJ101

Dosen : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

Prodi : Ilmu Gizi

Semester : 3

NO	Rencana perkuliahan			Pelaksanaan perkuliahan			Keaktifan Mahasiswa		
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dos
8	Kamis 24-11-22	19:50- 22:20	Menyusun Program Latihan	Kamis 24-11-22	19:50- 22:20	<i>Menyusun Program Latihan</i>	Periodisasi latihan	19	
9	Kamis 1-12-22	19:50- 22:20	Somatotype dan Bentuk Tubuh	Kamis 1-12-22	19:50- 22:20	<i>Somatotype dan Bentuk Tubuh</i>	Circuit training dan Boothcamp	20	
10	Kamis 8-12-22	19:50- 22:20	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	Kamis 8-12-22	19:50- 22:20	<i>Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi</i>	HIIT	19	
11	Kamis 15-12- 22	19:50- 22:20	Latihan Bootcamp	Kamis 15-12- 22	19:50- 22:20	<i>Latihan Bootcamp</i>	periodisasi latihan	18	
12	Kamis 22-12- 22	19:50- 22:20	Latihan Circuit Training	Kamis 22-12- 22	19:50- 22:20	<i>Latihan Circuit Training</i>	tele-exercise	18	
13	Kamis 5-1-23	19:50- 22:20	Latihan Weight Management	Kamis 5-1-23	19:50- 22:20	<i>Latihan Weight Management</i>	Latihan untuk mengatur berat badan	17	
14	Kamis 12-1-23	19:50- 22:20	Event Olahraga	Kamis 12-1-23	19:50- 22:20	<i>Event Olahraga</i>	Persiapan event olahraga di kemenko PMK	19	



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
 Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk - Jakarta Barat 11510
 021 - 5674223 (hunting) 021 - 5682510 (direct) Fax : 021 - 5674248
 Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

SEMESTER : Semester Ganjil 2022 - 2023

Nama Mata Kuliah : Kondisi Fisik dan Program Latihan

Dosen : MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si (7077)

Kode MK dan Seksi : NUT237 (KJ101)

Jadwal dan Ruang : Kamis, 19:50 - 22:20 ()

No.	NAMA MAHASISWA	NIM	Tatap Muka / Tanggal													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			22 Sep	29 Sep	06 Okt	13 Okt	20 Okt	27 Okt	03 Nov	24 Nov	01 Des	08 Des	15 Des	22 Des	05 Jan	12 Jan
1.	EKA WAHYUNI AGUSTIN	20220302098	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	A	A	A	H
2.	SANDITA RACHMA LATANSA	20220302212	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	A	H
3.	RIZKANSYA INSYIRA PUTRI	20220302213	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
4.	RIDA DESIANA	20220302214	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
5.	DWI MUNIKA SARI	20220302215	H	H	H	A	A	H	H	H	H	H	H	H	A	A
6.	KEMALA IWANDA	20220302216	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
7.	INDAH AYU YULIA ASTUTI	20220302217	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
8.	M ALDI HERLIZAN PUTRA	20220302218	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	A	H	H
9.	MELIA SAFIRA	20220302219	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
10.	CITRA RAHMADHANI PUTRI LUBIS	20220302220	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
11.	ALYA SEKARNINGRUM	20220302223	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
12.	ANNISA AMALIYA	20220302224	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
13.	INNEKE ORRHYZA AGRIANA	20220302226	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
14.	MARISCA FITRIANI ZAEN	20220302227	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
15.	SARAH FADIYA	20220302229	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
16.	SITI ROHMAH NOUR RAHAYU	20220302230	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
17.	SYIFA NUR FADHILLA	20220302239	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
18.	AULIYA ADELINA	20220302240	H	H	H	H	H	H	H	A	H	H	A	H	H	H
19.	MAGHFIRA BRAHMANIA	20220302243	H	H	H	H	H	A	H	H	H	H	H	H	H	H
20.	MUTIARA RAMADHANI PUTRI	20220302244	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
21.	MAUDY INDAH LAILI	20220302250	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H

Pilih Bahasa ▼



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
 FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
 Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk - Jakarta Barat 11510
 021 - 5674223 (hunting) 021- 5682510 (direct) Fax : 021 - 5674248
 Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

NILAI AKHIR

Semester Ganjil 2022 - 2023

Kode : NUT237 **Kelas** : KJ101 **Dosen** : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si
Matakuliah : **Kondisi Fisik dan Program Latihan**
Prodi : Ilmu Gizi

No	N I M	Nama Mahasiswa	absensi	tugasonline	quizonline	UTS	UAS	NA	Nilai Akhir	
			25 %	15 %	10 %	25 %	25 %		Angka	Huruf
1	20220302098	Eka Wahyuni Agustin	71,43	80	80	85	95	82,86	4,00	A
2	20220302212	Sandita Rachma Latansa	92,86	90	85	90	95	91,47	4,00	A
3	20220302213	Rizkansa Insyira Putri	100	90	90	95	95	95	4,00	A
4	20220302214	Rida Desiana	100	90	90	95	95	95	4,00	A
5	20220302215	Dwi Munika Sari	71,43	90	80	85	95	84,36	4,00	A
6	20220302216	Kemala Iwanda	100	90	90	95	95	95	4,00	A
7	20220302217	Indah Ayu Yulia Astuti	100	90	90	95	95	95	4,00	A
8	20220302218	M Aldi Herlizan Putra	85,71	90	85	90	95	89,68	4,00	A
9	20220302219	Melia Safira	100	90	90	95	95	95	4,00	A
10	20220302220	Citra Rahmadhani Putri Lubis	100	90	90	95	95	95	4,00	A
11	20220302223	Alya Sekarningrum	92,86	90	85	90	95	91,47	4,00	A
12	20220302224	Annisa Amaliya	100	90	90	95	95	95	4,00	A
13	20220302226	Inneke Orrhyza Agriana	100	90	90	95	95	95	4,00	A
14	20220302227	Marisca Fitriani Zaen						0	0,00	E
15	20220302229	Sarah Fadiya	92,86	90	85	90	95	91,47	4,00	A
16	20220302230	Siti Rohmah Nour Rahayu	100	90	90	95	95	95	4,00	A
17	20220302239	Syifa Nur Fadhillah	100	90	90	95	95	95	4,00	A
18	20220302240	Auliya Adelina	85,71	90	80	85	95	87,93	4,00	A
19	20220302243	Maghfira Brahmania	92,86	90	85	85	95	90,22	4,00	A
20	20220302244	Mutiara Ramadhani Putri	100	85	90	95	95	94,25	4,00	A
21	20220302250	Maudy Indah Laili	100	100	100	100	100	100	4,00	A

Ket: PF = Performance TGS = Tugas

Saya menyatakan bahwa nilai yang tercetak di atas adalah BENAR dan dapat dipertanggungjawabkan. Dengan ini saya menetapkan bahwa nilai tersebut SAH dan merupakan NILAI AKHIR.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NIP. 214050497

Jakarta, 2 Februari 2023.....

Dosen Pembina / Pengawas,

MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NIP. 7077