



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 : KHIB204(H)

Kode : NUT237

Kelas : KH002

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	07:30- 10:00	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Kamis 22-9-22	07:30- 10:00	Basic Physical Condition and Training Program		29	
2	Kamis 29-9-22	07:30- 10:00	Pengukuran Aktivitas Fisik	Kamis 29-9-22	07:30- 10:00	Pengukuran aktivitas fisik untuk berbagai kelompok usia	lancar	30	
3	Kamis 6-10-22	07:30- 10:00	Latihan Kekuatan	Kamis 6-10-22	07:30- 10:00	Pengukuran kebugaran	lancar	30	
4	Kamis 13-10- 22	07:30- 10:00	Latihan core dan pliometrik	Kamis 13-10- 22	07:30- 10:00	Latihan kekuatan	oke	30	
5	Kamis 20-10- 22	07:30- 10:00	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Kamis 20-10- 22	07:30- 10:00	Core dan Plyometrics Training	Lancar	30	
6	Kamis 27-10- 22	07:30- 10:00	Latihan Daya Tahan	Kamis 27-10- 22	07:30- 10:00	Latihan Speed Agility dan Quickness	Lancar	30	
7	Kamis 3-11-22	07:30- 10:00	Pengukuran Kebugaran	Kamis 3-11-22	07:30- 10:00	Latihan daya tahan	Walking 21 menit, 1,9 KM	29	



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 : KHIB204(H)

Kode : NUT237

Kelas : KH002

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	07:30- 10:00		Kamis 24-11-22	07:30- 10:00	Periodisasi	Kompter kampus di ruangan 204 KHI sulit di akses dan menyita banyak waktu	30	
9	Kamis 1-12-22	07:30- 10:00		Kamis 1-12-22	07:30- 10:00	Circuit training dan boothcamp	praktikum pagi lanjut teori dikelas	30	
10	Kamis 8-12-22	07:30- 10:00		Kamis 8-12-22	07:30- 10:00	High Intensity Interval Training (HIIT)		30	
11	Kamis 15-12- 22	07:30- 10:00		Kamis 15-12- 22	07:30- 10:00	Program Weight Management		29	
12	Kamis 22-12- 22	07:30- 10:00		Kamis 22-12- 22	07:30- 10:00	tele-exercise		30	
13	Kamis 5-1-23	07:30- 10:00		Kamis 5-1-23	07:30- 10:00	Merancang program weight loss	ok	29	
14	Kamis 12-1-23	07:30- 10:00		Kamis 12-1-23	07:30- 10:00	PERSIAPAN EVENT OLAHRAGA BOOTCAMP		30	



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 (KH002)
Jadwal dan Ruang : Kamis, 07:30 - 10:00 (KHIB204(H))

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.	ELITA MAIDA VINA PROSPERA	20210302001	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
2.	NASHIWA ASHA RINJANI PURWANTO	20210302010	H	H	H	H	H	H	H	H	H	S	H	H	H	
3.	ASTRID QIRANI HANDAYANI	20210302030	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
4.	ADELIYA JUVITA SARI	20210302039	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
5.	SYIFA VALERIANDA PUTRI	20210302047	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
6.	RIMA PUTRI RESMANA	20210302052	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
7.	GRACE PATRICIA ROULINA PARHUSIP	20210302060	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
8.	YUNITHA RIZKIADHARMAWAN	20210302065	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	H	H	
9.	ZAQIAH ELVIRA SEFTIANI	20210302068	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
10.	IMTIYAZ FADILAH SARI	20210302070	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
11.	NURLUTHFI AZZAHRA	20210302071	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
12.	SILVIANA ELSA PAKPAHAN	20210302074	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
13.	NAOMI VALENSIA PURBA	20210302081	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
14.	ADRISTI NURSHAFKA KUSUMA AZIS	20210302085	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
15.	NABILA MIRATIANINGSIH	20210302089	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
16.	SARAH SALSABILAH	20210302090	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
17.	ANNISA MEGA AURELIA	20210302092	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
18.	AULIA AINUR RAHMA	20210302105	I	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
19.	FISKA ADRIANI RAMADHANTI	20210302120	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
20.	FIRYA ZULFAH YUSFADHILLAH	20210302121	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
21.	ALYA SRI WINDARI	20210302124	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	S	H	
22.	SURYA ADHI NUGRAHA	20210302129	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
23.	WIDYA AMI RESTIANI	20210302151	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
24.	GLENN ELYAN LOUTEFANDA	20210302152	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
25.	CAMILA FARAH HUSNA	20210302155	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
26.	AXSEL RAMDANI	20210302166	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
27.	MUTAMMIMUL ULA	20210302167	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
28.	AISYAH RAHMADHANI PERWIRA	20210302177	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
29.	DIAH AYU PUSPITASARI	20210302181	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
30.	RIZQYA FAHIRA PUTRI HARSANTI	20210302182	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** : KH002 **Dosen** : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si
Matakuliah : **Kondisi Fisik dan Program Latihan**
Prodi : Ilmu Gizi

No	N I M	Nama Mahasiswa	UTS	absensi	UAS	NA	Nilai Akhir	
			30 %	25 %	45 %		Angka	Huruf
1	20210302001	Elita Maida Vina Prospera	100	100	100	100	4,00	A
2	20210302010	Nashiwa Asha Rinjani Purwanto	87	100	95	93,85	4,00	A
3	20210302030	Astrid Qirani Handayani	85	100	95	93,25	4,00	A
4	20210302039	Adeliya Juvita Sari	88	100	95	94,15	4,00	A
5	20210302047	Syifa Valerianda Putri	84	100	95	92,95	4,00	A
6	20210302052	Rima Putri Resmana	84	100	95	92,95	4,00	A
7	20210302060	Grace Patricia Roulina Parhusip	90	100	95	94,75	4,00	A
8	20210302065	Yunita Rizkiadharmawan	86	100	95	93,55	4,00	A
9	20210302068	Zaqiah Elvira Seftiani	87	100	95	93,85	4,00	A
10	20210302070	Imtiyaz Fadilah Sari	83	100	95	92,65	4,00	A
11	20210302071	Nurluthfi Azzahra	85	100	95	93,25	4,00	A
12	20210302074	Silviana Elsa Pakpahan	83	100	95	92,65	4,00	A
13	20210302081	Naomi Valensia Purba	84	100	95	92,95	4,00	A
14	20210302085	Adristi Nurshafa Kusuma Azis	84	100	95	92,95	4,00	A
15	20210302089	Nabila Miratiansingih	85	100	95	93,25	4,00	A
16	20210302090	Sarah Salsabilah	86	100	95	93,55	4,00	A
17	20210302092	Annisa Mega Aurelia	84	100	95	92,95	4,00	A
18	20210302105	Aulia Ainur Rahma	85	100	95	93,25	4,00	A
19	20210302120	Fiska Adriani Ramadhanti	89	100	95	94,45	4,00	A
20	20210302121	Firyza Zulfah Yusufadhillah	90	100	95	94,75	4,00	A
21	20210302124	Alya Sri Windari	85	100	95	93,25	4,00	A
22	20210302129	Surya Adhi Nugraha	87	100	95	93,85	4,00	A
23	20210302151	Widya Ami Restiani	85	100	95	93,25	4,00	A
24	20210302152	Glenn Elyan Loutefanda	87	100	95	93,85	4,00	A
25	20210302155	Camila Farah Husna	88	100	95	94,15	4,00	A
26	20210302166	Axsel Ramdani	86	100	95	93,55	4,00	A
27	20210302167	Mutammimul Ula	87	100	95	93,85	4,00	A
28	20210302177	Aisyah Rahmadhani Perwira	89	100	96	94,9	4,00	A
29	20210302181	Diah Ayu Puspitasari	85	100	95	93,25	4,00	A
30	20210302182	Rizqya Fahira Putri Harsanti	90	100	95	94,75	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, 1 Februari 2023

Dosen Pembina / Pengawas,


MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si
 NIP. 7077