



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 : KH001

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	10:00- 12:30	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Kamis 22-9-22	10:00- 12:30	Basic physical condition and training program		29	
2	Kamis 29-9-22	10:00- 12:30	Pengukuran Aktivitas Fisik	Kamis 29-9-22	10:00- 12:30	Pengukuran aktivitas fisik untuk berbagai kelompok usia	lancar	30	
3	Kamis 6-10-22	10:00- 12:30	Latihan Kekuatan	Kamis 6-10-22	10:00- 12:30	Pengukuran aktivitas fisik dan kebugaran	lancar	30	
4	Kamis 13-10-22	10:00- 12:30	Latihan core dan pliometrik	Kamis 13-10-22	10:00- 12:30	Latihan kekuatan	Lancar	29	
5	Kamis 20-10-22	10:00- 12:30	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Kamis 20-10-22	10:00- 12:30	Core and Plyometric training	lancar	30	
6	Kamis 27-10-22	10:00- 12:30	Latihan Daya Tahan	Kamis 27-10-22	10:00- 12:30	Latihan speed agility dan quickness	lancar	28	
7	Kamis 3-11-22	10:00- 12:30	Pengukuran Kebugaran	Kamis 3-11-22	10:00- 12:30	Latihan endurance	latihan jalan 1,9 KM dengan durasi 21 menit di KHI	30	



**JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)**

Semester Ganjil 2022 - 2023

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

Ruang : KHIB204(H)

Kode : NUT237

Kelas : KH001

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	10:00- 12:30		Kamis 24-11-22	10:00- 12:30	Periodisasi	lancar	29	
9	Kamis 1-12-22	10:00- 12:30		Kamis 1-12-22	10:00- 12:30	circuit training dan bootcamp	Setelah praktikum bootcamp lanjut teori di kelas	30	
10	Kamis 8-12-22	10:00- 12:30		Kamis 8-12-22	10:00- 12:30	HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)		29	
11	Kamis 15-12- 22	10:00- 12:30		Kamis 15-12- 22	10:00- 12:30	program weight management		29	
12	Kamis 22-12- 22	10:00- 12:30		Kamis 22-12- 22	10:00- 12:30	Tele-exercise		30	
13	Kamis 5-1-23	10:00- 12:30		Kamis 5-1-23	10:00- 12:30	program Weight loss	ok	29	
14	Kamis 12-1-23	10:00- 12:30		Kamis 12-1-23	10:00- 12:30	persiapan even 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 (KH001)

**Jadwal dan Ruang** : Kamis, 10:00 - 12:30 (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.	GABRIELLA TAKARBESSY	20190302035	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	S	H	
2.	MUTIARA ANANDA LESTARI	20210302004	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
3.	NATHANIA ANGELIQ ANASTHASIA KURNIADI	20210302017	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
4.	FITRI AMELIA	20210302027	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
5.	NAJLA SALSABILA	20210302028	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
6.	NUR AMELLYA CHOIRUNNISA	20210302040	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
7.	ELYSIA RAFA AZZAHRAH	20210302048	H	H	H	H	H	H	H	H	H	S	H	H	H	
8.	ENI WAHYUNI	20210302050	H	H	H	H	H	S	H	H	H	H	H	H	H	
9.	EVI NURHIDAYATI	20210302051	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
10.	REONA HALIMATUSAADIA	20210302056	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
11.	WELLY PATRICIA	20210302058	H	H	H	I	H	I	H	I	H	H	H	H	H	
12.	FALYA RAHMASARI	20210302064	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
13.	TIARA AMELIA	20210302086	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
14.	RIZKY ISHAM HABIIBI	20210302087	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
15.	ASTRI ROMADONA	20210302088	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
16.	KHODIZAH	20210302097	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
17.	TRIWAHYUNINGSIH	20210302101	H	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	
18.	RIFA KRISANTI SUMARA	20210302119	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
19.	SEPDYAN IRDIA FATUROH	20210302122	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
20.	MIRVA DAVIRA ALHASANY	20210302127	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
21.	MEIRISKA LIVIA	20210302130	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
22.	AFIFAH AFRO SOLIS	20210302131	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
23.	MELIA PUTRI SYAHNUR	20210302132	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
24.	FEBE PUTRI KURNIA	20210302143	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
25.	ARINI NATALIA	20210302156	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
26.	DILLA AMALIA PUTRI	20210302173	I	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
27.	NISRINA NUR ADIENA	20210302176	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
28.	AULIA SABITA	20210302178	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
29.	KHOFIFAH AZMI	20210302184	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
30.	NADA AMALIYAH	20210302209	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** : KH001 **Dosen** : MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si  
**Matakuliah** : **Kondisi Fisik dan Program Latihan**  
**Prodi** : Ilmu Gizi

No	N I M	Nama Mahasiswa	absensi	UTS	UAS	NA	Nilai Akhir	
			25 %	30 %	45 %		Angka	Huruf
1	20190302035	Gabriella Takarbessy	100	84	90	90,7	4,00	A
2	20210302004	Mutiara Ananda Lestari	100	84	95	92,95	4,00	A
3	20210302017	Nathania Angeliq Anasthasia Kurniadi	100	85	95	93,25	4,00	A
4	20210302027	Fitri Amelia	100	84	95	92,95	4,00	A
5	20210302028	Najla Salsabila	100	84	95	92,95	4,00	A
6	20210302040	Nur Amellya Choirunnisa	100	84	95	92,95	4,00	A
7	20210302048	Elysia Rafa Azzahrah	100	82	95	92,35	4,00	A
8	20210302050	Eni Wahyuni	100	90	95	94,75	4,00	A
9	20210302051	Evi Nurhidayati	100	83	95	92,65	4,00	A
10	20210302056	Reona Halimatusaadia	100	80	95	91,75	4,00	A
11	20210302058	Welly Patricia	100	90	95	94,75	4,00	A
12	20210302064	Falya Rahmasari	100	83	95	92,65	4,00	A
13	20210302086	Tiara Amelia	100	86	95	93,55	4,00	A
14	20210302087	Rizky Isham Habiibi	100	84	95	92,95	4,00	A
15	20210302088	Astri Romadona	100	82	95	92,35	4,00	A
16	20210302097	Khodzah	100	83	95	92,65	4,00	A
17	20210302101	Triwahyuningsih	100	87	95	93,85	4,00	A
18	20210302119	Rifa Krisanti Sumara	100	87	95	93,85	4,00	A
19	20210302122	Sepdian Irdia Faturoh	100	83	95	92,65	4,00	A
20	20210302127	Mirva Davira Alhasany	100	85	95	93,25	4,00	A
21	20210302130	Meiriska Livia	100	86	95	93,55	4,00	A
22	20210302131	Afifah Afro Solis	100	82	95	92,35	4,00	A
23	20210302132	Melia Putri Syahnur	100	89	95	94,45	4,00	A
24	20210302143	Febe Putri Kurnia	100	83	95	92,65	4,00	A
25	20210302156	Arini Natalia	100	84	95	92,95	4,00	A
26	20210302173	Dilla Amalia Putri	100	85	95	93,25	4,00	A
27	20210302176	Nisrina Nur Adiena	100	80	95	91,75	4,00	A
28	20210302178	Aulia Sabita	100	90	95	94,75	4,00	A
29	20210302184	Khoffah Azmi	100	87	95	93,85	4,00	A
30	20210302209	Nada Amaliyah	100	84	95	92,95	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