



**SURAT TUGAS**  
**No. 7077/ST-Mengajar/Gasal/FIKES/UEU/IX/2023**

Berdasarkan Surat Kesediaan Mengajar Dosen (terlampir), maka DEKAN/Kepala Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, memberikan tugas kepada :

Nama : Dr. MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si  
 No. Dosen / NIP : 7077 / 214050497  
 NIDN / NIDK : 0324048502  
 Jabatan Akademik : Lektor (300)  
 Alamat : VILLA DE VIVA V5, PONDOK SUKAMAJAYA

Untuk mengajar pada Semester Ganjil 2023 - 2024 yang berlangsung dari tanggal sampai dengan tanggal untuk mata kuliah:

No.	MATA KULIAH	SKS	SEKSI	BASIS
1	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
2	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH002	Reguler-1 Bekasi
3	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH001	Reguler-1 Bekasi
4	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	KJ002	Reguler-1 Jakarta
5	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	KJ001	Reguler-1 Jakarta
6	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
7	NUT444 Magang Gizi Olahraga	3	KJ101	Paralel/Reguler-2 Jakarta
8	NUT444 Magang Gizi Olahraga	3	KH001	Reguler-1 Bekasi
9	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH002	Reguler-1 Bekasi
10	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH001	Reguler-1 Bekasi
11	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
12	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
13	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	KJ002	Reguler-1 Jakarta
14	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	KJ001	Reguler-1 Jakarta

Dengan Hak dan Tanggung Jawab sebagai berikut :

1. Menyusun Rencana Pembelajaran Semester (RPS) yang ditetapkan oleh Fakultas/Program Studi sebelum perkuliahan dimulai dalam bentuk yang telah ditetapkan oleh Universitas;
2. Membuat bahan kuliah/praktikum berbasis konsep untuk 14 kali pertemuan dan di upload pada web pembelajaran Universitas Esa Unggul yaitu untuk bahan pembelajaran (teori) di <https://siakad.esaunggul.ac.id> dan modul kuliah praktikum di Repository Perpustakaan Universitas Esa Unggul <http://digilib.esaunggul.ac.id/>;
3. Menghadiri dan memberikan bahan kuliah/praktek pada kegiatan perkuliahan/praktikum tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan;
4. Memotivasi mahasiswa untuk mempelajari bahan kuliah yang diberikan dan bahan lain dari perpustakaan;
5. Melakukan evaluasi keberhasilan mahasiswa secara objektif melalui pemberian tugas-tugas sesuai dengan kebutuhan mata kuliah yang diajarkan dan ujian tengah/akhir semester;
6. Menerima honor sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Yayasan Pendidikan Kemala Bangsa/Universitas Esa Unggul berdasarkan persyaratan dan kualifikasi yang dimiliki;

Demikian Surat Tugas ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.

Jakarta, 1 September 2023

Dekan/Kepala Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan



**Prof. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt**  
 NIP. 215020572

**JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)**

Semester Ganjil 2023 - 2024

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

**Ruang** : KHIB305

**Kode** : NUT237

**Kelas** : KH002

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

**Prodi** : Ilmu Gizi

**Semester** : 3

Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

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	Rabu 20-9-23	07:30- 10:00	Pengantar kondisi fisik dan program latihan	Rabu 20-9-23	07:30- 10:00	Pengantar kondisi fisik dan program latihan		31	
2	Rabu 27-9-23	07:30- 10:00		Rabu 27-9-23	07:30- 10:00	Konsep dan pengukuran aktivitas fisik	ok	30	
3	Rabu 4-10-23	07:30- 10:00		Rabu 4-10-23	07:30- 10:00	tes kelentukan dan tes kekuatan		31	
4	Rabu 11-10-23	07:30- 10:00		Rabu 11-10-23	07:30- 10:00	Pengukuran somatotype	ok	30	
5	Rabu 18-10- 23	07:30- 10:00		Rabu 18-10- 23	07:30- 10:00	SAQ (speed agility and quickness)		29	
6	Rabu 25-10- 23	07:30- 10:00		Rabu 25-10- 23	07:30- 10:00	Perkuliahan ke 6		31	
7	Rabu 1-11-23	07:30- 10:00		Rabu 1-11-23	07:30- 10:00	core and prlyometrics		30	



**JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)**

Semester Ganjil 2023 - 2024

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

Ruang : KHIB305

Kode : NUT237

Kelas : KH002

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

Prodi : Ilmu Gizi

Semester : 3

Dr. MURY KUSWARI , S.Pd, M.Si

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	Rabu 22-11-23	07:30- 10:00		Rabu 22-11-23	07:30- 10:00	endurance training		30	
9	Rabu 29-11-23	07:30- 10:00		Rabu 29-11-23	07:30- 10:00	low moderate intensity		27	
10	Rabu 6-12-23	07:30- 10:00		Rabu 6-12-23	07:30- 10:00	Perkuliahan ke 10		31	
11	Rabu 13-12- 23	07:30- 10:00		Rabu 13-12- 23	07:30- 10:00	Perkuliahan ke 11		31	
12	Rabu 20-12- 23	07:30- 10:00		Rabu 20-12- 23	07:30- 10:00	periodisasi latihan		31	
13	Rabu 3-1-24	07:30- 10:00		Rabu 3-1-24	07:30- 10:00	weight management		26	
14	Rabu 10-1-24	07:30- 10:00		Rabu 10-1-24	07:30- 10:00	Perkuliahan ke 14		27	





**NILAI AKHIR**  
 Semester Ganjil 2023 - 2024

Kode : NUT237

Kelas : KH002

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

Matakuliah : **Kondisi Fisik dan Program Latihan**

Prodi : Ilmu Gizi

No	N I M	Nama Mahasiswa	absensi	UTS	UAS	tugas	NA	Nilai Akhir	
			25 %	30 %	30 %	15 %		Angka	Huruf
1	20220302003	Mutia Rahma	100	95	95	80	94	4,00	A
2	20220302005	Vandelyn Vincent	100	95	95	85	94,75	4,00	A
3	20220302012	Bunga Nazwa Cintana	100	95	95	90	95,5	4,00	A
4	20220302016	Muhammad Totti Abdullah	100	95	95	90	95,5	4,00	A
5	20220302023	Nazwa Nayla Hamida	100	95	80	90	91	4,00	A
6	20220302026	Ester Syebat Gabriel	96,43	95	80	80	88,61	4,00	A
7	20220302032	Ersa Nurramadhani Putri Primadi	100	95	95	85	94,75	4,00	A
8	20220302064	Khanza Aliyah Hazna	96,43	95	95	85	93,86	4,00	A
9	20220302070	Rama Adi Tama Nugroho	100	95	95	90	95,5	4,00	A
10	20220302078	Salsabila Aulia Hamid Yahya	100	95	85	80	91	4,00	A
11	20220302079	Kesyha Rizka Effendhy	100	95	95	90	95,5	4,00	A
12	20220302089	Azahra Nuraviva	100	95	95	85	94,75	4,00	A
13	20220302101	Najwa Dwi Amanda	100	95	80	80	89,5	4,00	A
14	20220302102	Suri Umairani	100	95	95	85	94,75	4,00	A
15	20220302117	Siti Nur'aisyah Jamil	100	95	95	80	94	4,00	A
16	20220302122	Athoillah Maya	100	95	95	85	94,75	4,00	A
17	20220302125	Jasmine Nadya Prawestri Prasetyo	100	95	95	80	94	4,00	A
18	20220302130	Selvika Tumenzo	100	95	95	80	94	4,00	A
19	20220302137	Lewiyshefa Vandra Kamila	100	95	95	80	94	4,00	A
20	20220302138	Rahmat Rizaldi	100	95	95	90	95,5	4,00	A
21	20220302140	Farisha Aulia	100	95	95	80	94	4,00	A
22	20220302145	Nada Zahra	100	95	95	85	94,75	4,00	A
23	20220302149	Khansa Salsabila Rahma	100	100	100	100	100	4,00	A
24	20220302157	Sifa Marizka	100	95	95	80	94	4,00	A
25	20220302163	Muhammad Faqih Rahman	96,43	95	95	90	94,61	4,00	A
26	20220302169	Jesika Anastasya Harman	96,43	95	95	85	93,86	4,00	A
27	20220302170	Amelia Ruby Dhiya Ulhaq	100	70	95	85	87,25	4,00	A
28	20220302188	Arjun Aldi Mulyanto	100	70	95	90	88	4,00	A
29	20220302200	Salma Putri Maharani	100	95	95	80	94	4,00	A
30	20220302211	Syfa Khairunnisa	100	95	95	80	94	4,00	A
31	20220302249	Puput Puspitasari	100	95	95	85	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

Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NIP. 214050497

Jakarta, .....

Dosen Pembina / Pengawas,

Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si  
 Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si

NIP. 7077