



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

SURAT TUGAS

No. 7077/ST-Mengajar/Gasal/FIKES/UEU/IX/2024

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 : KOMPLEK PONDOK SUKMAJAYA PERMAI BLOK E4/3 DEPOK

Untuk mengajar pada Semester Ganjil 2024 - 2025 yang berlangsung dari tanggal 16 September 2024 sampai dengan tanggal 2 Februari 2025 untuk mata kuliah:

No.	MATA KULIAH	SKS	SEKSI	BASIS
1	NUT444 Magang Gizi Olahraga	3	KJ001	Reguler-1 Jakarta
2	NUT444 Magang Gizi Olahraga	3	KH001	Reguler-1 Bekasi
3	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
4	NUT377 Gizi dan Fisiologi Olahraga	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
5	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH003	Reguler-1 Bekasi
6	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH004	Reguler-1 Bekasi
7	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH004	Reguler-1 Bekasi
8	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	KH003	Reguler-1 Bekasi
9	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	CR002	Reguler-1 Tangerang
10	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	CR002	Reguler-1 Tangerang
11	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	CR001	Reguler-1 Tangerang
12	NUT237 Kondisi Fisik dan Program Latihan	3	CR001	Reguler-1 Tangerang

Dengan Hak dan Tanggung Jawab sebagai berikut :

- Menyusun Rencana Pembelajaran Semester (RPS) yang ditetapkan oleh Fakultas/Program Studi sebelum perkuliahan dimulai dalam bentuk yang telah ditetapkan oleh Universitas;
- 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/>;
- Menghadiri dan memberikan bahan kuliah/praktek pada kegiatan perkuliahan/praktikum tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan;
- Memotivasi mahasiswa untuk mempelajari bahan kuliah yang diberikan dan bahan lain dari perpustakaan;
- Melakukan evaluasi keberhasilan mahasiswa secara objektif melalui pemberian tugas-tugas sesuai dengan kebutuhan mata kuliah yang diajarkan dan ujian tengah/akhir semester;
- 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 2024

Dekan/Kepala Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

NIP. 215020572



JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)

Semester Ganjil 2024 - 2025

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

Ruang : CR.A 703 L

Kode : NUT237

Kelas : CR001

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

Prodi : Ilmu Gizi Masyarakat dan Keluarga

Semester : 3

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

NO	Rencana perkuliahan			Pelaksanaan perkuliahan			Keaktifan Mahasiswa		Paraf	
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dosen	Mhs
1	Kamis 19-9-24	13:00- 14:40	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Kamis 19-9-24	13:00- 14:40	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik		26		
2	Kamis 26-9-24	13:00- 14:40	Pengukuran Aktivitas Fisik	Kamis 26-9-24	13:00- 14:40	Pengukuran kebugaran	dilaksanakan pagi hari	34		
3	Kamis 3-10-24	13:00- 14:40	Latihan Kekuatan	Kamis 3-10-24	13:00- 14:40	Latihan Kekuatan		32		
4	Kamis 10-10- 24	13:00- 14:40	Latihan core dan pliometrik	Kamis 10-10- 24	13:00- 14:40	Latihan core dan pliometrik		31		
5	Kamis 17-10- 24	13:00- 14:40	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Kamis 17-10- 24	13:00- 14:40	Latihan Speed, Agility dan Quickness		28		
6	Kamis 24-10- 24	13:00- 14:40	Latihan Daya Tahan	Kamis 24-10- 24	13:00- 14:40	Latihan Daya Tahan		31		
7	Kamis 31-10- 24	13:00- 14:40	Pengukuran Kebugaran	Kamis 31-10- 24	13:00- 14:40	Pengukuran Kebugaran		35		

JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)

Semester Ganjil 2024 - 2025

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

Ruang : C.R.A 703 L

Kode : NUT237

Kelas : CR001

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

Prodi : Ilmu Gizi Masyarakat dan Keluarga

Semester : 3

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

NO	Rencana perkuliahan			Pelaksanaan perkuliahan			Keaktifan Mahasiswa		Paraf	
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dosen	Mhs
8	Kamis 21-11-24	13:00- 14:40	Menyusun Program Latihan	Kamis 21-11-24	13:00- 14:40	Menyusun Program Latihan		33		
9	Kamis 28-11-24	13:00- 14:40	Somatotype dan Bentuk Tubuh	Kamis 28-11-24	13:00- 14:40	Somatotype dan Bentuk Tubuh		34		
10	Kamis 5-12-24	13:00- 14:40	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	Kamis 5-12-24	13:00- 14:40	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	ok	27		
11	Kamis 12-12- 24	13:00- 14:40	Latihan Bootcamp	Kamis 12-12- 24	13:00- 14:40	Latihan Bootcamp		30		
12	Kamis 19-12- 24	13:00- 14:40	Latihan Circuit Training	Kamis 19-12- 24	13:00- 14:40	Latihan Circuit Training		33		
13	Kamis 9-1-25	13:00- 14:40	Latihan Weight Management	Kamis 9-1-25	13:00- 14:40	Weight Management		32		
14	Kamis 16-1-25	13:00- 14:40	Event Olahraga	Kamis 16-1-25	13:00- 14:40	Olahraga		35		

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

Jadwal dan Ruang : Kamis, 13:00 - 14:40 (CR.A 703 L)

Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si (7077)

[illegible]

[illegible]



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 2024 - 2025

Kode : NUT237

Kelas : CR001

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

Matakuliah : Kondisi Fisik dan Program Latihan

Prodi : Ilmu Gizi Masyarakat dan Keluarga

No	N I M	Nama Mahasiswa	aktivitas partisipasi	hasil proyek	UTS	UAS	tugas	quiz	NA	Nilai Akhir	
			10 %	50 %	10 %	10 %	10 %	10 %		Angka	Huruf
1	20230302001	Altha Fadhila	100	95	77	90	87	90	91,9	4,00	A
2	20230302006	Nurfisti Yanih	100	95	83	75	80	90	90,3	4,00	A
3	20230302009	Windasari Indriani	100	95	95	90	95	90	94,5	4,00	A
4	20230302016	Ridzan Shintaro Albram	100	95	88	97	93	90	94,3	4,00	A
5	20230302018	Rasya Rizkiana	100	95	95	95	95	90	95	4,00	A
6	20230302043	Rahmatanti Aliyya	100	95	93	95	95	90	94,8	4,00	A
7	20230302047	Shofiatunnisa	100	95	90	87	89	90	93,1	4,00	A
8	20230302059	Ulfa Nur Fatiniyah	100	95	88	87	95	90	93,5	4,00	A
9	20230302086	Siti Sumiyati	100	95	85	87	92	90	92,9	4,00	A
10	20230302087	Sahda Patimah	100	95	88	95	95	90	94,3	4,00	A
11	20230302089	Lyvly Nishino Jr Londok	100	95	85	75	93	90	91,8	4,00	A
12	20230302093	Dita Nur Hasanah Ahmad	100	95	90	85	95	90	93,5	4,00	A
13	20230302104	Salsabila Zahra	100	95	85	87	95	90	93,2	4,00	A
14	20230302105	Bunga Aura Marsix	100	95	80	90	80	90	91,5	4,00	A
15	20230302106	Neng Parina	100	95	93	85	93	90	93,6	4,00	A
16	20230302114	Yuli Nurjanah	100	95	80	85	77	90	90,7	4,00	A
17	20230302118	Indah Wulandari	100	95	95	87	95	90	94,2	4,00	A
18	20230302127	Dila Putri Novita	100	95	80	85	79	90	90,9	4,00	A
19	20230302128	Deby Novitasari	100	95	88	90	95	90	93,8	4,00	A
20	20230302136	Aulia Farah	100	95	80	75	86	90	90,6	4,00	A
21	20230302140	Happy Amelia Shabirah	100	95	95	99	95	90	95,4	4,00	A
22	20230302142	Maya Sofianti	100	95	100	100	100	100	97,5	4,00	A
23	20230302154	Salma Nabillah	100	95	88	93	95	90	94,1	4,00	A
24	20230302164	Sabila Amulia Wahab	100	95	93	90	95	90	94,3	4,00	A
25	20230302168	Aura Chaya	100	95	88	90	78	90	92,1	4,00	A
26	20230302178	Nayyara Putri	100	95	88	75	89	90	91,7	4,00	A
27	20230302185	Syakira Ghania	100	95	80	75	91	90	91,1	4,00	A
28	20230302188	Lia Amelia	100	95	93	87	91	90	93,6	4,00	A
29	20230302192	Dara Ayuningtias	100	95	93	87	95	90	94	4,00	A
30	20230302197	Dea Avriila Putri	100	95	90	87	89	90	93,1	4,00	A
31	20230302205	Claudia Margaretta Sihite	100	95	90	90	95	90	94	4,00	A
32	20230302227	Bangun Triaji	100	95	85	90	86	90	92,6	4,00	A
33	20230302236	Nabila Meli Zahra	100	95	90	85	93	90	93,3	4,00	A
34	20230302238	Nafita Amira Habsari	100	95	85	85	89	90	92,4	4,00	A
35	20230302262	Ardina Maysella Maharani	100	95	88	97	95	90	94,5	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