



## SURAT TUGAS

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

Berdasarkan Surat Kesiapan 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 : C.R.A 703 L

Kode : NUT237

Kelas : CR002

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		
	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Hari/tgl	Jam ke	Materi / Kegiatan	Kesan Dosen	Jml Mhs	Dos
1	Kamis 19-9-24	09:10- 10:50	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Kamis 19-9-24	09:10- 10:50	Pengantar Kondisi Fisik dan Program Latihan	oke	32	
2	Kamis 26-9-24	09:10- 10:50	Pengukuran Aktivitas Fisik	Kamis 26-9-24	09:10- 10:50	Pengukuran Kebugaran	dilaksanakan offline	32	
3	Kamis 3-10-24	09:10- 10:50	Latihan Kekuatan	Kamis 3-10-24	09:10- 10:50	Latihan Kekuatan		28	
4	Kamis 10-10- 24	09:10- 10:50	Latihan core dan pliometrik	Kamis 10-10- 24	09:10- 10:50	Latihan core dan pliometrik		29	
5	Kamis 17-10- 24	09:10- 10:50	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Kamis 17-10- 24	09:10- 10:50	Latihan Speed, Agility dan Quickness		28	
6	Kamis 24-10- 24	09:10- 10:50	Latihan Daya Tahan	Kamis 24-10- 24	09:10- 10:50	Latihan Daya Tahan		26	
7	Kamis 31-10- 24	09:10- 10:50	Pengukuran Kebugaran	Kamis 31-10- 24	09:10- 10:50	kebugaran		27	



**JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)**

Semester Ganjil 2024 - 2025

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

Kode : NUT237

Prodi : Ilmu Gizi Masyarakat dan Keluarga

Kelas : CR002

Semester : 3

Ruang : CR.A 703 L

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

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	Kamis 21-11-24	09:10- 10:50	Menyusun Program Latihan	Kamis 21-11-24	09:10- 10:50	Menyusun Program Latihan		30	
9	Kamis 28-11-24	09:10- 10:50	Somatotype dan Bentuk Tubuh	Kamis 28-11-24	09:10- 10:50	Somatotype dan Bentuk Tubuh		28	
10	Kamis 5-12-24	09:10- 10:50	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	Kamis 5-12-24	09:10- 10:50	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	offline	27	
11	Kamis 12-12- 24	09:10- 10:50	Latihan Bootcamp	Kamis 12-12- 24	09:10- 10:50	Latihan Bootcamp		29	
12	Kamis 19-12- 24	09:10- 10:50	Latihan Circuit Training	Kamis 19-12- 24	09:10- 10:50	Latihan Circuit Training		29	
13	Kamis 9-1-25	09:10- 10:50	Latihan Weight Management	Kamis 9-1-25	09:10- 10:50	Weight Management		28	
14	Kamis 16-1-25	09:10- 10:50	Event Olahraga	Kamis 16-1-25	09:10- 10:50	Olahraga		30	



**NILAI AKHIR**

Semester Ganjil 2024 - 2025

Kode : NUT237

Kelas : CR002

Dosen : Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.Si  
Dr. MURY KUSWARI, S.Pd, M.SiMatakuliah : **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	20240302005	Riska Wahyudi	100	95	79,5	99	86	24,29	86,38	4,00	A
2	20240302007	Indah Ayu Purwanti	100	95	85	98	84	87,14	92,91	4,00	A
3	20240302008	Rida Octavia	100	95	93	94,5	85	84,29	93,18	4,00	A
4	20240302009	Nazwa Syifa Nabila	100	95	93,5	98	89,5	88,57	94,46	4,00	A
5	20240302010	Zahra Nabila Putri Bayuaji	100	95	93	97	85	31,43	88,14	4,00	A
6	20240302014	Nazwa Natasya Taufik	100	95	95	98	89,5	75,71	93,32	4,00	A
7	20240302015	Yasmin Ulya	100	95	83	98	85	24,29	86,53	4,00	A
8	20240302016	Tsabitha Alzahrani	100	95	95	98	89,5	87,14	94,46	4,00	A
9	20240302022	Nadya Retno Eka Putri	100	95		89,8	75	18,57	75,84	3,30	B+
10	20240302032	Sela Sulastri	100	95	93,5	98	90	68,57	92,51	4,00	A
11	20240302035	Grace Natallynda Tabansa	100	95	95	99	90	90	94,9	4,00	A
12	20240302041	Anjeli Pitaloka Budiono	100	95	95	97,5	85	85,71	93,82	4,00	A
13	20240302045	Felicia Devlin Virgo	100	95	85	98	85	80	92,3	4,00	A
14	20240302049	Deya Aulia Rahma	50						5	0,00	E
15	20240302054	Fatimah Azzahro	100	95	93,5	98,5	89,5	88,57	94,51	4,00	A
16	20240302058	Rachel Widya Sya'bani	100	95	85	98	89,5	87,14	93,46	4,00	A
17	20240302061	Windy Hermalia Dini	100	95	95	98	90	67,14	92,51	4,00	A
18	20240302075	Dyandha Yumna Nailatur Rahmah	100	95	93,5	98	90	88,57	94,51	4,00	A
19	20240302080	Ezriena Putri Nur Afuroh	100	95	95	98	79,5	78,57	92,61	4,00	A
20	20240302086	Monica Apriyanti Silaban	100	95	92	99	95	28,57	88,96	4,00	A
21	20240302088	M Rajib Al Kahfi	64,29	95				22,86	56,22	1,00	D
22	20240302089	Anastasya Bilqis	100	95	95	89,8	87	84,29	93,11	4,00	A
23	20240302093	Gustivya Echaristy Dudung	100	95	93,5	98	90	90	94,65	4,00	A
24	20240302094	Septiana Aljufri Nuraini	100	95	93,5	95	89,5	90	94,3	4,00	A
25	20240302096	Jihan Salsabil Mahardika	100	95	95	98	89,5	87,14	94,46	4,00	A
26	20240302105	Kholidya Pramesti	100	95	95	99	95	64,29	92,83	4,00	A
27	20240302117	Armi Sahara	100	100	100	100	100	87,14	98,71	4,00	A
28	20240302122	Sophie Sri Ramadhani	100	95	84	94	93	78,57	92,46	4,00	A
29	20240302210	Khalisyia Adzwa Nabila	100	95	95	98	90	70	92,8	4,00	A
30	20240302212	Muhamad Zidan Ramadhan	100	95	94,5	99	90	60	91,85	4,00	A
31	20240302226	Indah Afrilia Gultom	100	95	95	98	85	88,57	94,16	4,00	A
32	20240302228	Siti Qori Astuti	100	95	93,9	98	90	58,57	91,55	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