



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 : KHIB702

Kode : NUT237

Kelas : KH003

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	Senin 16-9-24	15:30- 17:10	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Rabu 18-9-24	15:30- 17:10	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik		26		
2	Senin 23-9-24	15:30- 17:10	Pengukuran Aktivitas Fisik	Senin 23-9-24	15:30- 17:10	gambaran umum tentang dasar latihan dan prinsip latihan		23		
3	Senin 30-9-24	15:30- 17:10	Latihan Kekuatan	Senin 30-9-24	15:30- 17:10	Latihan Kekuatan		24		
4	Senin 7-10-24	15:30- 17:10	Latihan core dan pliometrik	Senin 7-10-24	15:30- 17:10	Latihan core dan pliometrik		25		
5	Senin 14-10- 24	15:30- 17:10	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Senin 14-10- 24	15:30- 17:10	Latihan Speed, Agility dan Quickness		26		
6	Senin 21-10- 24	15:30- 17:10	Latihan Daya Tahan	Senin 21-10- 24	15:30- 17:10	Latihan Daya Tahan		23		
7	Senin 28-10- 24	15:30- 17:10	Pengukuran Kebugaran	Senin 28-10- 24	15:30- 17:10	Pengukuran Kebugaran		24		



JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)

Semester Ganjil 2024 - 2025

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

Ruang : KHIB702

Kode : NUT237

Kelas : KH003

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	Senin 18-11-24	15:30- 17:10	Menyusun Program Latihan	Senin 18-11-24	15:30- 17:10	Menyusun Program Latihan		25		
9	Senin 25-11-24	15:30- 17:10	Somatotype dan Bentuk Tubuh	Senin 25-11-24	15:30- 17:10	Somatotype dan Bentuk Tubuh		26		
10	Senin 2-12-24	15:30- 17:10	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	Senin 2-12-24	15:30- 17:10	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi		26		
11	Senin 9-12-24	15:30- 17:10	Latihan Bootcamp	Senin 9-12-24	15:30- 17:10	Latihan Bootcamp		26		
12	Senin 16-12- 24	15:30- 17:10	Latihan Circuit Training	Senin 16-12- 24	15:30- 17:10	Latihan Circuit Training		25		
13	Senin 6-1-25	15:30- 17:10	Latihan Weight Management	Senin 6-1-25	15:30- 17:10	Latihan Weight Management		26		
14	Senin 13-1-25	15:30- 17:10	Event Olahraga	Senin 13-1-25	15:30- 17:10	Event Olahraga		25		



NILAI AKHIR

Semester Ganjil 2024 - 2025

Kode : NUT237

Kelas : KH003

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	20240302011	Fube Advencya Aurelia Matahurila	100	95	70	77	90	71,43	88,34	4,00	A
2	20240302019	Zahra Azizah Ramadhani	100	95	95	80	90	77,14	91,71	4,00	A
3	20240302020	Cherily Lovenka Ivandra	100	95	95	97	90	81,43	93,84	4,00	A
4	20240302023	Indah Sari	100	95	95	97	95	82,86	94,49	4,00	A
5	20240302024	Muhammad Rizky Yanuar	100	95	93	98	80	60	90,6	4,00	A
6	20240302028	Kristo Gading	100	95	95	98	85	74,29	92,73	4,00	A
7	20240302038	Salma Bilqis Amimah	100	95	95	80	95	80	92,5	4,00	A
8	20240302043	Evan Chandra Lita	100	95	87	98	95	78,57	93,36	4,00	A
9	20240302057	Faiz Salman Wahyono	92,86	95	95	98	95	64,29	92,02	4,00	A
10	20240302059	Salwa Khoirunisa	100	95	95	80	95	80	92,5	4,00	A
11	20240302062	Windi Okti Ahya Safitri	100	95	95	80	95	87,14	93,21	4,00	A
12	20240302066	Fidela Hanun Zahira	100	95	93	80	95	87,14	93,01	4,00	A
13	20240302068	Singgih Weda Putranto	100	95	95	99	90	70	92,9	4,00	A
14	20240302082	Suci Amaliah	100	95	100	100	100	74,29	94,93	4,00	A
15	20240302092	Nadhiva Rifka Alifiah	100	95	95	92	90	60	91,2	4,00	A
16	20240302097	Bunga Nur Annisa	100	95	93	79	85	87,14	91,91	4,00	A
17	20240302101	Azka Isnri Zahira	100	95	95	80	95	84,29	92,93	4,00	A
18	20240302106	Annisa Mutia Fadhila	100	95	95	96	85	68,57	91,96	4,00	A
19	20240302109	Lanina Aqila Egaojelita	100	95	90	79	85	67,14	89,61	4,00	A
20	20240302112	Priscilla Gwyneth Raquel Nevia Meir Ben Yisrael	100	95	80	82	85	80	90,2	4,00	A
21	20240302206	Malika Aura Putri	100	95	90	97	95	72,86	92,99	4,00	A
22	20240302214	Sabina Fasya Hanindita Nurezki	100	95	95	97	95	81,43	94,34	4,00	A
23	20240302215	Tata Aunillah Tami	100	95	93	77	90	85,71	92,07	4,00	A
24	20240302216	Callista Pasya Hershenda	100	95	95	99	95	88,57	95,26	4,00	A
25	20240302221	Siti Oktaviani Purwanti	100	95	95	77	90	64,29	90,13	4,00	A
26	20240302239	Ayu Mardini	100	95	95	85	90	87,14	93,21	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