



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 : KH004

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	13:50- 15:30	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik	Rabu 18-9-24	13:50- 15:30	Kontrak Kuliah dan ruang lingkup kondisi fisik		20		
2	Senin 23-9-24	13:50- 15:30	Pengukuran Aktivitas Fisik	Senin 23-9-24	13:50- 15:30	gambaran umum tentang dasar latihan dan prinsip latihan		20		
3	Senin 30-9-24	13:50- 15:30	Latihan Kekuatan	Senin 30-9-24	13:50- 15:30	Latihan Kekuatan		20		
4	Senin 7-10-24	13:50- 15:30	Latihan core dan pliometrik	Senin 7-10-24	13:50- 15:30	Latihan core dan pliometrik		20		
5	Senin 14-10- 24	13:50- 15:30	Latihan Speed, Agility dan Quickness	Senin 14-10- 24	13:50- 15:30	Latihan Speed, Agility dan Quickness		20		
6	Senin 21-10- 24	13:50- 15:30	Latihan Daya Tahan	Senin 21-10- 24	13:50- 15:30	Latihan Daya Tahan		19		
7	Senin 28-10- 24	13:50- 15:30	Pengukuran Kebugaran	Senin 28-10- 24	13:50- 15:30	Pengukuran Kebugaran		15		



JURNAL KEGIATAN PROSES PEMBELAJARAN (JKPP)

Semester Ganjil 2024 - 2025

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

Ruang : KHIB702

Kode : NUT237

Kelas : KH004

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	13:50- 15:30	Menyusun Program Latihan	Senin 18-11-24	13:50- 15:30	Menyusun Program Latihan		13		
9	Senin 25-11-24	13:50- 15:30	Somatotype dan Bentuk Tubuh	Senin 25-11-24	13:50- 15:30	Somatotype dan Bentuk Tubuh		17		
10	Senin 2-12-24	13:50- 15:30	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi	Senin 2-12-24	13:50- 15:30	Latihan Intensitas Sedang dan Intensitas Tinggi		19		
11	Senin 9-12-24	13:50- 15:30	Latihan Bootcamp	Senin 9-12-24	13:50- 15:30	Latihan Bootcamp		19		
12	Senin 16-12- 24	13:50- 15:30	Latihan Circuit Training	Senin 16-12- 24	13:50- 15:30	Latihan Circuit Training		19		
13	Senin 6-1-25	13:50- 15:30	Latihan Weight Management	Senin 6-1-25	13:50- 15:30	Latihan Weight Management		17		
14	Senin 13-1-25	13:50- 15:30	Event Olahraga	Senin 13-1-25	13:50- 15:30	Event Olahraga		0		



SEMESTER : Semester Ganjil 2024 - 2025

Nama Mata Kuliah : Kondisi Fisik dan Program Latihan

Kode MK dan Seksi : NUT237 (KH004)

Jadwal dan Ruang : Senin, 13:50 - 15:30 (KHIB702)

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

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

No.	NAMA MAHASISWA	NIM	Tatap Muka / Tanggal													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			16 Sep	23 Sep	30 Sep	07 Okt	14 Okt	21 Okt	28 Okt	18 Nov	25 Nov	02 Des	09 Des	16 Des	06 Jan	13 Jan
1.	JESSELYNN VALENCIA SUWANDI	20240302013	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
2.	HAERIYAH	20240302026	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
3.	ROSITA AMILIA	20240302034	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
4.	SALWAA SHAFAA KUSUMA	20240302042	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
5.	NURUL SALMA	20240302046	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	H	
6.	KAYLA MERVIANA	20240302051	H	H	H	H	H	I	H	I	H	H	H	H	H	
7.	DENNA AZZAHRA MALIKA	20240302055	H	H	H	H	H	H	I	I	H	H	H	H	H	
8.	NIHAL SALSABIL ZEN	20240302074	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	I	H	
9.	FAIZ RABBANI	20240302084	H	H	H	H	H	H	H	I	I	H	H	I	H	
10.	AISYAH FIDELA	20240302085	H	H	H	H	H	H	I	I	H	H	H	H	H	
11.	LUX NUR LATIFAH	20240302099	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
12.	BANGIR LAILA IRAMADHAN	20240302102	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
13.	ALYA JULIANA	20240302104	H	H	H	H	H	H	A	A	A	A	A	A	A	
14.	NURUL AINI YULIANI	20240302108	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
15.	NADIA MEIRIL	20240302113	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
16.	AMELIA PUTRI ARYA	20240302116	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	H	
17.	TALITHA RANIA PRAYITNO	20240302204	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
18.	SITI AISYAH	20240302208	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	
19.	RICHA GABY FIRLIANY	20240302223	H	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	
20.	MAY DELINASYAH	20240302224	H	H	H	H	H	H	H	I	H	H	H	H	H	



NILAI AKHIR
 Semester Ganjil 2024 - 2025

Kode : NUT237

Kelas : KH004

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	hasil	UTS	UAS	tugas	quiz	NA	Nilai Akhir	
			partisipasi	proyek						10 %	10 %
1	20240302013	Jesselynn Valencia Suwandi	100	95	95	90	95	81,43	93,64	4,00	A
2	20240302026	Haeriyah	100	95	100	100	100	81,43	95,64	4,00	A
3	20240302034	Rosita Amilia	100	95	95	89	95	87,14	94,11	4,00	A
4	20240302042	Salwaa Shafaa Kusuma	100	95	95	87	95	80	93,2	4,00	A
5	20240302046	Nurul Salma	100	95	95	85	95	72,86	92,29	4,00	A
6	20240302051	Kayla Merviana	100	95	85	90	95	72,86	91,79	4,00	A
7	20240302055	Denna Azzahra Malika	100	95	95	79	80	48,57	87,76	4,00	A
8	20240302074	Nihal Salsabil Zen	100	95	90	97	95	75,71	93,27	4,00	A
9	20240302084	Faiz Rabbani	100	95	95	97	95	74,29	93,63	4,00	A
10	20240302085	Aisyah Fidela	100	95	95	85	95	85,71	93,57	4,00	A
11	20240302099	Lux Nur Latifah	100	95	95	85	95	84,29	93,43	4,00	A
12	20240302102	Bangir Laila Iramadhan	100	95	95	98	95	87,14	95,01	4,00	A
13	20240302104	Alya Juliana	46,43	95		90	60	47,14	71,86	3,00	B
14	20240302108	Nurul Aini Yuliani	100	95	85	89	95	87,14	93,11	4,00	A
15	20240302113	Nadia Meiril	100	95	95	89	95	87,14	94,11	4,00	A
16	20240302116	Amelia Putri Arya	100	95	90	86	70	87,14	90,81	4,00	A
17	20240302204	Talitha Rania Prayitno	100	95	95	90	95	71,43	92,64	4,00	A
18	20240302208	Siti Aisyah	100	95	85	86	95	87,14	92,81	4,00	A
19	20240302223	Richa Gaby Firliany	96,43	95	75	86	90	65,71	88,81	4,00	A
20	20240302224	May Delinasyah	100	95	65	79	90	84,29	89,33	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