

Materi Perkuliahan Praktek PKJ

Pertemuan	Materi Kuliah	Indikator
1	Denyut nadi latihan	Mhs memahami tekkn pengukuran DN
2	Warming Up	Mhs memahami urutan dan bentuk W.Up
3	Latihan aerobik dg jalan	DN latihan mencapai 50-60% DNMax
4	Latihan aerobik dengan jogging	DN latihan mencapai 60-70% DNMax
5	Latihanaerobik dengan fartlek	DN latihan mencapai 60-70% DNMax
6	Latihan Aerobik dengan metode interval	DN latihan mencapai 70-80% DNMax
7	Latihan kekuatan dan ketahanan otot	Mhs Memahami latihan Dg beban berat badan sendiri
8	Latihan kekuatan dan ketahanan otot	Mhs Memahami latihan Dg beban dari alat-alat weight training
9	Latihan kekuatan dan ketahanan otot	Mhs Memahami latihan Dg beban dari alat-alat weight training
10	Latihan kecepatan dan power	Mhs memahami metode latihan kecepatan dan power
11	Latihan keseimbangan, kelincahan dan koordinasi	Mhs memahami metode Latihan keseimbangan, kelincahan dan koordinasi
12	Latihan kelentukan	Mhs memahami metode latihan kelentukan
13	Praktek Tes Lari 2,4 Km	Mhs memahami cara melakukan tes 2,4 km
14	Praktek Tes TKJI SMP	Mhs memahami cara melakukan tes TKJI SMP
15	Pengukuran ketebalan lemak/komposisi tubuh	Mhs memahami cara melakukan tes 2,4 km

Yogyakarta, 5 September 2011