



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI : PEND. KEPELATIHAN OLARAHAGA - S1

REKAP KEGIATAN MENGAJAR DOSEN  
SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2023/2024

KODE MATA KULIAH : PKO6311  
MATA KULIAH : TEORI LATIHAN  
KELAS : F  
PENGAMPU : Dr. CH. Fajar Sri Wahyumiati S.Pd., M.Or.  
HARI, JAM : Kamis, 09:20:00 s.d 11:00:00  
RUANG : Lapangan Sepak Takraw, LAPANGAN SEPAK TAKRAW, size:60 [G.29.1.10.01]  
JUMLAH MHS : 55

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Keterangan Kehadiran			
			Masuk	Keluar	H	TH	S	I
1	Kamis,24 Agustus 2023	Pengantar perkul. Praktek. pengukuran Denyut nadi	09:20:00	11:00:00	24	14	0	0
2	Kamis,31 Agustus 2023	Pemanasan dan pendinginan	09:20:00	11:00:00	23	9	0	0
3	Kamis,07 September 2023	HR maksimal. training zone: 60-70% HR	09:20:00	11:00:00	20	10	0	0
4	Kamis,14 September 2023	Penghitungan frekuensi nafas	09:20:00	11:00:00	30	0	0	0
5	Kamis,21 September 2023	Penghitungan frekuensi respirasi. dengan berbagai intensitas latihan	09:20:00	11:00:00	18	12	0	0
6	Kamis,05 Oktober 2023	Praktikum	09:20:00	11:00:00	21	9	0	0
7	Kamis,12 Oktober 2023	Praktek di kondisi fisik	09:20:00	11:00:00	30	0	0	0
8	Kamis,19 Oktober 2023	praktek daya tahan	09:20:00	11:00:00	18	12	0	0
9	Kamis,26 Oktober 2023	praktek vo2 mak	09:20:00	11:00:00	11	16	0	3
10	Kamis,02 November 2023	pengenalan alat fitness	09:20:00	11:00:00	18	10	1	1
11	Kamis,09 November 2023	mengenalkan 1 RM di alat fitness	09:20:00	11:00:00	19	9	1	1
12	Kamis,16 November 2023	praktek 40 RM	09:20:00	11:00:00	16	9	4	1
13	Kamis,23 November 2023	perencanaan program latihan	09:20:00	11:00:00	20	9	1	0
14	Kamis,30 November 2023	praktek mengukur tes fisik	09:20:00	11:00:00	23	7	0	0
15	Selasa,05 Desember 2023	praktek tes cabor	09:20:00	11:00:00	24	6	0	0
16	Kamis,07 Desember 2023	Analisis kekhususan cabang olahraga	09:20:00	11:00:00	29	0	0	0

Tanggal cetak 12-01-2024  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi PEND. KEPELATIHAN OLARAHAGA - S1

(.....)