



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

REKAP KEGIATAN MENGAJAR DOSEN  
SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2023/2024

KODE MATA KULIAH : PBV6224  
MATA KULIAH : TEORI DAN METODE LATIHAN FISIK BOLA VOLY  
KELAS : B  
PENGAMPU : Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.  
HARI, JAM : Selasa, 13:20:00 s.d 14:10:00  
RUANG : Lapangan bola volly, LAPANGAN BOLA VOLLY GRAVEL, size:50 [G.28.1.10.01]  
JUMLAH MHS : 24

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Keterangan Kehadiran			
			Masuk	Keluar	H	TH	S	I
1	Selasa,15 Agustus 2023	Karakteristik Permainan Bola Voli	13:20:00	14:10:00	20	0	0	0
2	Selasa,22 Agustus 2023	Karakteristik fisik permainan bola voli	13:20:00	14:10:00	23	1	0	0
3	Selasa,29 Agustus 2023	cedera yang sering terjadi, resistance training	13:20:00	14:10:00	22	2	0	0
4	Selasa,05 September 2023	Merancang latihan beban	13:20:00	14:10:00	21	3	0	0
5	Selasa,12 September 2023	Memilih dan menentukan latihan kekuatan untuk atlet bola voli	13:20:00	14:10:00	20	3	1	0
6	Selasa,26 September 2023	Tujuan Latihan Kekuatan, AA	13:20:00	14:10:00	19	2	1	2
7	Selasa,03 Oktober 2023	Menyusun dosis latihan kekuatan dengan berbagai metode latihan	13:20:00	14:10:00	16	8	0	0
8	Selasa,10 Oktober 2023	Konversi power	13:20:00	14:10:00	16	5	0	3
9	Selasa,17 Oktober 2023	Program latihan power dan kelincahan	13:20:00	14:10:00	20	4	0	0
10	Selasa,24 Oktober 2023	Latihan Plyometrik	13:20:00	14:10:00	21	3	0	0
11	Selasa,31 Oktober 2023	Merancang program latihan kelincahan	13:20:00	14:10:00	19	4	0	1
12	Selasa,21 November 2023	Latihan Koordinasi untuk atlet bola voli	13:20:00	14:10:00	20	4	0	0
13	Selasa,28 November 2023	Frekuensi latihan beban	13:20:00	14:10:00	21	3	0	0
14	Senin,04 Desember 2023	Latihan maintenance pada fase kompetisi	13:20:00	14:10:00	23	1	0	0
15	Selasa,05 Desember 2023	Drilling team dikombinasikan untuk menjaga stamina	07:30:00	09:10:00	23	1	0	0
16	Kamis,07 Desember 2023	Model model aktifitas yang bisa dilakukan pada periodisasi transisi	13:20:00	14:10:00	23	1	0	0

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

(.....)