



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 : PKO6311
MATA KULIAH : TEORI LATIHAN
KELAS : E
PENGAMPU : Dr. Nawan Primasoni S.Pd.Kor., M.Or.
HARI, JAM : Jumat, 09:20:00 s.d 11:00:00
RUANG : Lapangan Utara Stadion, STADION ATLETIK DAN SEPAKBOLA, size:70 [G.19.1.10.23]
JUMLAH MHS : 32

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Keterangan Kehadiran			
			Masuk	Keluar	H	TH	S	I
1	Jumat,18 Agustus 2023	Teori latihan	09:20:00	11:00:00	2	0	0	0
2	Jumat,25 Agustus 2023	Teori latihan	09:20:00	11:00:00	6	10	0	0
3	Jumat,08 September 2023	komunikasi	09:20:00	11:00:00	5	11	0	0
4	Kamis,21 September 2023	teori latihan	09:20:00	11:00:00	3	13	0	0
5	Jumat,22 September 2023	teori latihan	09:20:00	11:00:00	4	12	0	0
6	Kamis,28 September 2023	teorilatihan	09:20:00	11:00:00	5	11	0	0
7	Jumat,29 September 2023	teroi latihan	09:20:00	11:00:00	9	7	0	0
8	Jumat,20 Oktober 2023	Pengukuran Frekuensi Nafas	09:20:00	11:00:00	8	8	0	0
9	Jumat,03 November 2023	Prediksi tinggi badan	09:20:00	11:00:00	9	6	0	1
10	Jumat,10 November 2023	Pengukuran denyut nadi dalam berbagai kondisi tubuh	09:20:00	11:00:00	8	8	0	0
11	Jumat,17 November 2023	Training zone: berlari 70-75% DN mak	09:20:00	11:00:00	8	8	0	0
12	Jumat,24 November 2023	Gerak siklis dan asiklis	09:20:00	11:00:00	8	8	0	0
13	Senin,04 Desember 2023	Gerak lokomotor dan non lokomotor	09:20:00	11:00:00	8	8	0	0
14	Selasa,05 Desember 2023	Menentukan karakteristik, kekhususan cabor	13:20:00	15:00:00	8	8	0	0
15	Rabu,06 Desember 2023	Materi pemansan dan pendinginan	15:10:00	16:50:00	7	9	0	0
16	Kamis,07 Desember 2023	Mencari 1 RM, RM	07:30:00	09:10:00	8	8	0	0

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

(.....)