



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

REKAP KEGIATAN MENGAJAR DOSEN  
SEMESTER GASAL TAHUN AJARAN 2023/2024

KODE MATA KULIAH : PKO6311  
MATA KULIAH : TEORI LATIHAN  
KELAS : C  
PENGAMPU : Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.  
HARI, JAM : Kamis, 11:10:00 s.d 12:50:00  
RUANG : Selasar GOR Sayap Barat, GEDUNG OLAHRAGA, size:70 [G.02.2.01.25]  
JUMLAH MHS : 128

Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Keterangan Kehadiran			
			Masuk	Keluar	H	TH	S	I
1	Kamis,17 Agustus 2023	Pengantar perkuliahan praktek	11:10:00	12:50:00	84	0	0	0
2	Kamis,24 Agustus 2023	Pengantar perkul praktek. Praitek 1: Pemanasan dan pendinginan	11:10:00	12:50:00	104	24	0	0
3	Kamis,31 Agustus 2023	Penghitungan denyut nadi	11:10:00	12:50:00	50	14	0	0
4	Kamis,07 September 2023	Praktikum training zone 60-70% DN	11:10:00	12:50:00	53	11	0	0
5	Kamis,14 September 2023	Pengukuran frekuensi nafas	11:10:00	12:50:00	39	25	0	0
6	Kamis,21 September 2023	Pengukuran frekuensi nafas dan intensitas latihan	11:10:00	12:50:00	54	6	1	3
7	Kamis,05 Oktober 2023	Praktikum	11:10:00	12:50:00	55	9	0	0
8	Kamis,12 Oktober 2023	Adaptasi, respon latihan	11:10:00	12:50:00	49	15	0	0
9	Kamis,19 Oktober 2023	Sistem pembinaan or	11:10:00	12:50:00	41	23	0	0
10	Kamis,26 Oktober 2023	Sistem pembinaan or	11:10:00	12:50:00	55	5	1	3
11	Kamis,02 November 2023	Praktikum Prediksi Tinggi Badan	11:10:00	12:50:00	55	7	0	2
12	Kamis,09 November 2023	Praktikum Prediksi Tinggi Badan	11:10:00	12:50:00	51	13	0	0
13	Kamis,16 November 2023	Aerobic	11:10:00	12:50:00	52	12	0	0
14	Kamis,23 November 2023	Aerobik	11:10:00	12:50:00	48	13	0	3
15	Kamis,30 November 2023	Praktik analisis biomotor	11:10:00	12:50:00	55	9	0	0
16	Senin,04 Desember 2023	Analisis kekhususan pada cabang olahraga	11:10:00	12:50:00	64	0	0	0

Tanggal cetak 11-01-2024  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi PEND. KEPERLATIHAN OLAAHRAGA - S1

(.....)