



SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
STKIP PGRI SUMENEP

Website : www.stkippgriumenep.ac.id

Jl. Trunojoyo Gedungun Sumenep. Telp. (0328) 664094 – 671732 Fax. 664094

**JURNAL PERKULIAHAN
SEMESTER GANJIL
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

Nama MK : Pembinaan Kondisi Fisik
Kode Mata Kuliah : MKK8540
Ruang : Lapangan Olahraga / R.13

Nama Dosen : Ainur Rasyid, M.Pd
NIDN : 0711118801
Prodi : PENJASKESREK

Pertemuan ke-	Materi / Kemampuan Akhir Yang di Harapkan	Tanggal	Catatan Kegiatan	Tanda Tangan	
				Dosen	Koord. Kelas
1	Mahasiswa mampu memahami alur, tujuan, dan hal-hal yang penting untuk diperhatikan selama perkuliahan teori dan praktek Pembinaan Kondisi Fisik.	12-16 September 2023			
2	Mahasiswa memahami ruang lingkup, pengertian, ciri-ciri, tujuan, sasaran latihan.	19-23 September 2023			
3	Mahasiswa memahami prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan.	26-30 September 2023			

4	Mahasiswa memahami prinsip-prinsip dan komponen-komponen latihan.	3-7 Oktober 2023			
5	Mahasiswa memahami sistem energi	10-14 Oktober 2023	Tugas 1 mencari artikel tentang pembinaan kondisi fisik		
6	Mahasiswa memahami komponen biomotor ketahanan dan dapat mempraktikkan metode latihannya.	17-21 Oktober 2023			
7	Mahasiswa memahami komponen biomotor ketahanan dan dapat mempraktikkan metode latihannya.	24 – 28 Oktober 2023			
8	<i>Ujian Tengah Semester (UTS)</i>	31 Oktober – 4 Novemver 2023	<i>Pengulangan materi mulai dari pertemuan 2-7</i>		
9	Mahasiswa memahami komponen biomotor kekuatan dan dapat mempraktikkan metode latihannya.	7-11 November 2023	Tugas 2 membuat Video Tentang Pembinaan Kondisi Fisik Kecaboran		
10	Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan power serta dapat mempraktikkan metode latihannya.	14-18 November 2023			

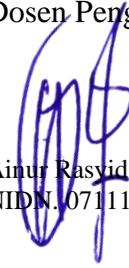
11	Mahasiswa memahami komponen biomotor kecepatan dan power serta dapat mempraktikkan metode latihannya.	21-25 November 2023			
12	Mahasiswa memahami komponen biomotor fleksibilitas dan koordinasi serta dapat mempraktikkan metode latihannya.	28 November – 2 Desember 2023			
13	Mahasiswa memahami komponen biomotor fleksibilitas dan koordinasi serta dapat mempraktikkan metode latihannya.	5-9 Desember 2023	Tugas 3 Membuat Tentang Program Latihan Kondisi Fisik Kecaboran		
14	Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan dapat mempraktikkan metode latihannya.	12-16 Desember 2023			
15	Mahasiswa memahami komponen biomotor koordinasi dan dapat mempraktikkan metode latihannya.	19-23 Desember 2023			
16	<i>Ujian Akhir Semester (UAS)</i>	26-30 Desember 2023			

Mengetahui,
Ketua Prodi



Taufik Rahman, M.Pd.
NIK. 07731112

Dosen Pengampu



Ainur Rasyid, M.Pd.
NIDN. 0711118801