



UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN

**DAFTAR HADIR KULIAH
SEMESTER TAHUN AJARAN 2022/2023**

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

Nama Dosen : 1. Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.
2. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.

Kelas : IK Orkes

Mata Kuliah : IKO8211 - Analisis Kebugaran Jasmani

Jumlah Peserta : 13

No.	No. Mhs.	Nama Mahasiswa	Tanggal																	Ket.
			31/01	07/02	14/02	21/02	28/02	07/03	14/03	21/03	28/03	04/04	11/04	18/04	02/05	09/05	16/05	23/05		
1	22611251001	Sandi Prayudho	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
2	22611251002	Fitri Febriani	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
3	22611251005	Bagus Dwi Hendrawan	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
4	22611251006	Demz Johannis Eldik Lumintang	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
5	22611251010	Melly Arfiani	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
6	22611251013	Nadhira Yasmine Ahmad	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
7	22611251015	Zulhasniati	H	S	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
8	22611251017	Noris Strada Sanjaya	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
9	22611251022	M. Ikhlasul Amal	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
10	22611251025	Mahmud Rahman Aljuklan	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
11	22611251029	Jihan Faira Zanada	H	H	H	TH	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
12	22611251035	Iqbal Maulana	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
13	22611254013	Muhammad Fa'iq Ramadhani	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H		
Jumlah Mahasiswa yang hadir			13	12	13	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		
Tanda tangan (paraf) dosen pengajar																				



UNIVERSITAS NEGERI
YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN

**MONITORING KEGIATAN MENGAJAR DOSEN
SEMESTER TAHUN AJARAN 2022/2023
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNY**

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2
Kelas : IK Orkes
Nama Dosen : 1. Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.
2. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
Mata Kuliah : IKO8211 - Analisis Kebugaran Jasmani

No.	Pertemuan Ke	Hari/Tanggal	Materi Yang diajarkan	Jam		Jml Mhsw	Paraf Dosen	Paraf Mhsw	Keterangan
				Masuk	Keluar				
1	1	Selasa, 31 Januari 2023	pengantar perkuliahan	13:20:00	15:00:00	13			
2	2	Selasa, 7 Februari 2023	pengertian dan konsep kebugaran jasmani	13:20:00	15:00:00	12			
3	3	Selasa, 14 Februari 2023	konsep dan prinsip Kebugaran Jasmani	13:20:00	15:00:00	13			
4	4	Selasa, 21 Februari 2023	latihan kardiovaskuler	13:20:00	15:00:00	12			
5	5	Selasa, 28 Februari 2023	Latihan daya tahan otot rangka	13:20:00	15:00:00	13			
6	6	Selasa, 7 Maret 2023	Analisis Latihan Aerobik	13:20:00	15:00:00	13			
7	7	Selasa, 14 Maret 2023	Analisis Prinsip Latihan Anaerobik	13:20:00	15:00:00	13			
8	8	Selasa, 21 Maret 2023	Sistem energi	13:20:00	15:00:00	13			
9	9	Selasa, 28 Maret 2023	Sistem Kontraksi Otot	13:20:00	15:00:00	13			
10	10	Selasa, 4 April 2023	Sistem energi predominan	13:20:00	15:00:00	13			
11	11	Selasa, 11 April 2023	Analisi kebugaran pada Polri	13:20:00	15:00:00	13			
12	12	Selasa, 18 April 2023	Spesifikasi latihan kebugaran	13:20:00	15:00:00	13			
13	13	Selasa, 2 Mei 2023	Latihan kebugaran untuk Karyawan	13:20:00	15:00:00	13			
14	14	Selasa, 9 Mei 2023	Metode dan Program Kebugaran	13:20:00	15:00:00	13			
15	15	Selasa, 16 Mei 2023	Analisis kebugaran lansia	13:20:00	15:00:00	13			
16	16	Selasa, 23 Mei 2023	Analisis kebugaran jamaah Haji	13:20:00	15:00:00	13			

Yogyakarta,

Mengetahui,
Ketua Jurusan

(.....)