

LAPORAN  
PKM INSTITUSIONAL FIK UNY TAHUN 2022



Judul:  
SOSIALISASI TES KEBUGARAN SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI PROVINSI DIY

Diusulkan Oleh

Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or./NIP. 19711229 200003 2 001  
Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or./NIP. 19810512 201012 2 003  
Danardono, M.Or./NIP. 19761105 200212 1 002  
Lia Karina Mansur, M.Pd./ NIK 12009910702741  
Sri Ayu Wahyuti, M.Pd/ NIK 12107940412796  
Andhika Ramadhani Priyanto/NIM. 21603334002  
Yosefina Kristianita/NIM. 21603334014  
Pinkan Ayu Purbaningrum/NIM. 21603334008  
Elis Meirin/NIM. 21603334021  
Muhammad Nizrimay Affroyan/NIM. 21603334025

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2022

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa Kelas Khusus Olahraga di Provinsi DIY

**Peneliti/Pelaksana**  
Nama lengkap : Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0029127102  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Promosi Kesehatan - D4  
Nomor HP : +6282242028388  
Alamat surel (e-mail) : fajar@uny.ac.id

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIDN : 0012058102  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Danardono, M.Or.  
NIDN : 0005117602  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

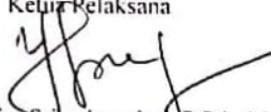
**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Sri Ayu Wahyuti, M.Pd.  
NIDN : 0012049401  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Lia Karina Mansur, M.Pd.  
NIDN :  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Institusi Mitra (jika ada)**  
Nama Institusi Mitra :  
Alamat Institusi Mitra :  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 10.000.000,00

  
Prof. Dr. Wawan Sudhawan Suherman, M.Ed  
NIP 1964107071988121001

Yogyakarta, 25 Oktober 2022  
Ketua Pelaksana

  
Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIP 197112292000032001

  
Prof. Dr. Wawan Sudhawan Suherman, M.Ed  
NIP 1964107071988121001

## ABSTRAK

Tujuan dalam kegiatan secara umum adalah untuk merealisasikan kegiatan yang mampu memberikan pembaharuan didalam masyarakat untuk dapat memprediksi tingkatan kebugaraan dan tentunya membawa dampak positif dari terselenggaranya suatu kegiatan sosialisasi kebugaraan siswa kelas khusus olahraga di Provinsi DIY 2022.

Kegiatan sosialisasi dalam pengabdian masyarakat untuk kebugaraan siswa kelas khusus olahraga di Provinsi DIY 2022. Dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Adapun jumlah peserta yang akan mengikuti pengabdian ini berjumlah 200. Metode yang akan dilaksanakan adalah dengan menggunakan metode demosntrasi, tanya jawab dan juga berdiskusi pada peserta yang mengikuti kegiatan ini agar dapat lebih memberikan sumbangsih dan juga dapat berkomunikasi dengan lebih jelas dan baik dan adanya hubungan yang terjalin dengan baik tidak hanya dari terselenggaranya suatu kegiatan pengabdian ini tetapi dapat memberikan sumbangsih yang lebih berlanjut untuk masyakarat yang lebih luas lagi.

Sebagai saran untuk dapat menjadikan kegiatan kebugaran siswa kelas khusus olahraga di provinsi DIY menjadi lebih baik lagi adalah dengan melaksanakan kegiatan: Pertama, memberikan sosialiasi sebelum pelaksanaan tes kebugaran siswa kelas khusus olahraga di Provinsi DIY. Kedua melaksanakan bimbingan terkait pengelolaan untuk tes-tes kebugaraan siswa kelas khusus olahraga di privisi DIY, dan. Ketiga, dalam melaksanakan tes kebugaraan siswa kelas khusus olahraga di provinsi DIY tentunya harus sesuai dengan standar dan tentunya fasilitasnya sudah terpenuhi dari sarana dan prasarana dan dapat memuat IPTEK didalamnya agar tidak ketinggalan akan zaman sekarang yang hampir semua bidang dan kegiatan manusia pasti menyangkut dengan IPTEK.

## KATA KUNCI

Tes Kebugaraan dan Siswa Kelas Khuus
--------------------------------------

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisis Situasi**

Pelaksanaan olahraga di sekolah-sekolah atau masyarakat yang sifatnya mencari, membina dan mengembangkan prestasi olahraga Indonesia. Kelas khusus olahraga merupakan suatu wadah pengembangan potensi siswa dibidang olahraga yang dapat diarahkan dalam prestasi. Kegiatan kelas olahraga mulai dari pendidikan tingkat SMP dan SMA. Pembinaan olahraga di sebuah sekolah kelas khusus olahraga dapat membina keberbakatan terhadap anak-anak dan remaja yang terorganisir. Pengkomodasian pembinaan olahraga prestasi bagi siswa-siswa yang berbakat di sekolah umumnya masih dilaksanakan dalam tataran kegiatan ekstrakurikuler. Sumaryanto (2010: 4) mengenai penyelenggaraan pendidikan khusus bagi peserta didik yang mempunyai bakat istimewa olahraga akibatnya pelaksanaannya masih ditujukan untuk kepentingan pendidikan, sementara kepentingan prestasi olahraga secara khusus belum tergalikan secara optimal.

Pencapaian prestasi tidak hanya pada keterampilan saja tetapi dari faktor lain seperti kondisi fisik atlet dan lain-lain. Titik tolak untuk mendapatkan kondisi fisik baik sebagai usaha peningkatan prestasi atlet dengan menggunakan tes kebugaran. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani di Indonesia, memang bukan permasalahan baru. Dengan tes kebugaran jasmani ini dapat melihat tingkat kebugaran fisik orang yang kita ukur dalam memperoleh data dari hasil pelatihan sebelumnya.

Tes kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik yang dimiliki oleh seorang individu untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari dengan tes kebugaran jasmani tentunya akan dapat mengurangi kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas yang lain dengan baik. Kesegaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tentunya dalam meningkatkan aktivitas yang mampu menunjang kegiatan yang positif untuk menjaga kesehatan jasmani maka perlunya melakukan pelatihan tes kebugaran jasmani dan sosialisasi dan pentingnya menjaga imun tubuh melalui kegiatan olahraga baik di rumah bagi siswa karena siswa merupakan salah satu anggota masyarakat yang mudah diorganisir (Azis et al., 2021). Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh semua orang termasuk siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) harapannya memiliki kondisi fisik yang baik untuk beraktifitas maupun melakukan kegiatan selanjutnya tanpa kelelahan yang berarti agar dapat meraih prestasi kedepannya.

Dasar kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, tetapi banyak juga dari kita yang belum mengerti hakikat dari kebugaran jasmani, tingkat kesehatan seseorang bisa dilihat dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dalam ranah kesehatan diperlukan oleh siswa yaitu untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress, dan untuk melakukan aktifitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun di rumah. Prasyarat utama untuk itu yaitu kondisi fisik dan psikis yang baik, sehingga diharapkan mencapai prestasi puncak sesuai dengan potensi yang

dimiliki. Dengan melakukan latihan dengan benar dan sesuai dengan aturan dapat meningkatkan kebugaran peserta didik.

Sosialisasi tes kebugaran tentunya memiliki hal yang positif untuk menunjang kebugaran dalam meningkatkan prestasi dengan melaksanakan suatu tes kebugaran pada siswa kelas khusus olahraga. Kelas khusus sendiri adalah kelas yang dibuat untuk kelompok peserta didik yang memiliki potensi istimewa olahraga dalam satuan pendidikan reguler pada jenjang pendidikan.

## B. SOLUSI PERMASALAHAN

1. Dalam upaya peningkatan kondisi fisik dengan adanya tes kebugaran untuk kelas khusus di provinsi DIY adalah sebagai berikut:
  - a) Menyelenggarakan sosialisasi tes kebugaran kepada siswa kelas khusus olahraga
  - b) Mengetahui tingkatan kebugaran siswa kelas khusus olahraga
  - c) Melakukan evaluasi terhadap kebugaran siswa.
2. Target luaran dari solusi dan permasalahan dengan adanya tes kebugaran untuk kelas khusus di provinsi DIY adalah sebagai berikut:
  - a) Terselenggaranya sosialisasi tes kebugaran siswa kelas khusus olahraga di Provinsi DIY 2022
  - b) Mengarahkan potensinya siswa kelas khusus sehingga dapat menjadi atlet prestasi.
3. Indikator capaian dari pelaksanaan kegiatan sosialisasi tes kebugaran siswa kelas khusus di Provinsi DIY 2022 adalah memberikan pemahaman mengenai kebugaran siswa.

## C. TUJUAN KEGIATAN PKM

1. Mensosialisasikan tes kebugaran Kelas Khusus Olahraga kepada SMP 13 Yogyakarta.
2. Mensosialisasikan tes kebugaran Kelas Khusus Olahraga kepada SMA 4 Yogyakarta.
3. Mensosialisasikan tes kebugaran Kelas Khusus Olahraga kepada MAN 2 Yogyakarta

## D. MANFAAT KEGIATAN

Sosialisasi Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta dan MAN 2 Yogyakarta, diharapkan dapat bermanfaat bagi peserta, LPM UNY dan tim pengabdian.

1. Bagi peserta
  - a. Peserta mendapatkan pengetahuan tentang manfaat tes kebugaran.
  - b. Peserta memiliki pengetahuan tentang tes kebugaran dan macam-macam kebugaran Kelas Khusus Olahraga.
2. Bagi LPM FIK-UNY Kebanggaan bagi LPM UNY bila dapat ikut andil mengabdikan dalam bidang olahraga, khususnya upaya meningkatkan prestasi atlet Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Bagi Pengabdian Merupakan tantangan untuk ikut mengembangkan prestasi olahraga melalui Kelas Khusus Olahraga.

## **BAB II**

### **METODA KEGIATAN PPM**

#### **A. METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan pada skema PkM dan analisis yang dilakukan, khalayak sasaran dari PkM ini adalah calon siswa kelas khusus olahraga Kota Yogyakarta berjumlah 174 siswa dengan rincian yakni 76 siswa SMP 13 Yogyakarta, 79 siswa SMA 4 Yogyakarta dan 19 siswa MAN 2 Yogyakarta.

##### **1. Rancangan Evaluasi**

- a. Rancangan evaluasi berisi uraian tentang bagaimana dan kapan kegiatan tersebut dilaksanakan.
- b. Perlu dikemukakan kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang dipergunakan untuk menyatakan tingkat keberhasilan program kegiatan yang dilakukan

##### **2. Kyalayak Sasaran**

Khalayak sasaran dalam Tes Kebugaraan Untuk Kelas Khusus olahraga di Provinsi DIY adalah untuk siswa kelas khusus SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN Yogyakarta.

##### **3. Metode yang Digunakan**

Pelaksanaan sosialisasi Tes Kebugaraan Untuk Kelas Khusus Olahraga di Provinsi DIY yang dilakukan dengan tujuan pembudayaan olahraga bagi atlet, mengetahui berbagai kegiatan aktivitas fisik, penggunaan fasilitas setiap item tes, memberikan informasi mengenai kebugaran dan prosedur pelaksanaan tes dan meningkatkan pengetahuan peserta didik. Metode yang digunakan Tim Pengabdian dalam memberikan sosialisasi adalah sebagai berikut:

###### **a. Metode Pelatihan**

Metode dilakukan dengan memberikan informasi kepada calon Kelas Khusus Olahraga yang berhubungan dengan beberapa item tes kebugaran. Peserta yang hadir diberikan pemahaman dan pengetahuan bagaimana cara melakukan di setiap item tes kebugaran yang sesuai dengan pedoman pelaksanaan.

###### **b. Metode Diskusi**

Metode dilakukan dengan memberikan kesempatan bagi peserta calon siswa kelas khusus olahraga untuk berdiskusi mengenai tes kebugaran dan permasalahan lain dari kebugaran.

###### **c. Metode pendampingan**

Metode pendampingan merupakan metode dengan menampingi peserta untuk memberikan pengetahuan mengenai tata cara atau tata pelaksanaan dalam melakukan tes kebugaran.

###### **d. Simulasi**

Simulasi tes kebugaran dilakukan kepada peserta didik untuk memberikan

pemahaman, konsep dan melatih keteampilan siswa kelas khusus olahraga mengenai item tes kebugaran.

4. Partisipasi dalam pelaksanaan Program “Sosialisasi Tes Kebugaraan Untuk Kelas Khusus yakni SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta
5. Evaluasi untuk pelaksanaan program “ Sosialisasi Tes Kebugaraan Untuk Kelas Khusus Olahraga”Tentunya adalah dengan melihat dan menyimpulkan bagaimana hasil dari pelaksanaan progam pengabdian ini oleh karenanya tentulah sangat baik apabila memberikan suatu pembaharuan untuk kegiatan atau dari langkah-langkah yang dianggap masih kurang akan pencapaian tujuan dari pelaksanaannya dan tentunya dapat berdiskusi dengan guru-guru dan teman sejawat untuk bergagai kekurangan yang dirasakan masih perlu untuk diperbaiki baik itu kurang dalam langkah awal pelaksanaan progam, pelaksanaannya, dan dari antusias dari peserta dalam mengikuti Tes Kebugaraan Untuk Kelas Khusus Olahraga.
6. Partisipasi Mitra  
Mitra yakni Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Yogyakarta

## B. JADWAL PENELITIAN

Tahun 2022

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Persiapan PkM				√								
	Persiapan Tes KKO dan Penyusunan Laporan				√								
2	Pelaksanaan PkM					√							
	Pelaksanaan T es KKO					√							
3	Laporan dan Luaran Wajib						√						
4	Rapat Penyusunan Luaran Wajib							√					
	Rapat Penyusunan Laporan							√					
5	Publikasi Jurnal Terindeks								√	√			

## C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PKM

1. Langkah yang dilakukan tim pengabdi untuk memperlancar sosialisasi Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta dan MAN 2 Yogyakarta adalah sebagai berikut:
  - a. Pada awal sosialisasi diadakan pengenalan tentang pemahaman peserta mengenai fungsi dan manfaat Kelas Khusus Olahraga oleh tim pengabdi.
  - b. Sosialisasi disampaikan para pengabdi dari dosen FIK yang memiliki kompetensi dalam bidang kebugaran yang meliputi: pengenalan macam-macam tes kebugaran dan penjelasan mengenai kemanfaatan setiap item tes yang dilakukan.

## 2. Faktor Pendukung dan Penghambat

Adapun faktor-faktor yang dapat mendukung dan menghambat selama proses sosialisasi berlangsung, di antaranya:

### a. Faktor Pendukung dalam Pelaksanaan PKM

- 1) Dukungan pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dalam peminjaman alat dan fasilitas sehingga pelatihan berjalan dengan lancar.
- 2) Dukungan Tim Pemateri dalam pemberian materi sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
- 3) Antusias peserta yang dengan serius ingin meningkatkan pengetahuan tentang manfaat tes kebugaran SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta serta keinginan untuk memanfaatkan guna meningkatkan prestasi olahraga.
- 4) Dukungan dan kerjasama dengan SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, MAN 2 Yogyakarta dan Dinas Dikpora Kota Yogyakarta.

### b. Faktor Penghambat dalam Pelaksanaan PPM

Selama kegiatan Sosialisasi Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta tim Pengabdian tidak mengalami hambatan yang berarti. Namun demikian ada beberapa hal yang sedikit mengganggu proses sosialisasi Kelas Khusus Olahraga, yaitu:

- 1) Kedatangan peserta yang tidak bersamaan sehingga membuat pemateri harus memberikan penjelasan ulang.
- 2) Latar belakang pendidikan peserta yang heterogen, relatif memperlambat proses karena adanya perbedaan kemampuan dalam pemahaman tentang Tes Kebugaran

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN PKM**

#### **A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PKM**

Kegiatan Sosialisasi tes kebugaran Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta dilaksanakan pada bulan Mei 2022. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar dapat memahami dan sangat antusias dengan adanya tes kebugaran Kelas Khusus Olahraga pada SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta
2. Pihak SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, MAN 2 Yogyakarta dan Dinas Dikpora Yogyakarta memberikan tanggapan yang sangat positif dengan terwujudnya tes kebugaran Kelas Khusus Bakat Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta dan siap memberikan dukungan sepenuhnya.

#### **B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PKM**

Permasalahan yang terdapat dalam Sosialisasi Kelas Khusus Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta adalah peserta memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen sehingga tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan juga relatif berbeda. Permasalahan tersebut merupakan salah satu faktor penghambat pada setiap penyelenggaraan kegiatan sosialisasi maupun pelatihan. Untuk itu, dalam sosialisasi ini kendala tersebut diatasi dengan:

1. Penyampaian Materi diberikan dengan secara langsung sesuai dengan kemampuan pemahaman tentang tes kebugaran
2. Pemberian materi dilakukan secara klasikal dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, praktik dan tanya jawab .
3. Diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya secara detail tentang tes kebugaran.
4. Daiadakan pendampingan secara kontiyu pada SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, MAN 2 Yogyakarta.

## **BAB V**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan Sosialisasi Tes Kebugaran Kelas Khusus Olahraga dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal yang direncanakan berkat kerjasama antara Pusat Pengabdian Masyarakat UNY, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Tim Pengabdian, dan SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, MAN 2 Yogyakarta serta Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga. Pelaksanaan realisasi kegiatan yang mampu memberikan pembaharuan didalam masyarakat untuk dapat memprediksi tingkatan kebugaraan dan tentunya membawa dampak positif dari terselenggaranya suatu kegiatan sosialisasi kebugaraan siswa kelas khusus olahraga di Provinsi DIY.

#### **B. Saran**

Kegiatan PPM Sosialisasi Kelas Khusus Bakat Olahraga di SMP 13 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, dan MAN 2 Yogyakarta dapat ditindak lanjuti dengan adanya bimbingan teknik pelaksanaan, pengelolaan, dan pelatihan Kelas Khusus Bakat Olahraga. Selain itu, untuk mempermudah dalam meningkatkan kualitas prestasi olahraga di Kelas Khusus Bakat Olahraga perlu adanya pelatihan tentang penggunaan sarana prasarana serta fasilitas olahraga sesuai dengan standar IPTEK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azis, A., Helaprahara, D., Fepriyanto, A., & ... (2021). Pelatihan Kebugaran Jasmani Siswa Di Kabupaten Sumenep Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pengabdian ...*, 6, 13–20.  
<http://mediteg.politala.ac.id/index.php/mediteg/article/view/91>
- Johaidah Mistar. (2020). *Menumbuh Kembangkan Budaya Sehat Melalui Pelatihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Di SD Negeri 2 Meurandeh*. 2(1).
- Sumaryanto. 2010. Pengelolaan Kelas Khusus Istimewa Olahraga Menuju Tercapainya Prestasi Olahraga. Makalah, dipresentasikan dalam acara program Kelas Khusus Olahraga di SMANegeri 4 Yogyakarta pada 16 Juli 2010. Yogyakarta: FIK UNY

## GAMBARAN IPTEKS

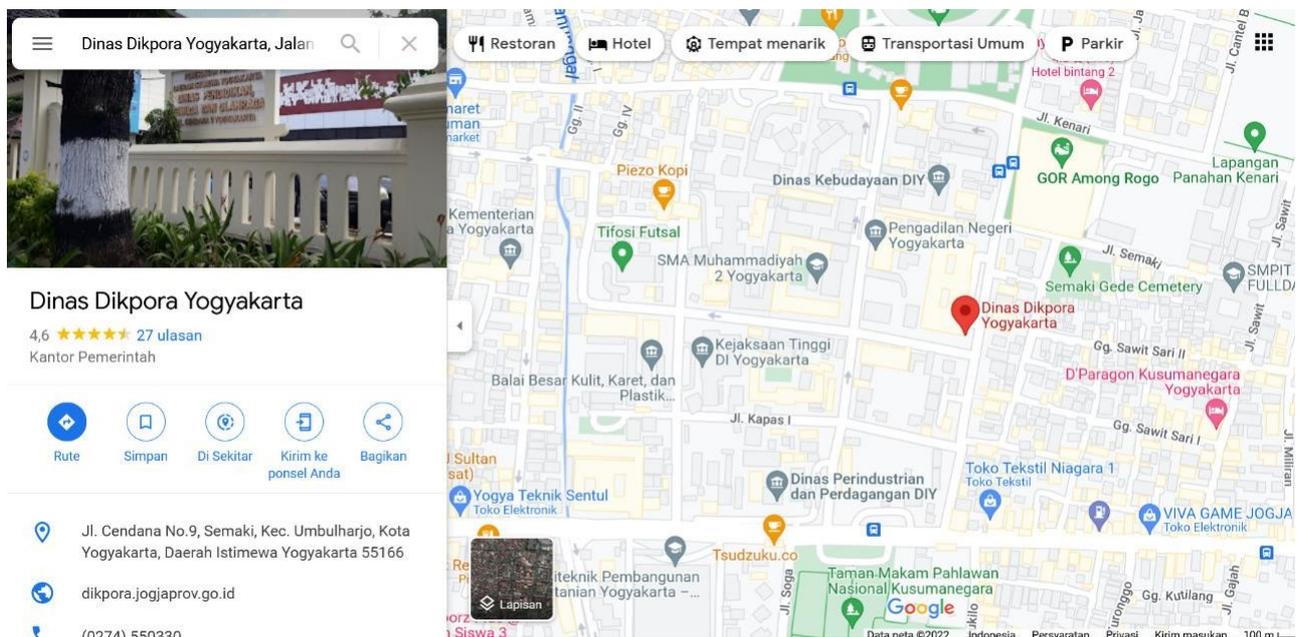
Gambaran ipteks berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran ipteks yang akan diimplementasikan di mitra sasaran.

Tidak dapat kita hindari bahwa peningkatan prestasi olahraga juga dapat dicapai dengan kemajuan iptek. Hubungan antara iptek dan olahraga seperti halnya adalah seperti komunikasi yang dapat berjalan dengan baik karena adanya teknologi di berbagai media yang sudah canggih untuk menunjang kegiatan olahraga dan tentunya dengan banyaknya teknologi yang canggih yang muncul pada abad ini menjadikan banyaknya kreasi dalam setiap bidang seperti halnya dalam bidang pendidikan yaitu olahraga karena dapat memberikan sesuatu hal yang baru dan dapat menarik minat siswa dalam melaksanakan setiap kegiatannya yang dikombinasikan dengan kemajuan zaman teknologi sekarang ini.

Gambaran ipteks di mitra sasaan adalah dengan mengombinasikan berbagai peralatan yang dapat menunjang pelaksanaan tes kebugaraan ketika dilaksanakan sehingga siswa kelas khusus pun tidak merasa bosan dan tentunya dengan menggunakan media yang canggih jangan sampai lupa akan esensi dari adanya tes kebugaraan untuk kelas khusus sendiri namun dapat mengkombinasikan dari pengetahuan dan teknologi yang sedang berkembang sehingga tidak ketinggalan akan kemajuan zaman yang semakin canggih namun harus diiringi dengan pengawasan untuk penggunaan di setiap media dan teknologinya sehingga tidak salah untuk gunakan.

## PETA LOKASI MITRA SASARAN

Peta lokasi mitra sasaran berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan PT pengusul. Gambar peta yang disisipkan dapat berupa file JPG/PNG.



## BIODATA PENGUSUL

### A. BIODATA KETUA PENGUSUL

Nama	Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.			
NIDN/NIDK	19711229 200003 2 001			
Pangkat/Jabatan	Pembina Tk. I / IV/b/ Lektor Kepala			
E-mail	fajar@uny.ac.id			
ID Sinta	5989557			
h-Index	<a href="https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/detail?id=5989557&amp;view=overview">https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/detail?id=5989557&amp;view=overview</a>			
	Terindek	Jumlah Dokumen Artikel	Citation	H- indek
	Scopus	2	4	1
	Goegle scholar	22	3	1

### Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1.	Quickly understanding on progressive muscle relaxation with video-based learning in secondary school students	Co-Author	International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2020, Volume 8, Issue 5, Pages 181 – 185, ISSN 23814381	<a href="https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85091973576&amp;origin=resultslist&amp;featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1">https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85091973576&amp;origin=resultslist&amp;featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1</a>
2.	Development of learning media "stop motion technique gymnastic floor on smartphone"	First Author	Man in India, 2017, Volume 97, Issue 24, ISSN 00251569	<a href="https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85039046512&amp;origin=resultslist&amp;featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1">https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85039046512&amp;origin=resultslist&amp;featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1</a>

### Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	RETROFLEKSI PERAN CIVITAS AKADEMIKA DAN ALUMNI UNY PADA PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DIY	First Author	Jurnal prestasi Olahraga, 2016, Vol 12, No 1, E-ISSN 2597-6109	<a href="https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/9495">https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/9495</a>
2	TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI TENTANG PROGRAM LATIHAN MENTAL DI KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA	Co-Author	Jurnal prestasi Olahraga, 2017, Vol 13, No 1, E-ISSN 2597-6109	<a href="https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/12884">https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/12884</a>

### Prosiding seminar/konverensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	Coaching Achievements KKO in Senior High School as an Evaluation to Sport Achievements	Corresponding Author	Atlantis Press, 2352-5398, 2018 <a href="https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.87">https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.87</a>	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/yishpess-cois-18/55909329">https://www.atlantispress.com/proceedings/yishpess-cois-18/55909329</a>
	Environmental-based Integrated	Corresponding	Atlantis Press, ISSN 2352-5398,	<a href="https://www.atlantis-">https://www.atlantis-</a>

	Management Model to Enhance Sport Achievement in Industrial Era 4.0	Author	2019, <a href="https://doi.org/10.2991/iceshshum-19.2019.138">https://doi.org/10.2991/iceshshum-19.2019.138</a>	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/iceshshum-19/125914747">press.com/proceedings/iceshshum-19/125914747</a>
	Profile of Children's Physical Activity Behavioral in the Special area of Yogyakarta	Co-Author	Atlantis Press, 2468-5739, 2021, <a href="https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.006">https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.006</a>	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/coisvishpess-21/125969152">https://www.atlantispress.com/proceedings/coisvishpess-21/125969152</a>

#### Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
	Belajar Motorik	2017	978-602-6338-62-4	UNY Press	<a href="http://staffnew.uny.ac.id/upload/132256205/penelitian/BELAJAR%20MOTORIK%20revisi.pdf">http://staffnew.uny.ac.id/upload/132256205/penelitian/BELAJAR%20MOTORIK%20revisi.pdf</a>
	Panduan Gerakan Senam Tiga Generasi	2016	978-979-562-053-2	LPPM UNY	<a href="http://staffnew.uny.ac.id/upload/132256205/penelitian/PANDUAN%20GERAKAN%20SENAM%20TIGA%20GENERASI.pdf">http://staffnew.uny.ac.id/upload/132256205/penelitian/PANDUAN%20GERAKAN%20SENAM%20TIGA%20GENERASI.pdf</a>
	Perwasitan Senam Ritmik Sportif	2018	978-979-562-052-5	LPPM UNY	<a href="http://staffnew.uny.ac.id/upload/132256205/penelitian/PERWASITAN%20RITMIK%20SPORTIF.pdf">http://staffnew.uny.ac.id/upload/132256205/penelitian/PERWASITAN%20RITMIK%20SPORTIF.pdf</a>
	Dasar-dasar Senam Lantai	2019	978-602-498-031-3	UNY PRESS	<a href="http://unypress.uny.ac.id/buku/dasar-dasar-senam-lantai">http://unypress.uny.ac.id/buku/dasar-dasar-senam-lantai</a>

#### Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)

#### Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1	Peningkatan Life Skill Masase Terapi Dan Rileksasi Bagi Siswa Kelas Khusus Olahraga Di Kabupaten Gunung Kidul	2017	DIPA UNY
2	Peningkatan Kapabilitas Layanan Kelas Khusus Olahraga (Kko) Di Daerah Istimewa Yogyakarta (Diy)	2018	DIPA UNY
3	Edukasi Olahraga Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis, Senam Dan Tenis Lapangan Melalui Media Televisi	2019	DIPA UNY
4	Sosialisasi dan Lomba Senam Ritmik untuk Pemula Se-DIY	2020	DIPA UNY
5	Pelatihan Multilateral untuk Meningkatkan Literasi Fisik pada Anak Usia Dini di Daerah Istimewa Yogyakarta	2021	DIPA UNY
6	Sosialisasi Senam Relaksasi dan Peregangan untuk Pegawai	2021	DIPA UNY

## B. ANGGOTA PENGUSUL 1

Nama	Ratna Budiarti, M.Or			
NIDN/NIDK	19810512 201012 2 003			
Pangkat/Jabatan	Penata Tk. I/ IIIId / Lektor			
E-mail	ratna_budiarti@uny.ac.id			
ID Sinta	6649032			
h-Index	<a href="https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/detail?id=6649032&amp;view=overview">https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/detail?id=6649032&amp;view=overview</a>			
	Terindek	Jumlah Dokumen Artikel	Citation	H- indek
	Scopus	2	0	0
	Goegle scholar	20	38	2

### Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Effect Of Physical Conditioning On Student Basic Skills Gymnastics	co-author	Cakrawala Pendidikan, Vol. 39, No. 1, February 2020	<a href="https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/29641/pdf">https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/29641/pdf</a>
2	Socialization And Aerobic Gymnastics Competition In Special Region Of Yogyakarta	First author	2021 International Journal Humanitarian Responsibilities, Education & Sport Sciences (IJHRESS)	<a href="https://journal.uny.ac.id/index.php/ijhress/article/view/44378">https://journal.uny.ac.id/index.php/ijhress/article/view/44378</a>

### Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Identifikasi bakat wushu di Yogyakarta	First author	JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 17 (1), 2021 -63	<a href="https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/37307">https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/37307</a>

### Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Validity and Reliability of Talent Identification Instrument in Archery	co-author		<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969125">https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969125</a>
2	Explosive Power and Muscle Flexibility in Junior Gymnasts of Aerobic Gymnastic Based on Different Sexes	First author	Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021), ISBN: 978-94-6239-519-0, ISSN: 2468-5739	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969135">https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969135</a>

3	Contributions of Physical Condition to Gymnastics Basic Skills of College Students	First author	Proceedings of the 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/icssh-19/125945934">https://www.atlantispress.com/proceedings/icssh-19/125945934</a>
4	Developing Learning Media Software for the Stop Motion Technique in Floor Gymnastics using Android-based Smart Phones	First author	<a href="https://www.scitepress.org/PublicationsDetail.aspx?ID=mdHOG87VDuU=&amp;t=1">Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports - YISHPESS and CoIS, 183-186, 2019</a>	<a href="https://www.scitepress.org/PublicationsDetail.aspx?ID=mdHOG87VDuU=&amp;t=1">https://www.scitepress.org/PublicationsDetail.aspx?ID=mdHOG87VDuU=&amp;t=1</a>
5	The Effect Of Physical Condition on the Artistic Gymnastic Basic Skills	First author	AtlantisPress, 2018, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 278	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/yishpess-cois-18/55909328">https://www.atlantispress.com/proceedings/yishpess-cois-18/55909328</a>

#### Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)

#### Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)

#### Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1	Pelatihan Paket Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018 bagi Komunitas Senam di Wilayah Sleman	2018	DIPA UNY
2	Pelatihan Atlet Aerobic Gymnastics Dan Workshop "Strategi Melatih Senam Bagi Instruktur Aerobik Diy"	2019	DIPA UNY
3	Sosialisasi Dan Lomba Senam Aerobic Gymnastics Se- Diy	2020	DIPA UNY
4	Manajemen Pengelolaan Klub Panahan Di Kabupaten Sleman	2021	DIPA UNY

## ANGGOTA PENGUSUL 2

Nama	Danardono, M.Or
NIDN/NIDK	19761105 200212 1 002
Pangkat/Jabatan	Penata Tk. I/ IIIId / Lektor
E-mail	danardono@uny.ac.id
ID Sinta	6673378
h-Index	-

### Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

### Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

### Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	Profile of Pre-Practice Hydration Status of Indonesian Junior Sub-Elite Karate Athletes: Pilot Study	Co-Author	Atlantis Press, 2018, 2352-5398, <a href="https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.152">https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.152</a>	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969144">Profile of Pre-Practice Hydration Status of Indonesian Junior Sub-Elite Karate Athletes: Pilot Study   Atlantis Press (atlantispress.com)</a>
	Comparison of Knowledge Levels, Attitudes and Behaviors Regarding the Fulfillment of Fluid Needs During Sports in Taekwondo and Karate Yogyakarta Athletes	Corresponding Author	Atlantis Press, 2021, 2468-5739, <a href="https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.062">https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.062</a>	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969144">https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969144</a>
	First Aid E-book for Injuries in Karate	Corresponding Author	Atlantis Press, 2022, 2468-5739 <a href="https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.045">https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.045</a>	<a href="https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969164">https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969164</a>

### Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)

### Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)

#### Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1	Sosialisasi Dan Implementasi Olahraga Gateball Bagi Guru Penjas Smp Se Kabupaten Purbalinga Jawa Tengah	2017	DIPA UNY
2	Pelatihan Analisa Taktik Permainan Sepakbola Bagi Pelatih Sepakbola Se Daerah Istimewa Yogyakarta	2017	DIPA UNY
3	Pelatihan Manajemen Gizi Bagi Pelatih Puslatda Pra-Pon Di Yogyakarta	2018	DIPA UNY
4	Sosialisasi Nutrisi Pada Orang Tua Atlet PUSLATDA DIY 2019	2019	DIPA UNY
5	Pelatihan Model Latihan Fisik Dengan Interval Bervareasi Terhadap Kemampuan Komponen Fisik Pre Dominan Pemain Bola Voli Bagi Pelatih Di Diy	2019	DIPA UNY
6	Pelatihan Manajemen Nutrisi Pelatih Cabang Olahraga Di Kota Yogyakarta	2020	DIPA UNY
7	Pelatihan Manajemen Latihan Dan Makanan Untuk Mencapai Prestasi Maksimal Pada Masa Pandemi Di Daerah Istimewa Yogyakarta	2021	DIPA UNY

**ANGGOTA PENGUSUL 3**

Nama	Lia Karina Mansur, M.Pd
NIDN/NIDK	12009910702741
Pangkat/Jabatan	-
E-mail	liakarinamansur@uny.ac.id
ID Sinta	6758589
h-Index	

**Publikasi di Jurnal Internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

**Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot	First author	Jurnal keolahragaan 6 (2), 150-161   vol:   issue :   2018	<a href="https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/16516?msckid=67208a71c09111ecbe6ae49fec297655">https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/16516?msckid=67208a71c09111ecbe6ae49fec297655</a>

**Prosiding seminar/konverensi internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

**ANGGOTA PENGUSUL 4**

Nama	Sri Ayu Wahyuti, M.Pd
NIDN/NIDK	0012049401
Pangkat/Jabatan	-
E-mail	sriayuwahyuti@uny.ac.id
ID Sinta	6785433
h-Index	

**Publikasi di Jurnal Internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	Relationship between Physical Activity and Body Mass Index in Women's Volleyball Athletes during COVID-19 Pandemic in Special Region of Yogyakarta, Indonesia	Corresponding author	Journal of Medical and Chemical Sciences	<a href="http://www.jmchemsci.com/article/150596.html">http://www.jmchemsci.com/article/150596.html</a>

**Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	The Application Of Skimming And Scanning Technique Tostrengthen the Understanding Of Sports Management Material Of Physical Education Students		Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 5(4) (2021) DOI : 10.33369/jk.v5i4.18240	<a href="https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/18240/9321">https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/18240/9321</a>

**Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks**

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
	Ergocycle Test for The Disabled Children	Corresponding author	Atlantis Press, 2018, 2352-5398, <a href="https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.158">https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.158</a>	<a href="https://www.atlantis-press.com/proceedings/yishpess-cois-18/55909400">https://www.atlantis-press.com/proceedings/yishpess-cois-18/55909400</a>
	Score Table Volleyball Computer-based	Corresponding author	Atlantis Press, 2022, ISSN 2468-5739, <a href="https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.018">https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.018</a>	<a href="https://www.atlantis-press.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969139">https://www.atlantis-press.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969139</a>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 586168 psw 544  
Website: <http://fik.uny.ac.id>, E-mail : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL PKM INSTITUSIONAL  
TAHUN 2022**

1. Nama : CH-Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
2. Jurusan : PROMKES - DY  
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
4. Jenis PPM : INSTITUSIONAL DY  
5. Judul PPM : Sosialisasi Tes Kebugaran Siswa  
kelas Khusus Olahraga Di Provinsi DY  
6. Pelaksanaan : Rabu, 27 April 2022  
7. Jam : 10.30 WIB  
8. Tempat : Ruang Sidang Utama  
9. Dipimpin oleh : Ketua : Dr. Jaka Sumardi, M.Kes  
Sekretaris : Dr. Hedi Ardianto, M.Or  
10. Peserta yang hadir : a. Konsultan : .....1..... orang  
b. Nara Sumber : ..... orang  
c. Peserta lain : .....27..... orang  
Jumlah : .....28..... orang

11. Hasil seminar:

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan: hasil PPM tersebut diatas:

- Diterima, tanpa revisi/pembenahan
- Diterima, dengan revisi/pembenahan
- Dibenahi untuk diseminarkan ulang

12. Catatan :

Ketua Sidang,

  
Dr. Jaka Sumardi, M.Kes  
NIP. 1961 07 31 199001 601

Sekretaris Sidang,

  
Dr. Hedi Ardianto M.Or  
NIP. 197702182008011002

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 586168 psw 544  
Website: http://fik.uny.ac.id, E-mail : humas\_fik@uny.ac.id

**BERITA ACARA SEMINAR HASIL PKM INSTITUSIONAL  
TAHUN 2022**

1. Nama : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
2. Jurusan : PKO  
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
4. Jenis PPM : Instiusional  
5. Judul PPM : Sosialisasi Tes kebugaran siswa kelas Khusus Olahraga di Provinsi DIY  
6. Pelaksanaan : Selasa, 18-10-2022  
7. Jam : 10-00 - Selesai  
8. Tempat : Sidang Utama GPLA  
9. Dipimpin oleh : Ketua : Dr. Sigat Nugroho, M.Or  
Sekretaris : Dr. Sulistyono, M.Or  
10. Peserta yang hadir : a. Konsultan : .....1..... orang  
b. Nara Sumber : .....1..... orang  
c. Peserta lain : .....1.3..... orang  
Jumlah : .....1.5..... orang

11. Hasil seminar:

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan: hasil PPM tersebut diatas:

- a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan  
b. Diterima, dengan revisi/pembenahan  
c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

12. Catatan :

Ketua Sidang,

Dr. Sigat Nugroho, M.Or  
NIP. 198009242006041001

Sekretaris Sidang,

Dr. Sulistyono, M.Or  
NIP. 197612122008121001

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama

Yk

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 198208152005011002

Daftar Hadir Seminar Proposal PkM Tematik, Instiusional  
Tahun 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Hari /Tanggal : Rabu, 27 April 2022

No.	Nama	NIP	Jenis Penelitian	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	Tematik	1.
2	Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D	197911122003121002	Tematik	2.
3	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	Tematik	3.
4	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	Tematik	4.
5	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	Tematik	5.
6	Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or.	197112292000032001	Tematik	6.
7	Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.	198101252006041001	Tematik	7.
8	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Tematik	8.
9	Dr. Drs. Fauzi, M.Si.	196312281990021002	Tematik	9.
10	Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	196107311990011001	Tematik	10.
11	Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.	198210102005011002	Tematik	11.
12	Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	197612122008121001	Tematik	12.
13	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	Tematik	13.
14	Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.O	198211292015041001	Tematik	14.
15	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	Institusional	15.
16	Prof. Dr. Dra. Endang Rini S., M.S.	196004071986012001	Institusional	16.
17	Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D	197911122003121002	Institusional	17.
18	Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.	197409282003121002	Institusional	18.
19	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	Institusional	19.
20	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	Institusional	20.
21	Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.	196707011994121001	Institusional	21.
22	Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.	197112292000032001	Institusional	22.
23	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Institusional	23.
24	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	198009242006041001	Institusional	24.
25	Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.	198211292006041001	Institusional	25.
26	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	Institusional	26.
27	Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or.	198208262008121001	Institusional	27.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002

Daftar Hadir Seminar Kasil PkM Tematik, Institusional  
 Tahun 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
 Hari /Tanggal : Selasa, 18 Oktober 2022

No.	Nama	NIP	Jenis Penelitian	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	Tematik	1.
2	Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D	197911122003121002	Tematik	2.
3	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	Tematik	3.
4	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	Tematik	4.
5	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	Tematik	5.
6	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Tematik	6.
7	Dr. Drs. Fauzi, M.Si.	196312281990021002	Tematik	7.
8	Dr.Hedi Ardiyanto H., SPd., M.Or.	19770218 200801 1 002	Tematik	8.
9	Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	197612122008121001	Tematik	9.
10	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	Tematik	10.
11	Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor., M.Or.	198210102005011002	Tematik	11.
12	Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or.	197112292000032001	Tematik	12.
13	Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.	198101252006041001	Tematik	13.
14	Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.O	198211292015041001	Tematik	14.
15	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	Institusional	15.
16	Prof. Dr. Dra. Endang Rini S., M.S.	196004071986012001	Institusional	16.
17	Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D	197911122003121002	Institusional	17.
18	Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.	197409282003121002	Institusional	18.
19	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	Institusional	19.
20	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	Institusional	20.
21	Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.	196707011994121001	Institusional	21.
22	Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.	197112292000032001	Institusional	22.
23	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Institusional	23.
24	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	198009242006041001	Institusional	24.
25	Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.	198211292006041001	Institusional	25.
26	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	Institusional	26.
27	Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or.	198208262008121001	Institusional	27.

Wakil Dekan  
 Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
 NIP.19820815 200501 1 002

**SOSIALISASI TES KEBUGARAN**

Program Studi Promosi Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tahun 2022

**TES KEBUGARAN**

Tes kebugaran jasmani atau dikenal sebagai *fitness test* adalah serangkaian tes yang membantu mengevaluasi kondisi kesehatan dan fisik seseorang secara keseluruhan.

Macam-macam latihan yang dilakukan dalam tiap bagian tes kebugaran jasmani antara lain seperti di bawah ini.

- 1. Tes kekuatan dan daya tahan otot**  
*push up, sit up, Vertical jump, wallseat,*
- 2. Tes daya tahan jantung dan paru-paru**  
Tes VO2 max, Tes *sit-and-reach*
- 3. Tes Keseimbangan**
- 4. Tes Kecepatan Reaksi**

**FIKSPORTIF**  
Ilmu Olahraga, Kesehatan, Kebugaran, dan Keaktifan

**TINGGI BADAN**

- 1. Tujuan**  
Untuk mengetahui tinggi badan
- 2. Perlengkapan**
  - a. Stadiometer atau pita pengukur yang diletakkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm.
  - b. Sebaliknya dinding tidak mengandung papan yang mudah merentur.
  - c. Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segitiga siku-siku.
  - d. Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat.
- 3. Penilaian**  
Catatlah tinggi badan dalam posisi berdiri tersebut dengan ketelitian 0,01 cm.



- 4. Prosedur**
  - a. Tesi berdiritegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menekan padastadiometer atau pita pengukur.
  - b. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
  - c. Dengan berhati-hati tester menempatkan kepala testis di belakang telinga agar tegak agar tubuh terentang secara penuh.
  - d. Pandangan testis lurus ke depan sambil menarik napas panjang dan berdiri tegak.
  - e. Upayakan tumit testis tidak terangkat (jinjit).
  - f. Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga apabila dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan sglitga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

**BERAT BADAN**

- 1. Tujuan**  
Untuk mengetahui berat badan.
- 2. Perlengkapan**
  - a. Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.
  - b. Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut mengukur standar.
- 3. Prosedur**
  - a. Testi tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian renang atau pakaian yang ringan (seperti T-shirt dan celana pendek/skirt).
  - b. Alat penimbang disetel pada angka nol.
  - c. Testi berdiri tegak dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.
- 4. Penilaian**  
Catatlah berat badan testis hingga ukuran 0,01 kilogram yang terdekat dan jika diperikukan alat penimbang ditera lebih dahulu.



**SIT AND REACH**

- a. Tujuan**  
Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kelentukan batang tubuh/ togok dan sendi panggul.
- b. Perlengkapan**
  - 1) Bangku berskala sentimeter.
  - 2) Permukaan lantai yang digunakan harus rata.
- c. Prosedur**
  - 1) Testi duduk di lantai dengan posisi kedua lutut lurus, dengan telapak kaki menempel pada bangku yang berskala sentimeter.
  - 2) Kedua tangan dengan jari tangan lurus ke depan sejajar lantai, kemudian kedua tangan dijulurkan ke depan secara perlahan-lahan sejauh mungkin.
  - 3) Tes ini dilakukan dua kali secara berturut-turut.
- d. Penilaian**  
Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan centimeter.

Norma Sit and reach (cm)		
Kategori	Pria	Wanita
Bagus Sekali	41 >	46 >
Bagus	31-40	35-45
Sedang	21-30	26-34
Kurang	11-20	16-25
Kurang Sekali	< 10	< 15

Sumber : Pendidikan Tenaga Laboran Tingkat Nerswara 2010



**Pendidikan Kepeleatihan**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**VERTICAL JUMP**

- a. Tujuan**  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/ tenaga eksplosif
- b. Alat dan Fasilitas**
  - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
  - 2) Serbuk kapur
  - 3) Alat penghapus papan tulis
  - 4) Alat tulis
- b. Petugas Tes**  
Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan Tes**
  - 1) Sikap permulaan
    - a) Testis diadu ujung jari peserta disetel dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
    - b) Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



**Pendidikan Kepeleatihan**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- 2) Gerakan**
  - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
  - b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menempuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
  - c) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.
- 3) Pencatatan Hasil**
  - a) Setlah raihkan loncatan dikurangi raihkan tegak.
  - b) Kedua selisih hasil tes dicatat.
  - c) Masukkan hasil selisih yang paling besar.

**KESEIMBANGAN**

- a. Tujuan**  
Untuk mengetahui keseimbangan statis pada saat bertumpu pada satu kaki dominan.
- b. Perlengkapan**
  - 1) Stopwatch.
  - 2) Balok kayu/ Smart Balance Test
- c. Prosedur**
  - 1) Testi berdiri tegak tanpa sepatu dengan tumpuan satu kaki yang terkuat.
  - 2) Mata terpejam, tangan dipinggang, kaki yang lain diangkat dengan sudut 90 derajat, dan tidak boleh dihipitkan dengan kaki yang bertumpu.
  - 3) Setelah aba-aba "Mulai", sikap ini dipertahankan selama mungkin.
  - 4) Tes dinyatakan berakhir apabila salah satu kaki menyentuh lantai.
- d. Penilaian**  
Lama waktu dicatat sampai dengan satuan second.



**Pendidikan Kepeleatihan**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**WALLSEAT**

- a. Tujuan**  
Untuk mengukur daya tahan kekuatan tubuh bagian bawah, terutama kelompok otot tungkai.
- b. Peralatan yang dibutuhkan**
  - 1) dinding halus,
  - 2) stopwatch,
  - 3) Alat tulis/pencatat
- c. Prosedur:**
  - 1) Berdiri dengan nyaman dengan kaki dibuka selebar bahu, dengan punggung dinding vertikal halus.
  - 2) Perlahan-lahan geser kembali ke bawah dinding untuk mengambil posisi dengan kedua lutut dan pinggul pada sudut 90°.
  - 3) Setelah posisi tepat dengan cara mengangkat salah satu kaki (lepas landas) maka waktu mulai bergerak dan waktu berhenti ketika kaki yang diangkat sudah kembali turun dan menyentuh lantai. Lakukan kanan dan kiri secara bergantian.
- d. Skor:**  
Hitung dan catat waktu total selama melakukan wall seat untuk kaki kanan dan kiri. Membandingkan skor untuk setiap kaki dapat menunjukkan kekuatan dan kelemahan otot.



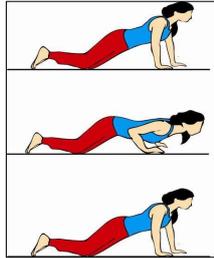
**Pendidikan Kepeleatihan**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## PUSH UP

### PUSH UP PUTRA



### PUSH UP PUTRI



#### a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan atau dayagahan otot lengan dan bahu/ kekuatan otot tubuh bagian atas.

#### b. Perlengkapan

- 1) Lantai atau lapangan yang datar.
- 2) Formulir catatan.
- 3) Stopwatch dan alat tulis.

#### c. Petugas

Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

#### d. Prosedur

- 1) Sikap Permulaan.
  - a) Sikap telungkup, kepala, punggung dan kaki lurus.
  - b) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan.
  - c) Kedua ujung jari kaki bertumpu di lantai (untuk Putra), bertumpu dengan lutut, kaki diangkat dan disilangkan (untuk Putri).
  - d) Dalam sikap telungkup hanya dada yang menyentuh lantai, kepala, perut dan tungkai bawah terangkat.

#### 2) Gerakan.

- a) Dari sikap telungkup, angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, kemudian turunkan lagi tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada menyentuh lantai.
- b) Setiap kali mengangkat dan menurunkan badan, kepala, punggung dan tungkai bawah tetap lurus.

c) Setiap kali tubuh terangkat dihitung sekali.

#### 3) Catatan.

- a) Gerakan tidak terhenti jika posisi lengan saat gerakan naik atau ke atas tidak lurus.
- b) Saat naik posisi kepala, punggung dan paha tidak lurus.

#### e. Penilaian

Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan naik dan turun secara sempurna selama 60 detik.

## SIT UP

#### a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan atau dayagahan otot perut.

#### b. Perlengkapan

- 1) Lantai atau lapanganyang rata.
- 2) Matras sebagai alas.
- 3) Stopwatch dan alat tulis.

#### c. Petugas

Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

#### d. Prosedur

- 1) Sikap Permulaan.
  - a) Berbaring telentang di lantai atau lapangan, kedua tungkai ditekuk dengan sudut  $90^{\circ}$  kedua tangan memegang telinga.
  - b) Petugas atau peserta lain memegang abumenekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.



## 5. BEEP TEST / MFT

#### 1) Gerakan.

- 1) Pada saat aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua siku menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- 2) Gerakan dilakukan berulang-ulang selama 60 detik, dilakukan dengan cepat tanpa istirahat.

#### e. Catatan.

- 1) Gerakan tidak terhenti jika posisi tangan tidak lagi memegang telinga.
- 2) Kedua siku tidak menyentuh paha.
- 3) Menggunakan siku untuk membantu meniadak tubuh.
- 4) Saat posisi turun atau berbaring, punggung tidak menyentuh lantai.

#### f. Penilaian

Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan bangkit duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 60 detik.

#### 1. Kegunaan

Tes ini dilakukan untuk mengetahui daya tahan jantung paru atau kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO<sub>2</sub>max).

#### 2. Alat yang digunakan adalah:

- Meteran
- Lintasan 20 Meter

#### 3. Prosedur Pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Siapkan lintasan sejauh 20 meter dengan lebar menyesuaikan tempat/peserta tes.
- b. Siapkan seperangkat sound system (mic, stopwatch elektronik, sound system).
- c. MFT atau tes beep dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet/tesis tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.
- d. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- e. Start dilakukan dengan berdiri dan kedua kaki di belakang garis start. Dengan aba-aba "dari hasil VO<sub>2</sub>", atlet/tesis lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kali melewati garis batas.
- f. bila tanda bunyi belum terdengar, atlet/tesis telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari berikutnya harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet/tesis belum sampai pada garis batas, suyek harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari kearah sebaliknya.
- g. Bila dua kali berturut-turut atlet/tesis tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- h. Apabila atlet/tesis tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhari, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk cooling down.
- i. Catat level dan balikan saat atlet/tesis sudah tidak mampu lagi untuk melanjutkan lari atau 2 kali berturut-turut tidak dapat mengikuti tanda bunyi, kemudian masukkan ke table.
- j. Contoh: Atlet/tesis mampu berlari sampai level 7 balik ke 5, kemudian dimasukkan ke table VO<sub>2</sub> Max mendapat 38,2. Jadi prediksi VO<sub>2</sub> Max atlet/tesis tersebut adalah 38,2 cc/kg/bb.

