

LAPORAN PENELITIAN



TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA SENAM AEROBIK DI
KABUPATEN KULON PROGO

Oleh:

F. Suharjana, M.Pd.	0006075807
R. Sunardianta, M.Kes.	0001115808
Sriawan, M.Kes.	0030085803
Ahmad Rithaudin, M.Or.	0025018104
Nur Sita Utami, M.Or.	0025088902
Suharwati	15604224011
Fadel Afdhalla Nasution	16604224002
Eviana Isnna Zannina	16604221057

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2017
SK KETUA PENGELOLA No. 24/UN34.38/PL/2017, Tgl. 15 Mei 2017
NOMOR PERJANJIAN: 583 g/UN34.38/PL/2017, Tgl. 7 Juni 2017

PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES
TAHUN 2017

LAPORAN PENELITIAN



**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA SENAM AEROBIK DI
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh:

F. Suharjana, M.Pd.	0006075807
R. Sunardianta, M.Kes.	0001115808
Sriawan, M.Kes.	0030085803
Ahmad Rithaudin, M.Or.	0025018104
Nur Sita Utami, M.Or.	0025088902
Suharwati	15604224011
Fadel Afdhalla Nasution	16604224002
Eviana Isnna Zannina	16604221057

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2017
SK KETUA PENGELOLA No. 24/UN34.38/PL/2017, Tgl. 15 Mei 2017
NOMOR PERJANJIAN: 583 g/UN34.38/PL/2017, Tgl. 7 Juni 2017

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES
TAHUN 2017**

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN
PENGEMBANGAN PROGRAM STUDI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES**

1. Judul Penelitian : Tingkat Pengetahuan Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kabupaten Kulon Progo
2. Ketua Tim Penelitian
- a. Nama Lengkap : Drs. Fredericus Suharjana, M.Pd.
- b. Jabatan/Pangkat/Golongan : Lektor Kepala/Pembina Ut. Muda, IV/b
- c. Jurusan : Pendidikan Olahraga (POR)
- d. Bidang Keahlian : Senam
- e. Alamat surat : Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Wates
Jl. Mandung, Wates, Kulon Progo
- f. Telepon rumah/kantor/HP : 08122761461
3. Bidang Keilmuan Penelitian : Senam
4. Skim Penelitian : Pengembangan Program Studi PGSD Penjas
5. Tim Penelitian :

No.	Nama, Gelar	NIP	Bidang Keahlian
1.	Drs. R. Sunardianta, M.Kes.	19581101 198603 1 002	Tenis Meja
2.	Drs. Sriawan, M.Kes.	19580830 198703 1 003	Atletik
3.	Ahmad Rithaudin, M.Or.	19810125 200604 1 001	Dasar-dasar Pendidikan Jasmani
4.	Nur Sita Utami, M.Or.	19890825 201404 2 003	Pembelajaran Akuatik

6. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	NIM	Prodi
1.	Suharwati	15604224011	PGSD Penjas
2.	Fadel Afdhalla Nasution	16604224002	PGSD Penjas
3.	Eviana Isnna Zannina	16604221057	PGSD Penjas

7. Lokasi Penelitian : UNY Kampus Wates
8. Waktu Penelitian : Juli 2017
9. Dana yang Diusulkan : Rp. 12.000.000,00



Ketua Pengelola Kampus Wates

[Signature]
Dadang Saptono, M.Si.
NIP 19610723 198803 1 001

Yogyakarta, 30 Oktober 2017
Ketua Peneliti

Drs. Fredericus Suharjana, M.Pd.
NIP 19580706 198403 1 002



Mengetahui,
Dekan FK UNY

[Signature]
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	2
C. Rumusan Masalah	2
D. Tujuan	2
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritik	3
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	5
B. Tempat dan Waktu Penelitian	5
C. Populasi Penelitian	5
D. Teknik Pengambilan Data dan Instrumen	5
E. Teknik Analisis Data	5
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	6
B. Pembahasan	8
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	10
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN	12

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan peserta pelatihan setelah mendapatkan materi pelatihan. Peserta pelatihan senam aerobik bagi Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo diberikan materi teori dan praktik yang berkaitan dengan bekal menjadi instruktur senam aerobik selama dua hari. Pada sesi terakhir, peserta diberikan tes berupa pilihan ganda. Hasil data digunakan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan seluruh peserta yang akan digunakan sebagai bahan perbaikan materi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, yaitu dilakukan pada seluruh peserta pelatihan sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan data dilakukan melalui tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa pilihan ganda. Validitas instrumen dilakukan secara *expert judgement*.

Distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo dari keseluruhan faktor sebanyak 3,03% kurang baik, 87,88% cukup baik, dan 9,09% baik. Data tersebut dapat diindikasikan bahwa materi dapat dimengerti cukup baik oleh peserta. Namun, materi yang dapat dimengerti dengan baik oleh peserta masih sangat rendah, yaitu 9,09%.

Kata kunci: pengetahuan, peserta, senam

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga aerobik yang terkenal di masyarakat. Olahraga ini lebih memasyarakat dibandingkan *jogging*, jalan cepat, dan bersepeda. Hal tersebut karena tidak dibutuhkan *track* untuk melakukan senam aerobik. Jumlah peserta dapat disesuaikan dengan ruang yang tersedia, selain itu pelaksanaan dapat dilakukan di dalam maupun luar ruangan. Faktor lain yang mendukung kepopuleran senam aerobik adalah penggunaan musik sebagai pengiring gerak. Fungsi utama musik dalam senam aerobik untuk mengatur irama gerak, di sisi lain manfaat yang didapat yaitu meningkatkan motivasi gerak peserta.

Senam aerobik yang dilakukan sesuai asas frekuensi, intensitas, durasi waktu, dan tipe gerak akan berkontribusi dalam mendukung kesejahteraan jasmani dan psikologis. Penelitian yang telah dilakukan oleh Puji Indriyani, dkk (2007: 89-99) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik terhadap penurunan kadar gula darah penderita Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 sebesar 30,14 mg%. Selain itu, hasil penelitian Rizki Kurniati (2012: 97) membuktikan bahwa pengaruh senam aerobik terhadap kesejahteraan psikologis remaja putri lebih baik daripada bersepeda.

Manfaat senam aerobik menginspirasi Tim PPM untuk menyelenggarakan pelatihan senam aerobik. Selain itu, tim pengabdian menemukan fakta bahwa tidak mudah menemukan instruktur senam aerobik untuk memandu senam hari Jumat di

UNY Kampus Wates. Fakta tersebut diduga merupakan gejala semakin menurun jumlah instruktur senam aerobik di Kabupaten Kulon Progo.

Pelatihan senam aerobik ditujukan untuk KKG SD se-Kulon Progo. Selain itu, tiga mahasiswa PGSD Penjas UNY Kampus diikutsertakan menjadi peserta sebagai pembibitan instruktur di UNY Kampus Wates. Ketentuan ini diharapkan dapat memotivasi peningkatan jumlah instruktur senam di Kabupaten Kulon Progo. Peserta pelatihan perlu untuk diberikan tes untuk menggambarkan pengetahuan terhadap materi yang telah diberikan selama pelatihan. Hasil tes dapat menjadi bahan acuan evaluasi penyajian materi bagi panitia penyelenggara pelatihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi masalah antara lain belum diketahui tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik bagi Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan identifikasi masalah sebagai berikut, "Bagaimana tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik bagi Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo?"

D. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan peserta pelatihan setelah mendapatkan materi pelatihan

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

Pengajaran senam yang bersifat mendidik dan menyenangkan dapat diwujudkan melalui sarana dan prasarana yang bermanfaat, aman, dan menarik bagi siswa. Syarat bermanfaat sesuai dengan pendapat Thompson, Hudson, & Olsen (2007:93), "*These areas should include opportunities to develop upper-arm strength, balance, and overall physical fitness.*" Desain sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara ideal harus memberikan banyak kesempatan pada siswa untuk pengembangan kekuatan otot lengan atas, keseimbangan, dan keseluruhan komponen kebugaran jasmani. Menurut ahli MSDM Gary Dessler (<http://ilmumanajemenindustri.com/pengertian-training-pelatihan-tahap-pelatihan>) bahwa pelatihan adalah *proses mengajar keterampilan yang dibutuhkan karyawan baru dan lama untuk melakukan pekerjaannya*. Tugas utama seorang guru pendidikan jasmani dalam penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani adalah membantu peserta didik dalam menjalani proses pertumbuhan jasmani dan perkembangan aspek sikap serta pengetahuan.

Cara untuk mengetahui seseorang guru pendidikan jasmani profesional atau tidak, dapat diketahui dari dua perpektif.

Pertama, dilihat dari latar belakang pendidikannya, guru tersebut lulusan dari program studi pendidikan jasmani atau bukan, jika bukan lulusan dari program studi pendidikan jasmani jelas tidak profesional. Jika lulusan dari program studi jasmani, dari jenjang DII; DIII; atau S1/ DIV, jika guru tersebut lulusan DII sesuai dengan PP Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, maka termasuk para-profesional. Jika guru tersebut lulusan dari DIII berarti termasuk semi profesional, dan jika guru tersebut

lulusan dari DIV/ S1 berarti termasuk profesional, baik itu untuk SD/ MI; SMP/ Mts; maupun SMA/MA/ SMK. *Kedua*, penguasaan guru terhadap materi ajar, merencanakan pembelajaran, mengelola proses, mengelola siswa, melakukan tugas-tugas bimbingan, menilai, dan lain-lain lebih lengkap sesuai yang ada pada Standar Kompetensi Guru Pemula (SKGP). (Agus S. Suryobroto, 2005: 15-16)

Guru yang mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani sebaiknya adalah guru yang berlatar belakang pendidikan jasmani. Proses pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada partisipasi aktif peserta didik. Guru pendidikan jasmani berusaha memanfaatkan aktifitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang bersifat menyeluruh pada perkembangan fisik, emosional, intelektual, sosial, moral, dan spiritual siswa. Keterampilan pengajaran tersebut secara teori maupun praktis secara keseluruhan hanya dapat diperoleh di jenjang pendidikan khusus guru pendidikan jasmani.

B. Kerangka Berpikir

Peserta pelatihan senam aerobik bagi Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo diberikan materi teori dan praktik yang berkaitan dengan bekal menjadi instruktur senam aerobik selama dua hari. Pada sesi terakhir, peserta diberikan tes berupa pilihan ganda. Hasil data digunakan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan seluruh peserta yang akan digunakan sebagai bahan evaluasi materi.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di *Hall* Bulutangkis UNY Kampus Wates pada sesi terakhir pelatihan senam aerobik bagi Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo, yaitu 25 September 2017 pukul 16.00 WIB.

C. Populasi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian populasi, yaitu dilakukan pada seluruh peserta pelatihan sebanyak 33 orang.

D. Teknik Pengambilan Data dan Instrumen

Teknik pengambilan data dilakukan melalui tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa pilihan ganda. Validitas instrumen dilakukan secara *expert judgement*.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo	Kognitif	Mengetahui	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10
	Afektif	Menerima	1

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Peserta pelatihan senam aerobik bagi Guru Pendidikan Jasmani SD di Kabupaten Kulonprogo diberikan materi teori dan praktik yang berkaitan dengan bekal menjadi instruktur senam aerobik selama dua hari. Pada sesi terakhir, peserta diberikan tes berupa pilihan ganda. Hasil data digunakan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan seluruh peserta yang akan digunakan sebagai bahan evaluasi materi. Data hasil tes tingkat pengetahuan peserta disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Data Tingkat Pengetahuan Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kabupaten Kulonprogo secara Keseluruhan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Keseluruhan	33	0	10	7.68	1.770
Valid N (listwise)	33				

Data hasil tes keseluruhan faktor diperoleh nilai maksimum 10 dan nilai minimum 0. Nilai rata-rata ideal sebesar 7,68 dan standar deviasi 1,770. Distribusi frekuensi penghitungan normatif hasil tes pengetahuan secara keseluruhan disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Pengetahuan Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kabupaten Kulonprogo secara Keseluruhan

Formula	Interval	Kategori	Frek	Persentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 5,91$	Kurang Baik	1	3,03
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$5,91 \leq X < 9,45$	Cukup Baik	29	87,88%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$9,45 \leq X$	Baik	3	9,09%
Jumlah			33	100%

Tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo dari keseluruhan faktor sebanyak 3,03% kurang baik, 87,88% cukup baik, dan 9,09% baik.

Data hasil tes tingkat pengetahuan peserta secara bagian dari faktor kognitif dan afektif disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4. Data Tingkat Pengetahuan Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kabupaten Kulonprogo secara Bagian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kognitif	33	0	9	6.71	1.586
Sikap	33	0	1	.94	.239
Valid N (listwise)	33				

Data hasil tes faktor kognitif diperoleh nilai maksimum 9 dan nilai minimum 0. Nilai rata-rata ideal sebesar 6,71 dan standar deviasi 1,586. Hasil tes faktor afektif diperoleh nilai maksimum 1 dan nilai minimum 0. Nilai rata-rata ideal sebesar 0,94 dan standar deviasi 0,239. Distribusi frekuensi penghitungan normatif hasil tes pengetahuan faktor kognitif disajikan dalam tabel 5 dan faktor afektif tabel 6.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Pengetahuan Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kabupaten Kulonprogo Faktor Kognitif

Formula	Interval	Kategori	Frek	Persentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 5,12$	Kurang Baik	2	2%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$5,12 \leq X < 8,30$	Cukup Baik	28	88,91%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$8,30 \leq X$	Baik	3	9,09%
Jumlah			33	100%

Tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo dari faktor kognitif sebanyak 2% kurang baik, 88,91% cukup baik, dan 9,09% baik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Pengetahuan Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kabupaten Kulonprogo Faktor Afektif

Formula	Interval	Kategori	Frek	Persentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 0,71$	Kurang Baik	1	3,03%
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$0,71 \leq X < 1,17$	Cukup Baik	32	96,97%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$1,17 \leq X$	Baik	0	0%
Jumlah			33	100%

Tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo dari faktor afektif sebanyak 3,03% kurang baik, 96,97% cukup baik, dan 0% baik.

B. Pembahasan

Domain sikap terdiri atas 5 jenjang kemampuan berdasarkan pendapat Kratwohl, dkk dalam Metzler (Komarudin, 2016: 14), yaitu: (1) menerima; (2) menanggapi; (3) menilai; (4) mengelola; dan (5) menghayati. Hierarki Bloom (Komarudin, 2016: 62) ruang lingkup penilaian pengetahuan sebagai berikut: (1) pengetahuan; (2) pemahaman; (3) penerapan; (4) analisis; (5) sintesis; dan (6) penilaian. Domain afektif dan kogniti yang diteliti dalam penelitian ini terbatas pada kemampuan bersikap dan berpikir tingkat terendah. Kemampuan menerima pada domain afektif dan kemampuan mengetahui pada domain kognitif. Kedua kemampuan tersebut sama-sama pada tahap kata kerja memilih. Pertimbangan penentuan kemampuan ini berdasarkan waktu pemberian materi selama 16 jam. Peserta mendapatkan materi pengetahuan tentang: (1) gizi olahraga; (2) prinsip latihan; (3) profil instruktur senam; dan (4) dasar gerak senam aerobik.

Distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo dari keseluruhan faktor sebanyak 3,03% kurang baik, 87,88% cukup baik, dan 9,09% baik. Data tersebut dapat diindikasikan

bahwa materi dapat dimengerti cukup baik oleh peserta. Namun, materi yang dapat dimengerti dengan baik oleh peserta masih sangat rendah, yaitu 9,09%.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini sebagai survei tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo setelah mendapatkan materi dasar gerak senam aerobik. Distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan peserta pelatihan senam aerobik di Kabupaten Kulonprogo dari keseluruhan faktor sebanyak 3,03% kurang baik, 87,88% cukup baik, dan 9,09% baik.

B. Saran

Pelatihan yang akan diselenggarakan pada masa selanjutnya lebih baik ditambah durasi waktu penyampaian materi agar tingkat pengetahuan peserta baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo. (2014). Pengembangan Bahan Ajar Tematik: Tinjauan Teoritis dan Praktik. Jakarta: Prenada Media Group.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Thompson, D., Hudson, Susan D., & Olsen, Heather M. (2007). *S.A.F.E. Play Areas*. Illinois: Human Kinetics.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

KAMPUS WATES

Alamat : Jalan Bhayangkara No.7 Wates Kulon Progo Telepon : (0274) 773906

**PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN DOSEN
ANTARA
KETUA PENGELOLA SELAKU PEJABAT PEMBUAT KOMITMEN
DENGAN
DOSEN PENELITIAN
NOMOR : 583 g/UN34.38/PL/2017**

Pada hari ini, Rabu tanggal tujuh bulan Juni tahun dua ribu tujuh belas, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Bambang Saptono, M.Si : Ketua Pengelola UNY Kampus Wates, selaku Pejabat Pembuat Komitmen selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. F. Suharjana, M.Pd : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Penelitian selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Kampus Wates Tahun 2017, sebagaimana dalam Surat Ketua Pengelola No.24/UN34.38/PL/2017, Tgl. 15 Mei 2017, dengan ketentuan sebagai berikut :

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu keolahragaan UNY Kampus Wates, Tahun 2017 dengan judul :

**“TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIK
DI KULON PROGO”**

Dengan personil peneliti sebagai berikut :

1. Fedrericus Suharjana, M.Pd	0006075807	Gol.IV/b
2. R. Sunardianta, M.Kes	0001115808	Gol.IV/a
3. Sriawan, M.Kes	0030085805	Gol.IV/a
4. Ahmad Rithaudin, M.Or	0025018104	Gol.IV/a
5. Nur Sita Utami, M.Or	0025088902	Gol.III/b
6. Suharwati	NIM. 15604224011	
7. Fadel Afdhalla Nasution	NIM. 16604224002	
8. Eviana isnna Zannina	NIM. 16604221057	

Pasal 1

Tujuan

Kegiatan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Kampus Wates, Tahun 2017 bertujuan setiap tim dosen bisa menghasilkan Karya Ilmiah, mengedit buku Ilmiah, untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2

Lingkungan Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Kampus Wates, Tahun 2017, sebanyak 1 (satu) judul.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Tahun 2017 dan menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama

Pasal 3

Pembiayaan

Kegiatan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Kampus Wates, Tahun 2017, dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2017, Nomor : 042.01.2.400904 /2017, tanggal 07 Desember 2016.

1. Biaya pelaksanaan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen sebesar Rp 12.000.000,00 (Dua belas juta rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut :
 - (a) Tahap Pertama sebesar 70% x Rp. 12.000.000,00 = Rp 8.400.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
 - (b) Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 12.000.000,00 = Rp 3.600.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kedua Pihak Pertama
 - (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Psl 21 dari jumlah biaya menejemen.
2. Rincian Penggunaan dana sebagai berikut :

(a) Biaya Operasional	: 60%
(b) Biaya Pelaporan	: 15%
(c) Biaya Manajemen	: 25%
Jumlah	: 100%

Pasal 4

Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Kampus Wates, Tahun 2017, selama 6 (enam) bulan, sejak tanggal 7 Juni 2017 sampai dengan tanggal 7 November 2017.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 ekp selambat-lambatnya tanggal 7 November 2017 dengan format cover sebagai berikut :

PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2017

SK KETUA PENGELOLA No.24/UN34.38/PL/2017, Tgl. 15 Mei 2017

NOMOR PERJANJIAN : 583 g/UN34.38/PL/2017, Tgl. 7 Juni 2017

**Pasal 6
Bea Materai**

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

**Pasal 7
Sanksi**

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Penelitian Berbasis Keilmuan/keahlian Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Kampus Wates, Tahun 2017 dalam jangka waktu 6 (enam) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1% (setu permil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

**Pasal 8
Lain-lain**

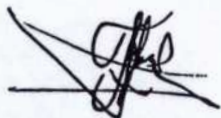
Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

**Pasal 9
Penutup**

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangka 6 (enam) bermaterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA

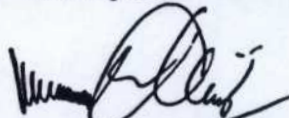
Dosen Peneliti



F. Suharjana, M.Pd
NIP. 19580706 198403 1 002

PIHAK PERTAMA

Ketua Pengelola
Selaku Pejabat Pembuat Komitmen



Drs. Bambang Saptono, M.Si
NIP. 19610723 198803 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 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 PROPOSAL PENELITIAN

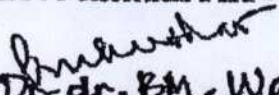
Nama Peneliti : Drs. Fredericus Suharjana, M.Pd.
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
 Jenis Penelitian : Pengembangan Program Studi
 Judul Penelitian : Tingkat Pemahaman Peserta Pelatihan Senam Aerobik di Kulon Progo
 Pelaksanaan : 20 Mei 2017
 Jam : 09.00 - 11.30 WIB
 Tempat : Ruang Sidang Pimpinan GPLA FIK UNY
 Dipimpin oleh : Ketua : Saryono, M. Oc.
 Sekretaris : Sb. Pranatahadi, M. Kec.
 Peserta yang hadir : a. Konsultan : 1 orang
 b. Nara Sumber : 1 orang
 c. BPP : 1 orang
 d. Peserta lain : 17 orang
 Jumlah : 20 orang

Hasil seminar:
 Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : instrumen penelitian tersebut diatas :
 a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan
 b. Diterima, dengan revisi/pembenahan
 c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

Catatan :
 Judul diganti : Tingkat Pemahaman menjadi Tingkat Pengetahuan

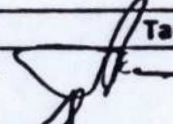
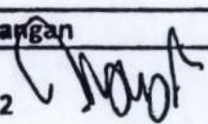
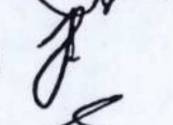
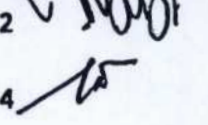
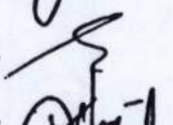
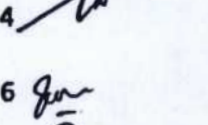
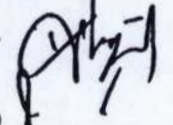
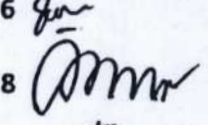
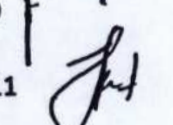
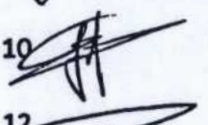
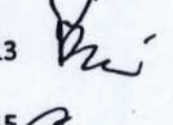
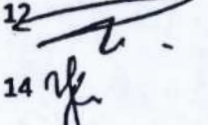
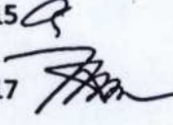

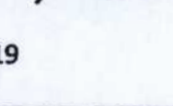

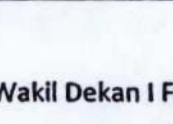
Sekretaris,

 Sb. Pranatahadi, M. Kec.
 NIP. 1959.10.3.1985021001

Ketua Sidang,

 Saryono, M. Oc.
 NIP

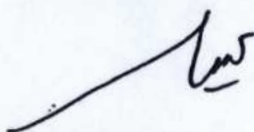
Mengetahui
 BP. Penelitian FIK - UNY

 Dr. dr. BM. Wana K
 NIP. 196005161984032001

Daftar Hadir seminar Proposal Penelitian 2017
Internasional, Bidang, Prodi

Hari, Tanggal : Selasa, 30 Mei 2017

No.	Nama	Tanda Tangan	
1	Subagyo Irianto, M.Pd.	1	
2	Cerika Rismayanthi, M.Or	2	
3	Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	3	
4	Dr. Or. Mansur, M.S.	4	
5	Drs. F. Suharjaka, M.Pd	5	
6	Nurlohmah Muktiarini, M.Pd	6	
7	Dr. Sigit Nugroho, M.Or.	7	
8	Dr. Subagyo, m.pd.	8	
9	Dr. Eddy Purmono, M.Kes	9	
10	S.B Pranatahadi, M.Kes	10	
11	Indah Prasetyawati	11	
12	Nur Sita Utami, M.Or	12	
13	Atmawati, M.Or	13	
14	Dr. Fajar Satrio	14	
15	Prasetya K	15	
16	Saryono M.Or	16	
17	Wawan S. Suberana	17	
18		18	
19		19	
20		20	

Wakil Dekan I FIK UNY



Dr. Or. Mansur, M.S.
 NIP. 1957 0509 198502 1 001



BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN

Nama Peneliti : F. Suhorjana, M. Pd
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
 Jenis Penelitian : Pengembangan Program Studi
 Judul Penelitian : Tingkat Pengetahuan Peserta
 Pekerjaan Senam Aerobik Di
 U.M.Y. Kampus Wates
 Pelaksanaan : 09.00 - 11.30 WIB
 Tempat : Ruang Rapat Pimpinan FIK UNT
 Dipimpin oleh : Ketua : Paryono, M. Dr
 Sekretaris : Dr. Prasatahadi, M. Kes.
 Peserta yang hadir : a. Konsultan : 1 orang
 b. Nara Sumber : 1 orang
 c. BPP : 1 orang
 d. Peserta lain : 9 orang
 Jumlah : 12 orang

Hasil seminar:

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

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

Catatan :

Sekretaris,

Ketua Sidang,

Dr. Prasatahadi, M. Kes.
 NIP. 19591103.1985-02-1001

Paryono, M. Dr.
 NIP. 1981021.2006041001

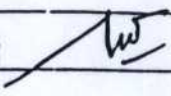
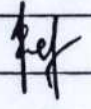
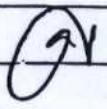
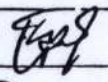
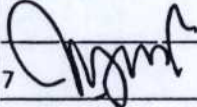
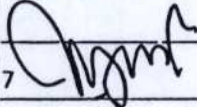

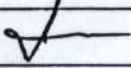
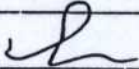
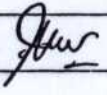
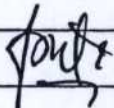
Mengetahui
 BP. Penelitian FIK - UNY

Dr. dr. BM. Wana.

Daftar Hadir Seminar Akhir Penelitian 2017

Institusional Prodi dan Bidang I, II, dan III serta Kerja sama Internasional

tanggal : Senin, 30 Oktober 2017

Nama	Tanda tangan	
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.	1	
Dr. Or. Mansur, M.S.		2 
R. Sunardianta, M.Kes.	3 	
Dr. Sigit Nugroho, M.Or.		4 
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kcs.	5 	
Dr. Guntur, M.Pd.		6 
Cerika Rismayanti, M.Or.	7 	
Subagyo Irianto, M.Pd.		8 
Suryono, M.or	9 	
F. Suharjane, M.Pd		10 
Nur Rohmah Mukhtiani	11 	
Eka Novita Indra		12 

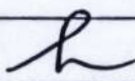
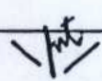
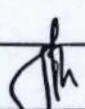
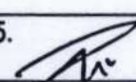
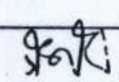
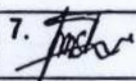
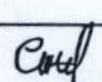


Dr. Or. Mansur, M.S.
0509 195602 1001

DAFTAR HADIR TIM PENELITI
"TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIK DI KABUPATEN KULONPROGO"

Hari, tanggal : Senin, 25 September 2017
Pukul : 15.00 – 17.00 WIB

Tempat : Hall Bulutangkis UNY Kampus Wates

No.	Nama	Jabatan	TTD
1.	Drs. Fredericus Suharjana, M.Pd.	Ketua	1. 
2.	Drs. R. Sunardianta, M.Kes.	Anggota	2. 
3.	Drs. Sriawan, M.Kes.	Anggota	3. 
4.	Ahmad Rithaudin, M.Or.	Anggota	4.
5.	Nur Sita Utami, M.Or.	Anggota	5. 
6.	Suharwati	Anggota	6. 
7.	Fadel Afdhalla Nasution	Anggota	7. 
8.	Eviana Isnna Zannina	Anggota	8. 

DAFTAR HADIR POPULASI PENELITIAN
"TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIK DI KABUPATEN KULONPROGO"

Hari, tanggal : Senin, 25 September 2017
 Pukul : 15.00 - 17.00 WIB

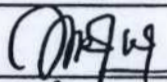
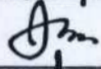
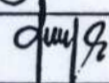
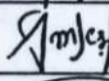
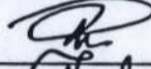
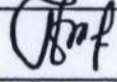


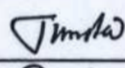
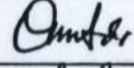
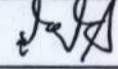
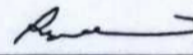
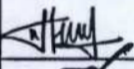
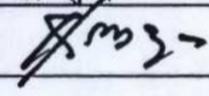
Tempat : Hall Bulutangkis UNY Kampus Wates

No.	Nama	Asal SD	No. Hp.	TTD
1.	SARJANI, A.Mb.Pd	SDN KEPUNDUNG GIRIMULYO	0822 2175 6891	
2.	Pariyah	SD.N.Madigondo	081327054967	
3.	Siti Fatmah	SD N Botosuci	081392317505	
4.	Maryuni, s.pd.	SD N Protoni	081904046427	
5.	Sugiyem Spd	SDN Pahayahan	081328763090	
6.	Nurrahmanah	SDN Jatiarjo	085725987008	
7.	Santinah	SDN WIDORO	081328330999	
8.	RI RUKWATI	SDN 2 Karangsoni	082817266628	
9.	Jumartini	SDN Asemulik	081328783403	
10.	SUHARTI	SDN LEBENG	081328872722	
11.	UMAIKHA	SDN CUGAH	081325397097	
12.	SURYANI	SDN 2 JANURAN.	085326335753	
13.	R. SUMIYATI	SD N. Kembang Malayu	087838114441	
14.	R. ISTIANAH, Spd Jas	SDN KUCUR	081578783396	
15.	Sugiyati	SDN 4 wates	082133963494	
16.	Margiyati	SDN Beji Klatas	085729674155	
17.	Fita Haryanti	Mi Muh. Serangrejo	087885493274	
18.	Agnes Kristini	SD 2 wates	087739567123	
19.	Twi Rahayu	SD Tayuban	081328724989	
20.	TITIK MURWATI, Spd	SD KALIREJO	08139244616	

DAFTAR HADIR POPULASI PENELITIAN
"TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA PELATIHAN SENAM AEROBIK DI KABUPATEN KULONPROGO"

Hari, tanggal : Senin, 25 September 2017
 Pukul : 15.00 - 17.00 WIB

Tempat : Hall Bulutangkis UNY Kampus Wates

No.	Nama	Asal SD	No. Hp.	TTD
21.	Kadarwati	SDM Wadas	085229931818	
22.	PONIRAH, S.Pd	SD N 2 Sokomoyo	085227767874	
23.	Santilah, S.Pd	SDN Lengkong	081904019494	
24.	Dwi Lestari, S.Pd.	SDN Ngargyasari	085228230868	
25.	Dila Darajatun Kautsari, S.Pd	SDN 2 Samigaluh	081931788867	
26.	Agus Suyanti, S.Pd	SDN Sungapan	08219569296	
27.	Widi	SDN Takawangsa	087739390834	
28.	Rumininingsih	SDN Kalimener	08170437686	
29.	Septiana Mila Saputri	Mahasiswa	085600237603	
30.	Aro Ervina Indriana	Mahasiswa	083862254411	
31.	Suharwati	Mahasiswa	083869626369	
32.	Risani Riski K	Mahasiswa	085643697007	
33.	Wayan Ernawati	Mahasiswa	085669440408	
34.	MARGONO, S.Pd. Das.	SD Kalisang Semblo KP	081227010400	
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				

Nama :
Asal instansi :

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut Anda paling benar!

1. Seorang instruktur senam aerobik harus bersikap ...
 - a. sombong
 - b. ramah
 - c. pesimis
 - d. cemberut

2. Manfaat senam aerobik secara fisiologis antara lain ...
 - a. meningkatkan nafsu makan
 - b. memperbaiki daya tahan paru dan jantung
 - c. memperbaiki daya kerja ginjal
 - d. mempercepat proses dehidrasi

3. Tujuan tahap pemanasan pada senam aerobik untuk ...
 - a. menurunkan kerja jantung
 - b. mencegah aliran darah mendadak terhenti
 - c. menguatkan kerja otot
 - d. meningkatkan mobilitas sendi

4. Senam aerobik dibagi menjadi ... fase.
 - a. dua
 - b. tiga
 - c. empat
 - d. lima

5. Dalam senam aerobik fase latihan otot dan daya tahan berada pada fase ke ...
 - a. dua
 - b. tiga
 - c. empat
 - d. lima

6. Aerobik benturan ringan (*low impact*) dilakukan untuk mencapai denyut nadi latihan sebesar ... dari frekuensi denyut nadi maksimal.
 - a. 20 - 30%
 - b. 40 - 50%
 - c. 60 - 69%
 - d. 80 - 90%

Nama :
Asal instansi :

7. Contoh gerak erobik benturan ringan (*low impact*) adalah ...
- Step Close*
 - Step Kick*
 - Jumping Jack*
 - Ski Jump*
8. Pemilihan musik pengiring senam aerobik disarankan memiliki birama ...
- 1/4
 - 2/4
 - 3/4
 - 4/4
9. Manfaat musik pengiring senam aerobik, kecuali untuk ...
- memberikan motivasi
 - menambah variasi gerak
 - menambah durasi
 - melepaskan ketegangan
10. Irama musik senam aerobik bagian peregangan disarankan memiliki kecepatan ... bpm (*beat per minute*)
- 100 - 120
 - 120 - 130
 - 140 - 160
 - 80 - 100

