

LAPORAN PROGRAM
DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS



Judul:

SOSIALISASI AKTIVITAS FISIK BERBASIS PSIKOLOGIS DALAM MENINGKATKAN
KEBUGARAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA POPULASI LANSIA

Diusulkan Oleh:

1. Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or., / NIP. 198301272006042001
2. Krisnanda Dwi Apriyanto, S.Or., M.Kes., / NIP. 199004302020121012
3. Satya Perdana, S.S., M.A., / NIP. 21105880427236
4. dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., / NIP. 196710261997021001
1. Weni Rahmadhani / NIM. 19603141002
2. Luthfiana Nada Faiha Mufidah / NIM. 19603141012
3. Juandi Benito Simamora / NIM. 19603141015
4. Gallant Pamungkas / NIM. 19603141017
5. Irfan Kardiantara / NIM. 19603144011

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022

1. JUDUL DLK

SOSIALISASI AKTIVITAS FISIK BERBASIS PSIKOLOGIS DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA POPULASI LANSIA

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or	UNY	Ilmu Keolahragaan	Testor	6012528	10
Krisnanda Dwi Apriyanto, S.Or., M.Kes.	UNY	Ilmu Keolahragaan	Pemeriksaan Kesehatan	6023477	0
Satya Perdana, S.S., M.A.,	UNY	Ilmu Keolahragaan	Testor		
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.,	UNY	Ilmu Keolahragaan	Pemeriksaan Kesehatan	0026106704	0

3. MITRA

Pelaksanaan DLK melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan DLK dan mitra sebagai sasaran

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Kelompok Lanjut Usia	Ikatan Pensiunan UNY	-

4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian (<i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i>)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
2023	Artikel Almiah	published	On proses

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian (<i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i>)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
--------------	--------------	---	--

2023	Artikel Ilmiah	Published	On Proses
------	----------------	-----------	-----------

Yogyakarta, Oktober 2022

Mengetahui:
Koordinator Prodi



Dr. Sigit Nugroho, M.Or
NIP. 198009242006041001

Ketua Pelaksana,



Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.,
NIP. 198301272006042001

Menyetujui:
Wakil Rektor Bidang Akademik,



Prof. Dr. Margana, M.Hum., M.A.
NIP. 196804071994121001



LAPORAN DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS

Petunjuk: Pengusul hanya diperkenankan mengisi di tempat yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk pengisian dan tidak diperkenankan melakukan modifikasi template atau penghapusan di setiap bagian.

RINGKASAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan luaran yang dicapai sesuai dengan masing-masing skema DLK. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat kegiatan yang telah dilaksanakan.

[Program Dosen Berkegiatan Luar Kampus dengan berjudul “Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Dalam Meningkatkan Kebugaran Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi Lansia” ini bertujuan untuk: (1) mendapatkan informasi tentang profil tingkat kebugaran lansia anggota Ikatan Pensiunan Yogyakarta, (2) mendapatkan informasi tentang faktor risiko sindrom metabolik bagi lansia Yogyakarta, (3) memberikan pengetahuan bagi Ikapen Yogyakarta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan mengetahui parameter sindroma metabolik.

Metode yang digunakan dengan penyuluhan, diskusi dan tes pengukuran. Metode penyuluhan dilakukan agar para lansia mempunyai motivasi untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari sindrom metabolik yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif. Tes pengukuran kebugaran jasmani meliputi jalan selama 6 menit, fleksibilitas, keseimbangan. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah Kelompok Lansia Ikatan Pensiunan UNY. Lansia ini adalah Lansia Ikapen UNY yang berjumlah orang.

Hasil kegiatan mendapatkan apresiasi yang sangat baik oleh semua peserta. Dari lansia yang hadir, hasil pengukuran rerata lingkar perut pada laki-laki sebesar 93,65 cm dan perempuan 88,48 cm dan keduanya menunjukkan hasil obesitas. Nilai rata-rata fleksibilitas pada lansia laki-laki adalah 23,49 cm dan perempuan rata-rata mempunyai nilai fleksibilitas 24,05 cm, sehingga keduanya memiliki fleksibilitas yang baik. Lansia laki-laki rata-rata mampu menempuh jarak 541 meter selama 6 menit dan perempuan rata-rata mampu menempuh jarak 518 meter, sehingga kedua memiliki kategori kebugaran yang normal].

KATA KUNCI

Kata kunci maksimal 5 kata

[Aktivitas Fisik, Kebugaran, Kesehatan, dan Lansia]

PENDAHULUAN

Pendahuluan tidak lebih dari 2000 kata yang berisi analisis situasi dan permasalahan mitra yang akan diselesaikan. Uraian analisis situasi dibuat secara komprehensif agar dapat menggambarkan secara lengkap kondisi mitra. Jelaskan jenis permasalahan prioritas yang ditangani dalam program Dosen berkegiatan di Luar Kampus. Tujuan kegiatan dan kaitannya dengan IKU serta manfaat kegiatan perlu diuraikan.

[Prevalensi penyakit degeneratif sering dikitikan dengan sindrom metabolik. Sindrom metabolik merupakan

kelainan metabolik kompleks yang diakibatkan oleh peningkatan obesitas. Sindrom metabolik terdiri dari sekumpulan gejala meliputi peningkatan ukuran lingkaran pinggang, peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar high density lipoprotein (HDL)-kolesterol darah, tekanan darah tinggi, dan intoleransi glukosa (Kamsu S., *et al.*, 2011). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa seorang individu yang mempunyai 3 dari 5 gejala tersebut sudah dapat dinyatakan menderita sindrom metabolik. Peningkatan umur terjadi perubahan komposisi tubuh meliputi peningkatan massa lemak, penurunan massa bebas lemak serta penurunan massa tulang. Secara epidemiologi, perubahan komposisi tubuh tersebut, khususnya peningkatan proporsi dan distribusi lemak tubuh akan menyebabkan terjadinya peningkatan akumulasi lemak sentral di abdomen yang mengakibatkan obesitas abdominal atau obesitas sentral (Guo S, 1999).

Aktivitas fisik merupakan faktor yang menentukan perkembangan sindrom metabolik sebab mempengaruhi obesitas dan distribusi lemak serta proses inflamasi yang berhubungan dengan risiko penyakit kardiovaskular pada usia lanjut. Aktivitas fisik tingkat moderat dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi esensial ringan hingga sedang. The Pawtucket Study menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan peningkatan kadar HDL. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia adalah latihan yang sifatnya aerobik, latihan fleksibilitas, latihan kekuatan otot dan keseimbangan. Aktivitas fisik minimal 150 menit setiap minggu dengan intensitas sedang untuk memperoleh kesehatan bagi para lansia (Taylor D, 2014).

Aktivitas fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kesegaran jasmani, yaitu sistem jantung dan pernapasan, kelenturan sendi dan kekuatan otot. Olahraga dapat mengurangi kejadian serta keparahan penyakit jantung dan pembuluh darah, kegemukan, DM, hipertensi, beberapa kelainan sendi, otot, tulang, dan juga stress. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah berisiko menderita sindrom metabolik 2 kali lebih besar daripada mereka yang mempunyai aktivitas fisik yang baik (Katzmaryk. 2003), (Rennie KL. 2003). Betapa pentingnya peranan aktivitas fisik untuk mencegah risiko sindrom metabolik. Berdasarkan kesenjangan masalah tersebut, kami ingin membuat program penyuluhan aktivitas fisik dan *screening* parameter sindrom metabolik pada populasi lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut.

1. Kerangka pemecahan masalah
2. Khalayak sasaran
3. Uraikan metode kegiatan

1. Kerangka Pemecahan Masalah

Peningkatan usia pada lansia akan membawa berbagai kompensasi dalam hal penurunan fungsi kinerja tubuh dan terjadi peningkatan prevalensi penyakit degeneratif pada lansia. Prevalensi penyakit degeneratif sering dikaitkan dengan sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah suatu sindrom yang terdiri dari sekumpulan gejala meliputi peningkatan ukuran lingkaran pinggang, peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar high density lipoprotein (HDL)-kolesterol darah, tekanan darah tinggi, dan intoleransi glukosa.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terhadap terjadinya sindrom metabolik. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Untuk faktor yang tidak dapat dimodifikasi yaitu umur, jenis kelamin, genetik, sedangkan ukuran lingkaran pinggang, diet, kebiasaan merokok, sosial ekonomi, aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat dimodifikasi. Aktivitas fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kesegaran jasmani dan juga mengurangi kejadian serta keparahan penyakit

dengeneratif yang menjadi pemicu sindrom metabolik. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah berisiko menderita sindrom metabolik 2 kali lebih besar daripada mereka yang mempunyai aktivitas fisik yang baik

Masih kurangnya pengetahuan dan kesadaran para lansia terkait manfaat aktivitas fisik yang dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mereka diantaranya: mencegah terjadinya beberapa penyakit degeneratif dan gejala risiko sindrom metabolik. Dengan demikian perlu diadakan penyuluhan bagi lansia Ikatan Pensiun (Ikapen) UNY terkait dengan sosialisasi aktivitas fisik bagi lansia secara mandiri berbasis psikologis dan *screening* faktor risiko sindrom metabolik melalui pemeriksaan Kesehatan. Berdasarkan kesenjangan masalah di atas maka pemecahan masalah yang diusulkan untuk menjawab masalah yang terjadi adalah dengan membuat program penyuluhan aktivitas fisik berbasis psikologis dan *screening* faktor risiko sindrom metabolik pada populasi lansia IKAPEN UNY.

2. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah Ikatan Pensiunan UNY yang berjumlah 118 orang.

3. Metode Kegiatan

Kegiatan program dosen berkegiatan luar kampus ini terdiri dari beberapa metode yaitu:

1. Ceramah

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori atau penjelasan tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menjaga kebugaran dengan melakukan aktivitas fisik berbasis psikologis khususnya bagi lansia. Teori yang diberikan meliputi: perubahan fisiologis pada lansia, penyakit pada lansia, sindrom metabolik, jenis aktivitas fisik berbasis psikologis yang sesuai bagi lansia.

2. Diskusi

Diskusi dilakukan untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya terjadi pada lansia yang meliputi tes kesehatan dan kebugaran bagi lansia. Diskusi ini bertujuan agar lansia mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang menjaga kesehatan dan kebugaran fisik berbasis psikologis serta sindrom metabolik terkait dengan materi Dosen Berkegiatan Luar Kampus.

3. Praktek

Kegiatan praktek yang dilakukan meliputi tes kebugaran dengan jalan cepat atau *jogging* pada lingkasan yang sudah disediakan dengan durasi waktu 6 menit kemudian dicatat jarak tempuhnya, tes kekuatan, daya tahan otot dan fleksibilitas. Sebelum dilakukan tes kebugaran, para lansia harus menjalani serangkaian pengukuran antropometri yang meliputi: tinggi badan, berat badan, tekanan darah, nadi, fleksibilitas. Selain jalan cepat atau *jogging*, juga dilakukan senam bagi lansia. Hal ini bertujuan agar lansia mengetahui jenis gerakan yang aman dilakukan, mengingat semakin tua maka semakin menurun fungsi fisiologis tubuh.

PELAKSANAAN DLK

Tuliskan hasil pelaksanaan kegiatan , sertakan jadwal DLK disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan. Lengkapi dengan uraian pembahasan pelaksanaan kegiatan Dosen berkegiatan di Luar Kampus, disertai dengan evaluasi (faktor pendukung dan faktor penghambat)

Pelaksanaan kegiatan dosen berkegiatan luar kampus ini mendapatkan apresiasi yang baik oleh pihak pengurus IKAPEN lansia ataupun peserta lansia. Dikatakan demikian karena sebagian besar peserta, baru pertama kali menjalankan tes kebugaran khusus lansia, yang sebelumnya hanya tes kesehatan saja yang dilakukan. Kegiatan ini memberikan pengalaman baru bagi peserta. Selain itu peserta juga mengetahui hal-hal yang terkait dengan pengukuran antropometris mereka dan pengukuran kebugaran jasmani lansia. Hasil dari semua pengukuran disampaikan kepada lansia.

Dari total keseluruhan lansia sejumlah 118 orang, hanya 89 yang hadir pada kegiatan dosen berkegiatan luar kampus yang diselenggarakan. Dari sejumlah 89 lansia yang hadir, tidak semua lansia mengikuti seluruh rangkaian tes pengukuran yang diadakan. Hal tersebut terjadi karena ada beberapa lansia yang datang terlambat dan ada beberapa lansia yang tidak bersedia untuk mengikuti sebagian dari seluruh rangkaian tes pengukuran yang diselenggarakan.

C. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani lansia dari berbagai komponen yang diukur, serta resiko sindroma metabolic bagi lansia. Hasil dari berbagai macam pengukuran disampaikan kepada lansia guna sebagai acuan untuk mempertahankan kebugaran bagi para lansia yang mempunyai kebugaran baik. Bagi lansia yang tingkat kebugarannya masih kurang dapat dijadikan motivasi, minimal tetap untuk melakukan olahraga yang sesuai bagi lansia secara teratur sehingga dapat terhindar dari risiko sindrom metabolik.

A. Faktor Pendukung Kegiatan

Adapun faktor pendukung dalam kegiatan ini antara lain:

1. Koordinasi yang baik antara tim dosen berkegiatan luar kampus dan pengurus Ikapien lansia sehingga kegiatan dapat terselenggara dengan baik.
2. Terdapat banyak peserta lansia yang hadir dan antusias mengikuti serangkaian kegiatan yang diselenggarakan.
3. Materi yang diberikan memang dibutuhkan bagi lansia, sehingga beberapa lansia menghendaki kegiatan ini dilakukan secara berkala.

E. Faktor Penghambat Kegiatan

Adapun faktor penghambat dalam kegiatan ini antara lain:

1. Kegiatan diadakan di masa pandemi sehingga tidak semua lansia hadir dalam kegiatan dosen berkegiatan luar kampus.
2. Ada peserta lansia yang tidak menyelesaikan serangkaian kegiatan yang diselenggarakan.
3. Sebagian kecil peserta datang terlambat, sehingga tidak dapat mengikuti pengukuran antropometris dan pengukuran kebugaran jasmani bagi lansia.

Tahun ke-1.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Pembuatan Proposal												
2.	Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Lansia												
3.	Peningkatan Kebugaran Jasmani Bagi Lansia												
4.	Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi pada Populasi Lansia												
5.	Penyusunan Laporan												

KESIMPULAN

Kesimpulan pelaksanaan Dosen berkegiatan di Luar Kampus

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Dosen Berkegiatan Luar Kampus yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Kegiatan ini mendapatkan apresiasi yang tinggi dari para Ikapen Lansia UNY Sleman. Antusiasme lansia untuk mengikuti kegiatan juga tinggi, hal ini dibuktikan dengan kehadiran lansia sejumlah 89 orang.
2. Para lansia mengikuti serangkaian tes pengukuran: antropometri, kesehatan dan kebugaran dengan semangat. Para lansia juga antusias mengikuti kegiatan senam lansia, kemudian dilanjutkan dengan ceramah dan diskusi hingga acara selesai.
3. Ada beberapa lansia yang tidak mengikuti tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan DLK yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

- Adrianjah, H dan Adam, J., 2006. Sindroma Metabolik: Pengertian, Epidemiologi, dan Criteria Diagnosis. *Informasi laboratorium prodia* No.4/2006.
- Bloomgarden ZT, 2004. Definitions of the insulin resistance syndrome: the 1st World Congress on the Insulin Resistance Syndrome. *Diabetes Care*. 2004 Mar;27(3):824-30.
- Ford ES, Giles. Prevalence of metabolic syndrome among US adults: findings from the third national health and nutrition examination survey. *JAMA*. 2002; 287 (3): 356-9.
- Guo S. Aging, body composition, and life style: the fels longitudinal study. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1999; 70 (3): 405-11.
- Kamso S. Metabolic syndrome in the Indonesian elderly. *Medical Journal of Indonesia*. 2007; 16 (3).
- Kamso Sudijanto, Purwastyastuti, Dharmayati Utoyo Lubis, Ratna Juwita, Yull Kurnia Robbi, Besral, 2011. Prevalensi dan Determinan Sindrom Metabolik pada Kelompok Eksekutif di Jakarta dan Sekitarnya. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 6, No. 2, Oktober 2011
- Katzmaryk. Targeting the metabolic syndrome with exercise: evidence from the heritage family study. *Med. Sci. Sports Exerc*. 2003; 35 (10): 1703-9.
- Khan R, Buse J, Ferrannini E, Stern M. The metabolic Syndrome: Time for a Critical Appraisal: Join Statement from the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. *Diabetes Care* 2005; 28: 2289-2304
- National Cholesterol Education Program criteria modified for Asians (NCEP ATP III) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *JAMA*. 2001; 285: 2486-97.

- Rennie KL. Association of the metabolic syndrome with both vigorous and moderate physical activity. *International Journal of Epidemiology*. 2003; 32: 600-6.
- Sofia Rhosma Dewi. 2016. Spiritualitas dan persepsi kesehatan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas mayang jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, vol. 6, no. 2, juni 2016, 229.
- Susan EB. Physical activity and the metabolic syndrome in Canada. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2006; 31: 40-7
- Taylor Denise, 2014. Review: Physical activity is medicine for older adults. *Postgrad Med J* 2014; 90:26–32.
- Turcato. Waist circumference and abdominal sagittal diameter as surrogates of body fat distribution in the elderly: their relation with cardiovascular risk factors. *International Journal of Obesity*. 2000; 24: 1005-10.
- WHO, Report of a WHO Scientific Group. The epidemiology of aging, the uses of epidemiology in the study of the elderly. *Technical Report Series*. 1984; 706: 7-84.
- WHO. 2000. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva.
- Widjaya A. 2004. Obesitas dan Sindrom Metabolik. *Jurnal Cardiology*. 2(4): 1–16.

GAMBARAN IPTEKS

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

[Gambaran ipteks yang akan dihasilkan yaitu tersusun panduan model aktivitas latihan fisik bagi lansia agar dapat di gunakan untuk lansia dalam melakukan aktivitas fisik, baik yang mandiri maupun yang berkelompok. Panduan aktivitas fisik yang akandi kembangkan dapat bersifat android atau video Gerakan agar lebih mudah oleg lansia.]

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.

FORMAT LAPORAN KEUANGAN
SURAT PERNYATAAN TANGGUNG JAWAB BELANJA

Nilai Kontrak : Rp 8.000.000,00 (Delapan juta rupiah)
 Jenis : Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus
 Ketua Pengabdian : Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.
 Judul : Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Dalam Meningkatkan Kebugaran Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi Lansia


Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Kegiatan menyatakan bahwa bertanggungjawab secara formal dan material atas segala pengeluaran yang telah dibayar lunas oleh Petugas Administrasi Keuangan kepada yang berhak menerima serta kebenaran perhitungan dan setoran pajak yang telah dipungut atas pembayaran tersebut dengan rincian sebagai berikut :

No	Penerima	Uraian	Jumlah	Bukti		Pajak yang dipungut BPP			
				No.	Tanggal	PPN	PPh 21	PPh 22	PPh 23
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.	Uang Transport Rapat Koordinasi Awal Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Selasa, 17 Mei 2022	900,000	1	17 Mei 2022				
2	Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.	Uang Transport Rapat Koordinasi dengan Mitra Lansia IKAPEN dan Tim Kesehatan, hari Senin, 30 Mei 2022	900,000	2	30 Mei 2022				
3	Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.	Uang Transport Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	1,200,000	3	12 Juni 2022				
4	Dr. dr. R.L Ambardini, M. Kes., dkk 6 orang	Uang Transport Tim Kesehatan dalam Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	1,500,000	4	12 Juni 2022				
5	Weni Rahmadhani, dkk 12 orang	Uang Transport Mahasiswa dalam Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	1,200,000	5	12 Juni 2022				

6	CV Sportif Jaya	Pembelian Konsumsi dalam Pelaksanaan dalam Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	1,950,000	6	12 Juni 2022				
7	CV Sportif Jaya	Penggandaan Proposal, Laporan Hasil dan Laporan Keuangan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, pada Hari Senin, 17 Oktober 2022	350,000	7	17 Oktober 2022				
			8,000,000						

Mengetahui,

Ketua Pengabdian



Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.

NIP. 19830127 200604 2 001

RINCIAN PENGGUNAAN DANA DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2022

Nilai Kontrak : Rp 8.000.000,00 (Delapan juta rupiah)

Jenis : Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus

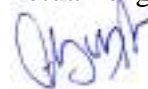
Ketua Pengabdian : Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.

Judul : Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Dalam Meningkatkan Kebugaran Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi Lansia

No	Penerima	Kegiatan	Perhitungan					Jumlah
			Volume		Frekuensi	Satuan		
1	Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.	Uang Transport Rapat Koordinasi Awal Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Selasa, 17 Mei 2022	9	Orang	1	hari	100000	900,000
2	Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.	Uang Transport Rapat Koordinasi dengan Mitra Lansia IKAPEN dan Tim Kesehatan, hari Senin, 30 Mei 2022	9	Orang	1	hari	100000	900,000
3	Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.	Uang Transport Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	4	orang	1	hari	300000	1,200,000
4	Dr. dr. R.L Ambardini, M. Kes., dkk 6 orang	Uang Transport Tim Kesehatan dalam Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	6	orang	1	hari	250000	1,500,000
5	Weni Rahmadhani, dkk 12 orang	Uang Transport Mahasiswa dalam Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	12	orang	1	hari	100000	1,200,000
6	CV Sportif Jaya	Pembelian Konsumsi dalam Pelaksanaan dalam Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus, Hari Minggu tanggal 12 Juni 2022	65	orang	1	hari	30000	1,950,000
7	CV Sportif Jaya	Penggandaan Proposal, Laporan Hasil dan Laporan Keuangan Dosen Berkegiatan Di Luar	1	Paket	1	kegiatan	350000	350,000

		Kampus, pada Hari Senin, 17 Oktober 2022					
TOTAL							8,000,000

Mengetahui,
Ketua Pengabdian



Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.
NIP. 19830127 200604 2 001

LAMPIRAN 1. BIODATA PENGUSUL

A. ANGGOTA PENGUSUL 1.

Nama	: Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or
NIDN/NIDK	: 0027018301
Pangkat/Jabatan	: IV/b, Lektor Kepala
E-mail	: cerika@uny.ac.id cerikafik@gmail.com
ID Sinta	: 6012528
h-Index	: 1 (Scopus), 10 (google scholar)

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.	Psychological-based physical exercise education model for improving elderly physical fitness.	First author	International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST), 10(1), 162-174. https://doi.org/10.46328/ijemst.2182	https://doi.org/10.46328/ijemst.2182
2	Improvement of HOTS Method in Basketball Game through TGFU Learning.	Co Author	Teori dan Metodika Fisiologi Vihovannâ	https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4

Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Correspondin gauthor, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1.	Relationship Between Hydration Status and The Fluid Consumption of TennisAthlete	Author	Jurnal The 7th Asia Conference on Kinesiology Asian Health through Kisiology. Inceon,Korea. ID: KDC 513 DDC617	https://www.askannualmeeting.org/sub05/sub05_02.php

2.	Efektifitas Manipulasi Effleurage Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia	Author	Medikora., Volume: XVIII., Nomor: 2 Oktober 2018.,ISSN: 0216-9940., Hal. 39-48.	https://garuda.kemdikbud.go.id/journal/view/469?issue=Vol%2017,%20No%20(2018):%20Oktober
3.	Validity And Reliability Test Of Screening Questionnaires Training Movement Appropriate To Elderly People	coAuthor	MEDIKORA, Vol. 19 No. 2 Oktober 2020, Hal 112-119	https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/issue/view/1950
4.	Correlation between metabolic syndrome and physical fitness in elderly	CoAuthor	Jurnal Keolahragaan, 9 (2), 2021, 159-167	https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/issue/view/2138
5.	The effect of green tea (camellia sinensis) with aerobic exercise for weight loss in obesity adolescents	Author	MEDIKORA, Vol. 20 No. 2 Oktober 2021, Hal 162-171	https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/issue/view/2174
6.	Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Skrining Gerakan Latihan Yang Sesuai Dengan Lansia	Author	Medikora Vol. 21 No. 1 April 2021 ISSN: 0216-9940	https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/issue/view/2050

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)
1.	Fluid Consumption and Hydration Status in Tennis Athletes	Author	Jurnal 3rd Asia International Conference (AIC 2017)., Universiti Teknologi Malaysia,Kuala Lumpur, Malaysia.,	
2.	The Correlation between Body Mass Index, Abdominal Circumference, and Hip Circumference on Cardiorespiratory Endurance using the Rockport Method	coAuthor	Proccedings 2nd Yogyakarta International Seminar On Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2108), FIK UNY., ISBN : 978 – 94 - 6252 – 634 - 1.	
3.	Relationship between Flexibility with Balance in the Elderly Based on Clinical Pathophysiology	coAuthor	Proccedings 2nd Yogyakarta International Seminar On Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2108), FIK UNY., ISBN : 978 – 94 - 6252 – 634 - 1.	
4.	Implementation of Lesson Study Model in Improving Adaptive and Responsive Learning Quality of College Students Towards Industrial Revolution 4.0	Author	BOOK OF ABSTRACTS International Conference on Education, Science and Technology (ICESTech)., Universitas Negeri Padang.	

5.	Analysis Of The Needs Of Physical Training To Improve Physical Fitness Based On Psychology	Author	Proceding Asian Conference of Kinesiology 2021 Yogyakarta, Indonesia August 19 – 20, 2021	
----	---	--------	---	--

Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
1.	Kesehatan Olahraga	2000			
2.	Adaptasi Latihan	2021	9786028429894	FIK UNY	
3.	Gizi Olahraga (panduan bagi keluarga dan Olahragawan	2022	9786028429863	FIK UNY	
4.	Panduan Resisten Training Bagi Lansia	2022			

Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
1	Model Latihan Fisik Berbasis Psikologis Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Bagi Lanjut Usia	2021	Buku Panduan/ Petunjuk	000270386	Terdaftar	

Riwayat penelitian didanai kemdikbud

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
1.	Faktor Sosial Kognitif dan Perilaku Preventif dalam menghadapi Pandemi COVID-19: Study Longitudinal Pola Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa FIK UNY	2021	20.000.000

B. ANGGOTA PENGUSUL 1, 2, dst.

A. BIODATA PENGUSUL 2

Nama	dr. Prijo Sudibjo, M.Kes, Sp.S.
NIDN/NIDK	0026106704
Pangkat/Jabatan	Lektor, Penata TK I, III/d
E-mail	prijo_sudibyo@uny.ac.id
ID Sinta	6005732
h-Index	0

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)
1	Hubungan Antara Sindrom Metabolik dengan Kebugaran Jasmani pada Lanjut Usia	First-author	Jurnal Keolahragaan, 2021, Vol9, No. 2, 159-167, ISSN 2461-0259	klik

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	The Relation Between Anthropometric Measurement and Physical Fitness in the Elderly Population	Co-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), 2021, ISSN 2468-5739	https://www.atlantispress.com/proceedings/cois-yishpess-21/125969133
2	The Validity and Reliability of the Outcome Expectations of Exercise Instrument in the Indonesian Older Adult Population	First- Author	In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in	https://www.scitepress.org/Papers/2019/98944/

B. BIODATA PENGUSUL 3

BIODATA (*CURRICULUM VITAE*)

IDENTITAS DIRI	
Nama Lengkap	: Krisnanda Dwi Apriyanto, S.Or., M.Kes
NIP/NIK	: 19900430 202012 1 012
Tempat Tanggal Lahir	: Boyolali, 30 April 1990
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Status Perkawinan	: Menikah
Agama	: Islam
Golongan/Pangkat	: Penata Muda Tk I, III/b
Jabatan Akademik	: Tenaga Pengajar
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Kantor	: FIK UNY Jl. Colombo 1 Yogyakarta 55281
Telp/Faks.	: 0274-513092
Alamat Rumah	: Gadingan No.31 RT 009/ RW 003, Banyuraden, Gamping, Sleman
Telp./Faks.	Hp. 085642401523
Alamat e-mail	: krisnanda.da@uny.ac.id

RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI			
Tahun Lulus	Program Pendidikan (diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor)	Perguruan Tinggi	Jurusan/ Program Studi
2012	Sarjana	Universitas Negeri Yogyakarta	Ilmu Keolahragaan
2015	Magister	Universitas Airlangga	Ilmu Kesehatan Olahraga
(Sedang S3)	Doktor	Universitas Negeri Yogyakarta	Ilmu Keolahragaan

PENGALAMAN PENELITIAN				
No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2018	Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Perut, Lingkar Panggul terhadap Daya Tahan jantung Paru dengan Metode Rockport	UNY	15
2	2018	Program Aktivitas Fisik Berbasis Aerobik Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kualitas Profil Antropometri	UNY	15
3	2019	Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuisisioner <i>Self Efficacy</i> Dan <i>Outcome Expectation</i> Olahraga Pada Populasi Usia Lanjut	UNY	24
4	2020	Hubungan antara Sindrom Metabolik dengan Kebugaran Jasmani pada Lansia	UNY	15
5	2020	Faktor Sosial Kognitif dan Perilaku Preventif dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: Study Longitudinal Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa FIK UNY	UNY	20
6	2021	Hubungan antara Sindrom Metabolik dengan Pengukuran Antropometri pada Lansia	DIPA UNY	24
7	2021	Pengembangan Metode <i>Self Body Weight Training</i> untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19	DIPA UNY	10

KARYA ILMIAH BUKU/BAB BUKU/JURNAL			
No.	Tahun	Judul	Penerbit/Jurnal

	2021	Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran	UNY Press
1	2020	Profil Daya Tahan Jantung Paru, Fleksibilitas, Kelincahan dan Keseimbangan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY	MEDIKORA, Vol. 19 No. 1 April 2020, Hal 17-23
2	2019	Penyuluhan Aktivitas Fisik Dan Screening Parameter Sindrom Metabolik pada Populasi Lansia	MEDIKORA, Vol. XVIII No. 1 April 2019, Hal 33-39
3	2018	Program Aktivitas Berbasis Aerobik pada Lansia untuk Meningkatkan Kebugaran dan Kualitas Profil Antropometri	MEDIKORA, Vol. XVII No. 2 Oktober 2018, Hal 145-156
4	2018	Dasar-Dasar Latihan Beban	UNY PRESS
5	2018	The Correlation between Body Mass Index, Abdominal Circumference, Hip Circumference on Cardiorespiratory Endurance using Rockport Method	Atlantis Press, Advances in Sosial Science, Education and Humanities Research, volume 278
6	2017	The Effect Of Honey Supplementation Before Physical Activity Towards The Plasma Malondialdehyde Level In Male Wistar Rats (Rattus Norvegicus)	Published by Faculty of Sport Sciences UNY, ISBN 978-602-8429-74-0
7	2016	Madu menurunkan kadar malondialdehid plasma tikus wistar yang diberikan aktivitas fisik intensitas sedang.	Jurnal ilmu kesehatan olahraga Indonesia, diterbitkan oleh : Ikatan alumni magister ilmu kesehatan olahraga, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT				
No	Tahun	Judul PPM	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2020	Sosialisasi Pengaruh Sindroma Metabolik dan Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan pada Populasi Lansia Yogyakarta	UNY	4,5
2	2020	Pemberdayaan Masyarakat Karang Tengah Melalui Olahraga Petanque	UNY	8

3	2020	Sosialisasi Prodi IKOR terhadap Pengguna Lulusan (<i>Stakeholder</i>)	UNY	10
4	2019	Penyuluhan aktivitas fisik dan <i>screening</i> faktor risiko sindrom metabolik pada populasi lansia	UNY	6
5	2018	Program Aktivitas Fisik Berbasis Aerobik Pada Lansia Untuk Meningkatkan Kebugaran Dan Kualitas Profil Antropometri	UNY	6

PENGALAMAN MENGAJAR			
Mata Kuliah	Institusi/ Jurusan	Program Studi	Sem/Tahun Akademik
Teori dan Met. Lat. Orkes	IK	IK	II/2017/2018
Latihan Beban	IK	IK	II/2017/2018
Ilmu Kesehatan Masyarakat	IK	IK	II/2017/2018
Fisiologi Manusia (p)	IK PKL	IK PKO	II/2017/2018
Ketrampilan Dasar Sepak Bola	IK	IK	II/2017/2018
Fisiologi Manusia	IK PKL	IK PKO	I/2018/2019
Kinesiologi	POR	PGSD	I/2018/2019
Ketrampilan Dasar Sepak Bola	IK	IK	I/2018/2019
Tes Pengukuran dan Evaluasi Orkes	IK	IK	I/2018/2019
Teori dan Met. Lat. Orkes	IK	IK	I/2018/2019
Ilmu Kesehatan Masyarakat	IK	IK	I/2018/2019
PPC	POR PKL	PJKR PKO	II/2018/2019
Fisiologi Manusia	POR	PJKR	II/2018/2019
Dasar-Dasar Latihan Beban	IK	IK	II/2018/2019
Kinesiologi	IK	IK	II/2018/2019
Kinesiologi Adaptif	IK	IK	II/2018/2019
Fisiologi Olahraga	IK PKL	IK PKO	II/2018/2019
Fisiologi Manusia	PKL	PKO	I/2019/2020
Kinesiologi	POR	PGSD	I/2019/2020

PENGALAMAN MENGAJAR			
Mata Kuliah	Institusi/ Jurusan	Program Studi	Sem/Tahun Akademik
Ketrampilan Dasar Sepak Bola	IK	IK	I/2019/2020
Tes Pengukuran dan Evaluasi Orkes	IK	IK	I/2019/2020
Olahraga Usia Dini	IK	IK	I/2019/2020
Teori dan Met. Lat. Orkes	IK	IK	I/2019/2020
Fisiologi Olahraga	IK PKL	IK PKO	II/2019/2020
PPC	POR	PJKR	II/2019/2020
Dasar-Dasar Latihan Beban	IK	IK	II/2019/2020
Woodball	POR	PJKR	II/2019/2020
Fisiologi Manusia	POR	PJKR	II/2019/2020
Kinesiologi	IK	IK	II/2019/2020
Fisiologi Manusia	PKL POR	PKO POR	I/2020/2021
Fisiologi Olahraga	POR	PJKR	I/2020/2021
Kinesiologi	POR	POR	I/2020/2021
Ketrampilan Dasar Sepak Bola	IK	IK	I/2020/2021
Tes Pengukuran dan Evaluasi Orkes	IK	IK	I/2020/2021
Kebugaran Jasmani	FBS	Pendidikan Seni Musik	I/2020/2021
Pendidikan Jasmani Adaptif	FIP	Pendidikan Luar Biasa	I/2020/2021

Yogyakarta, 5 Maret 2022
Yang Menyatakan,

Krisnanda Dwi Apriyanto, M.KesNIP.
19900430 202012 1 012

3. Biodata Anggota Peneliti 3

A. IDENTITAS

1. Nama : Satya Perdana, S.S., M.A.
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Sleman, 27 April 1988
3. Alamat Rumah : Jln. Wates km. 3,5 SomodaranRT
Banyuraden, Gamping, Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta.
4. Agama : Islam
5. Tempat Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan,
UNY
6. Alamat Kantor : GPLA FIK UNY
Jln. Kolombo No. 1 Yogyakarta
7. Nomor HP : 085729323727
8. Email : satya.perdana@uny.ac.id

B. PENGALAMAN PENDIDIKAN

1. Pendidikan Formal

No	Jenjang	Program Studi	Nama Sekolah/ PT	Gelar	Tahun Lulus
1.	SD	-	SD Muhammadiyah Banyuraden	-	2000
2.	SLTP	-	SMP Negeri 3 Gamping	-	2003
3.	SMA	IPS	SMA Negeri 10 Yogyakarta	-	2006
4.	S-1	Bahasa dan Sastra Inggris	FBS UNY	Sarjana Sastra	2011
5.	S-2	Ilmu Linguistik	FIB UGM	<i>Master of Arts</i>	2016

6.	S-3	Ilmu Pendidikan Bahasa	Program Pascasarjana UNY	Sedang Studi	-
----	-----	------------------------	--------------------------	--------------	---

2. Pendidikan Non Formal

a. Diklat

No	Nama Diklat	Tempat Pendidikan	Status/ Sebagai	Lama Pendidikan	Bukti Kegiatan
1	<i>English Workshop for Civitas Academica of Yogyakarta State University</i>	UNY	Panitia/ Moderator	2 hari	Sertifikat
2	<i>Workshop on Being A Good English Speaker</i>	FIB UGM	Peserta	1 Hari	Sertifikat
3.	<i>Pelatihan Pewara (Master of Ceremony/ MC)</i>	UNY	Peserta	1 Hari	Piagam
4.	<i>Workhsop on Academic Writing Translation</i>	Pusat Pelatihan Bahasa UGM	Peserta	1 Hari	Sertifikat
5.	<i>Training of English for Office Communication Skills</i>	KUIK UNY	Peserta	5 Hari	Sertifikat
6.	<i>Workshop on English Writing Skill</i>	KUIK UNY	Peserta	4 Hari	Sertifikat

7.	<i>Workshop of Interactive Public Speaking</i>	FIB UGM	Peserta	1 Hari	Sertifikat
8.	Bimbingan Teknis Peningkatan Keterampilan Dasar Teknik Instruksional (PEKERTI)	UNY	Peserta	30 Hari	Sertifikat

b. Publikasi Karya Tulis

No	Judul	Jurnal	Tahun
1.	Tindak Tutur Ilokusi dan Perlokusi Dalam Pidato John Fitzgerald Kennedy sebagai Presiden Amerika Serikat	Universitas Gadjah Mada, 2016 Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/	2016
2.	<i>Submissiveness and Resistance: Different Paradigm Between Indonesian Language and English</i>	Available online at: http://journal.uny.ac.id/index.php/ljtpLingTera , UNY. 6 (1), 2019, 83-90	2019
3.	<i>Textbooks Evaluation by Ur's Theory</i>	Available online: http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/ELPJournal of English Language and Pedagogy, 2 (2), 2019, pp. 162-171	2019

4.	<i>Experiential Meaning Breadth Variations of the English- Bahasa Indonesia Alice in Wonderland Movie Texts</i>	Journal of Linguistic and English Teaching FKIP-UWGM.ac.id Vol. 5	2019
----	---	---	------

c. Bidang Keahlian Ilmu/ Pengalaman

No.	Bidang Ilmu Keahlian
1.	<i>English Public Speaking</i>
2.	<i>Indonesia- English Translation</i>
3.	<i>Master of Ceremony</i>
4.	<i>Sociolinguistics</i>
5.	<i>English for Office Administration</i>

d. Kegiatan Ilmiah Terkait Dinas, Misal Seminar, dll.

No	Nama Kegiatan Ilmiah	Tempat Kegiatan	Status/ Sebagai	Bukti Kegiatan
1	Pelatihan Pembawa Acara (MC)	Rektorat	Peserta	Sertifikat
2	<i>Workshop of English for Office</i>	LPPM	Peserta	Sertifikat
3	Seminar Nasional Linguistik dan Sastra	UNS Solo	Peserta	Sertifikat
4	<i>Conference on English Literature and Linguistics</i>	UGM	Peserta	Sertifikat

5	Pelatihan Jurnalistik Kehumasan	UPT Perpustakaan UNY	Peserta	Sertifikat
6.	Pelatihan Fotografi Kehumasan	Gunungkidul DIY	Peserta	Sertifikat
7.	Pelatihan/ <i>Workshop</i> Manajemen Website	KUIK UNY	Peserta	Sertifikat
8.	<i>Workshop</i> Pengisian Content Berita Bahasa Inggris	KUIK UNY	Peserta	Sertifikat

e. Pengalaman Kegiatan Lain

No	Nama Kegiatan	Tempat Kegiatan	Status/ Sebagai	Bukti Kegiatan
1.	<i>English for Academic Presentation Training</i>	FIK UNY	Pemateri	Surat Keterangan
2.	<i>ASEAN Primary School Sport Olympiad (APSSO 2012)</i>	Hotel Inna Garuda dan DIY	Panitia/ Interpreter	Sertifikat
3.	<i>Interpreter Internship Program Dosen dan Mahasiswa NTUNHS Taiwan Tahun 2017.</i>	FIK UNY	Interpreter dan Pendamping Perkuliahan Bahasa Inggris	Surat Keputusan
4.	<i>Seminar on Science and Medicine in Sports</i>	FIK UNY	MC	Sertifikat
5.	<i>Workshop Penanganan Cedera Olahraga</i>	FIK UNY	MC dan Moderator	Sertifikat
6.	<i>Friendly Match and Academic Visit UiTM Malaysia ke FIK UNY</i>	FIK UNY	Fasilitator dan Panitia	Sertifikat

7.	Seminar Nasional Keolahragaan	FIK UNY	MC/ Panitia	Sertifikat
8.	<i>National Workshop on Physical Education Curriculum and Pedagogy</i>	FIK UNY	MC	Sertifikat
9.	Seminar Nasional Olahraga	FIK UNY	Panitia	Sertifikat
10.	Seminar dan Workshop Keolahragaan Nasional Kerjasama Kemenpora, UNY, dan Forum Dekan Keolahragaan Indonesia	UNY	Panitia	Sertifikat
11.	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIII Tahun 2013	DIY	Panitia	Piagam
12.	<i>Workshop</i> Penulisan Jurnal Berkala Ilmiah Terakreditasi	FIK UNY	Panitia	Sertifikat
13.	<i>English Speaking Practices</i>	Jurusan POR FIK UNY	Pemateri/ Pendamping	Surat Keterangan
14.	Anggota Official Tim LPTK UNY 2015	UNM, Makassar	Tim Official	Surat Keterangan
15.	<i>Internship Program</i> Tendik UNY (<i>Staff Mobility</i>)	Universiti Malaysia Sarawak, Malaysia	Peserta	Surat Tugas Rektor
16.	Panitia Bidang Sekretariat LPTK Cup 2019	UNY	Panitia	Surat Keputusan

17.	Panitia Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional (Pimnas) Tahun 2019	UNY	Wakil Koordinator Bidang <i>Sponsorship</i>	Surat Keputusan
18.	Sebagai <i>Master of Ceremony Workshop Physical Conditioning for Trainer</i> Kemenpora RI	Hotel the Alana Yogyakarta	MC dan Seksi Acara	Surat Tugas
19.	<i>Interpreter Internship Program</i> Dosen dan Mahasiswa NTUNHS Taiwan Tahun 2019	FIK UNY	Interpreter dan Pendamping Perkuliahan Bahasa Inggris	Surat Keputusan
20.	ASEAN Port Association (APA) Sport Meet 2019	Hotel JW Marriot Yogyakarta dan UNY	<i>Interpreter Technical Meeting</i> dan Sekretariat	Surat Keputusan
21.	Hari Olahraga Nasional UNY 2016, 2017, 2018, 2019, 2020	UNY	MC/ Panitia	Surat Keputusan

C. PENGALAMAN KERJA

a. Riwayat Pekerjaan

No	Status	Tempat Kerja	Tahun (mulai – s.d.)
1.	Tenaga Kependidikan Kontrak Rektor UNY	Sekretaris Dekan FIK	2011 - 2014
2.	Tenaga Kependidikan Kontrak Rektor UNY	Humas FIK	2015 - September 2019

3.	Tenaga Kependidikan Kontrak Rektor UNY	Sekretaris Dekan FIK	Oktober 2019 – Januari 2020
4.	Tenaga Pendidik Kontrak Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNY	FIK UNY	1 September 2020- Sekarang

b. Tugas Tambahan

No	Status	Tempat Kerja	Tahun (mulai – s.d.)
1.	Sebagai Pengurus Unit Urusan Internasional dan Kerjasama	FIK UNY	2016- 2019
2.	Tugas Tambahan sebagai Ketua Pusat Bahasa	FIK UNY	1 Oktober 2020- Sekarang
3.	Sekretaris Rektor UNY	UNY	1 Februari 2021- Sekarang

D. PENGHARGAAN YANG PERNAH DIRAIH

No	Nama Penghargaan	Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Juara II Tendik Berprestasi FIK UNY	FIK UNY	2014
2.	Juara I Tendik Berprestasi FIK UNY	FIK UNY	2017
3.	Juara I Tendik Berprestasi UNY Kategori Pegawai Kontrak	UNY	2017
4.	Juara I Stand Pameran Terbaik dalam Rangka Dies UNY sebagai Koordinator FIK	UNY	2018

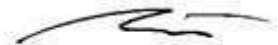
5.	Juara I Tendik Berprestasi FIK UNY Kategori Tenaga Kontrak Pendidikan S-1/ S-2	FIK UNY	2020
----	--	---------	------

E. LAIN- LAIN

No	Pengalaman Organisasi	Tempat	Tahun
1.	Ketua Karang Taruna Dusun	Somodaran, Banyuraden, Gamping, Sleman	2003- 2008
2.	Pengurus RW Koordinator Bidang Kepemudaan dan Olahraga	Somodaran, Banyuraden, Gamping, Sleman	2008- 2014
3.	Pengurus OSIS SLTP Negeri 3 Gamping, Sleman	Gamping, Sleman, DIY	2001- 2003
4.	Pengurus OSIS SMA N 10 Yogyakarta	Kota Yogyakarta, DIY	2003-2005
5.	Juara II Lomba Peleton Inti SMA N 10 Yogyakarta Tingkat DIY	Balai Kota Yogyakarta	2004
6.	Juara II Kejuaraan Sepak Bola antar Pelajar SMA DIY	Yogyakarta	2004
7.	Pengurus EDSA (Hima Pendidikan Bahasa Inggris) Koordinator Divisi Umum	FBS UNY	2007- 2009
8.	Pengurus Takmir Masjid Nurushshobah Bidang Kepemudaan	Somodaran, Banyuraden, Gamping, Sleman	2008- 2016
9.	Petugas KPPS Desa Banyuraden	Banyuraden Gamping, Sleman, DIY	2015, 2017
10.	Sekretaris Takmir Masjid Nurushshobah	Somodaran, Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY	2018- Februari 2021

11.	Ketua KPPS Dusun Somodaran	Banyuraden Gamping, Sleman	2019
12.	Pengurus Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia DIY	FIK UNY	2019- Sekarang
13.	Pengurus Ikatan Alumni FIK UNY	FIK UNY	2019- Sekarang
14.	Pengurus Takmir Masjid Nurushshobah Bidang Humas, Informasi, dan Kepemudaan	Somodaran, Banyuraden, Gamping, Sleman	2021- 2024

Yogyakarta, 13 Oktober 2022 Yang menyatakan,


Satya Perdana, S.S., M.A. NUK
21105880427236

LAMPIRAN 1. SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN KEGIATAN (KONTRAK)

PERJANJIAN PELAKSANAAN PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOMOR : 089/DBLK-UNIV/2022

Pada hari ini Jum'at tanggal Satu bulan April tahun Dua Ribu Dua Puluh Dua kami yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Prof. Dr. Margana, M.Hum, MA. : Wakil Rektor Bidang Akademik yang beralamat di Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama UNY; selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA.
2. Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or. : Dosen dari Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang beralamat di Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta, dalam hal ini bertindak sebagai Ketua Pelaksana Dosen Berkegiatan di Luar Kampus Tahun Anggaran 2022 untuk selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA yang selanjutnya secara bersama-sama disebut PARA PIHAK , dengan berdasarkan pada ketentuan sebagaimana tersebut di bawah ini:

PASAL 1 DASAR HUKUM

- 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2003, tentang Keuangan Negara
- 2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional
- 3 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 01 Tahun 2004, tentang Perbendaharaan Negara.
- 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2004, tentang Pemeriksaan Pengelolaan dan Tanggung Keuangan Negara;
- 5 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
- 6 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
- 7 Peraturan Presiden Nomor 16 Tahun 2018 tentang Pengadaan Barang dan Jasa Pemerintah;
- 8 Peraturan Menteri Keuangan Nomor 60/PMK.02/2021 tentang Standar Biaya Masukan Tahun Anggaran 2022;
- 9 Peraturan Menteri Keuangan Nomor 123/PMK.02/2021 tentang Standar Biaya Keluaran Tahun 2022;
- 10 Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 35 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Yogyakarta
- 11 Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 2 Tahun 2019 tentang Organisasi dan Tata kerja Universitas Negeri Yogyakarta

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam suatu Perjanjian Pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagai berikut:

PASAL 2
PELAKSANAAN PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS

1. PIHAK PERTAMA memberi tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut sebagai penanggung jawab pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul : Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Dalam Meningkatkan Kebugaran Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi Lansia
2. PIHAK PERTAMA memberi tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA bersedia:
 - a. Dipantau dan dievaluasi;
 - b. Dinilai luaran Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;
oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat di bawah koordinasi Wakil Rektor Bidang Akademik
3. PIHAK PERTAMA memberikan dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul sebagaimana tercantum pada ayat (1) sebesar: Rp 8.000.000,00 (delapan juta rupiah)
4. PIHAK KEDUA berhak menerima dana tersebut pada ayat (3) dan berkewajiban menggunakan sepenuhnya untuk pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul sebagaimana tercantum pada ayat (1) sampai selesai sesuai ketentuan pembelanjaan keuangan negara
5. Dalam hal PIHAK PERTAMA berhenti dari jabatannya sebelum Surat Perjanjian ini berakhir, maka PIHAK PERTAMA akan menyerahkan tanggungjawabnya kepada pejabat baru yang menggantikan.
6. Perubahan terhadap susunan tim pelaksana dan substansi Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dapat dibenarkan apabila telah mendapat persetujuan dari pihak Pertama.
7. Apabila Ketua tim pelaksana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus tidak dapat menyelesaikan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus atau mengundurkan diri, maka PIHAK KEDUA mengusulkan pengganti Ketua tim pelaksana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus yang merupakan salah anggota kepada PIHAK PERTAMA.
8. Dalam hal tidak adanya pengganti Ketua tim pelaksana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sesuai dengan syarat ketentuan yang ada, maka Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dibatalkan dan dana dikembalikan ke Kas Negara

PASAL 3
JANGKA WAKTU PELAKSANAAN PROGRAM

Jangka waktu pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 terhitung mulai tanggal 1 April sampai dengan 30 September 2022.

PASAL 4
HAK DAN KEWAJIBAN

1. PIHAK PERTAMA mempunyai kewajiban :
 - a. Memberikan kontrak pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus pada PIHAK KEDUA
 - b. Mengkoordinir dan bertanggung jawab atas terlaksananya Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus
 - c. Melakukan penjaminan mutu Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus
2. PIHAK KEDUA mempunyai kewajiban :
 - a. Melaksanakan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sesuai dengan kaidah Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sampai dengan selesai Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus

- b. Mempertanggungjawabkan hasil Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus
- c. Mempertanggungjawabkan penggunaan dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sesuai dengan peraturan yang berlaku
- d. Melakukan unggahan revisi proposal Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus, revisi RAB program, luaran program, laporan pelaksanaan program, catatan harian dan surat pertanggungjawaban belanja.

PASAL 5 CARA PEMBAYARAN

1. Pembayaran dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini akan dilaksanakan melalui Universitas Negeri Yogyakarta dan dibayarkan langsung ke PIHAK KEDUA dengan ketentuan Pembayaran termin I sebesar 70% dari nilai kontrak dicairkan setelah kontrak ditanda-tangani kedua belah pihak dan termin II sebesar 30% dicairkan setelah laporan diterima pihak PERTAMA.
2. Pembayaran pendanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sebagaimana dimaksud pada Pasal 5 ayat (1) huruf a, diberikan dengan ketentuan apabila perbaikan proposal dan rancangan pembiayaan sesuai dengan Pasal 2 ayat (3)
3. Dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sebagaimana dimaksud pada Pasal 2 ayat (3) akan berikan oleh PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA ke melalui rekening sebagai berikut:

Nama	: CERIKA RISMAYANTHI
Nomor Rekening	: 0107175482
Nama Bank	: Bank Negara Indonesia
4. PIHAK PERTAMA tidak bertanggung jawab atas keterlambatan dan/atau tidak terbayarnya sejumlah dana sebagaimana dimaksud pada ayat (1) yang disebabkan karena kesalahan PIHAK KEDUA dalam menyampaikan data sebagaimana dimaksud pada ayat (5) dan persyaratan lainnya yang tidak sesuai dengan ketentuan.

PASAL 6 PERTANGGUNGJAWABAN AKADEMIK

1. PIHAK KEDUA berkewajiban melaporkan dokumen sebagai berikut :
 - a. Catatan harian pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;
 - b. Laporan kemajuan pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;
 - c. Surat Pernyataan Tanggungjawab Belanja (SPTB) atas dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus yang telah ditetapkan;
 - d. Laporan akhir Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;
 - e. Luaran Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sesuai aturan yang berlaku, paling lambat tanggal 15 Oktober 2022.
2. PIHAK KEDUA berkewajiban menyerahkan ke PIHAK PERTAMA dokumen sebagai berikut dalam bentuk *softcopy* dan *hardcopy* :
 - a. Laporan akhir Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;
 - b. Luaran Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;
 - c. Surat Pernyataan Tanggungjawab Belanja (SPTB) dan fotokopi bukti penggunaan dana;

d. Hardcopy dari laporan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sebanyak 2 (dua) eksemplar dan luaran Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sebanyak 1 (satu) eksemplar dan Surat Pernyataan Tanggungjawab Belanja (SPTB) serta fotokopi bukti penggunaan dana sebanyak 1 eksemplar dengan ketentuan sebagai berikut :

- i. Bentuk/ukuran kertas ukuran A4,
- ii. Warna cover hijau
- iii. Di bagian bawah cover ditulis :
Dibiayai oleh:
UNIVERSITAS NEGERI YOGYARTA
Sesuai Kontrak Dosen Berkegiatan di Luar Kampus Tahun Anggaran 2022
NOMOR : 089/DBLK-UNIV/2022

3. PIHAK KEDUA berkewajiban untuk mencapai target luaran wajib Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus berupa : Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Dalam Meningkatkan Kebugaran Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi Lansia
4. PIHAK KEDUA berkewajiban untuk melaporkan perkembangan pencapaian target luaran sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dan ayat (3) kepada PIHAK PERTAMA;
5. Menapresentasikan hasil Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus pada seminar yang akan dilaksanakan oleh PIHAK PERTAMA
6. Luaran Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus yang berupa publikasi ilmiah wajib mencantumkan pemberi dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus;

PASAL 7

PERTANGGUNGJAWABAN KEUANGAN

1. PIHAK KEDUA berkewajiban mempertanggungjawabkan pembelanjaan dana yang diterima dari PIHAK PERTAMA dan menyimpan bukti-bukti pengeluaran yang sesuai dengan ketentuan pembelanjaan keuangan Negara.
2. Perpajakan yang timbul atas transaksi penggunaan dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus menjadi tanggungjawab PIHAK KEDUA, pemungutan dan pemotongan pajak menggunakan NPWP Universitas Negeri Yogyakarta dengan NPWP 00.159.121.3.542.000
3. Pengadaan barang/jasa diatas Rp 2.000.000 (dua juta rupiah) dipungut PPN sebesar 11% dari nilai dasar dan pengadaan diatas Rp 2.000.000 (dua juta rupiah) dipungut PPh 22 sebesar 1,5 % atau PPh final sebesar 0,5% apabila UMKM mempunyai surat keterangan kantor pajak.
4. Pengadaan jasa dipotong PPh 23 sebesar 2 % jika mempunyai NPWP dan 100% lebih tinggi jika tidak ber NPWP.
5. Pengadaan Konsumsi dipungut PPh 22 sebesar 1,5%
6. Pembayaran honorarium WNI dipotong PPh 21 sesuai dengan golongannya, golongan III sebesar 5%, golongan IV 15% jika mempunyai NPWP dan 20% lebih tinggi jika tidak ber NPWP.
7. Pembayaran honorarium WNA dipotong PPh 26 sebesar 20%.
8. PIHAK KEDUA berkewajiban mengembalikan sisa dana yang tidak dibelanjakan kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetorkan ke Kas Negara.
9. Biaya pajak materai dalam surat perjanjian ini dibebankan pada PIHAK KEDUA

- 10 PIHAK KEDUA berkewajiban menyerahkan ke PIHAK PERTAMA dokumen Surat Pertanggungjawaban Belanja (SPTB) atas dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus yang telah ditetapkan.

PASAL 8 SANKSI

- 1 Apabila sampai batas waktu perjanjian PIHAK KEDUA belum menyerahkan laporan akhir hasil Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus kepada PIHAK PERTAMA, maka PIHAK KEDUA dikenakan sanksi berupa bunga keterlambatan sebesar 1% (satu permil) setiap hari keterlambatan sampai dengan setinggi-tingginya 5% (lima persen) dari nilai surat perjanjian pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus, terhitung dari tanggal jatuh tempo yang telah ditetapkan sampai dengan berakhirnya pembayaran dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus oleh PIHAK PERTAMA.
- 2 Bagi Pengabdian yang tidak dapat menyelesaikan kewajibannya dalam Tahun Anggaran yang sedang berjalan dan waktu proses pencairan biayanya telah berakhir, maka seluruh dana yang belum sempat dicairkan dinyatakan hangus dan kembali ke Kas Negara.
- 3 Apabila PIHAK KEDUA tidak dapat melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 maka harus mengembalikan seluruh dana yang telah diterimanya kepada PIHAK PERTAMA, untuk selanjutnya disetor ke Kas Negara.
- 4 Apabila dikemudian hari terbukti bahwa judul Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 dijumpai adanya indikasi plagiat dengan Program lain dan/atau diperoleh indikasi ketidakjujuran dan itikad kurang baik yang tidak sesuai dengan kaidah ilmiah, maka Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus tersebut dinyatakan batal dan PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh dana Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus yang telah diterimanya kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetor ke Kas Negara.
- 5 Dalam hal tidak dipenuhinya Pertanggungjawaban Akademik sebagaimana dimaksud Pasal 6 dan Pertanggungjawaban Keuangan sebagaimana dimaksud Pasal 7, maka PIHAK KEDUA dikenai sanksi administratif.
- 6 Sanksi administratif sebagaimana dimaksud pada ayat (5) dapat berupa penghentian pembayaran dan tidak dapat mengajukan proposal Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dalam kurun waktu dua tahun berturut turut.

PASAL 9 HASIL PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS

- 1 Hasil Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus berupa Hak Kekayaan Intelektual dari pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus tersebut diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.
- 2 Setiap publikasi, makalah, dan/atau ekspos dalam bentuk apapun yang berkaitan dengan hasil Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini wajib mencantumkan pemberi dana dalam hal ini Universitas Negeri Yogyakarta
- 3 Hasil Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus berupa peralatan dan atau alat (barang inventaris) yang dibeli dari kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini adalah milik negara yang dapat dihibahkan kepada Lembaga Pemerintah lain melalui Berita Acara Serah Terima (BAST).

PASAL 10
KEADAAN KAHAR

1. PARA PIHAK dibebaskan dari tanggungjawab atas keterlambatan atau tidak terlaksananya kewajiban seperti tercantum dalam perjanjian Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus disebabkan atau diakibatkan oleh peristiwa atau kejadian diluar kekuasaan PARA PIHAK yang dapat digolongkan sebagai keadaan memaksa (*force majeure*) yang secara langsung mempengaruhi terlaksananya perjanjian Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus, antara lain : bencana alam, wabah penyakit, kebakaran, perang, blokade ekonomi, sabotase, revolusi, pemberontakan, kekacauan, huru-hara, kerusuhan, mobilisasi, keadaan darurat, gangguan navigasi;
2. Apabila terjadi keadaan memaksa (*force majeure*) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) di atas, maka pihak yang mengalami wajib memberitahukan kepada pihak yang berwenang secara tertulis, selambat-lambatnya dalam waktu 7 (tujuh) hari kerja sejak terjadinya keadaan memaksa (*force majeure*) untuk mendapatkan pengesahan, dan PARA PIHAK dengan i'tikat baik segera membicarakan penyelesaiannya.

PASAL 11
PENUTUP

1. Apabila terjadi perselisihan antara PARA PIHAK dalam pelaksanaan perjanjian Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini akan dilakukan penyelesaian secara musyawarah;
2. Surat Perjanjian pelaksanaan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini dibuat rangkap 2 (dua), dan dibubuhi meterai sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan mempunyai kekuatan hukum yang sama.
3. Pasal-pasal dalam perjanjian ini bersifat mengikat secara mutlak, apabila terjadi perubahan atau penambahan terhadap isi perjanjian ini, PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA dapat melakukan musyawarah dan dituangkan dalam Addendum Perjanjian yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perjanjian ini.

PIHAK PERTAMA



Prof. Dr. Margana, M.Hum. MA.
NIP 196804071994121001

PIHAK KEDUA



Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.
NIP 198301272006042001

LAMPIRAN 2. DAFTAR HADIR PESERTA KEGIATAN

**DAFTAR HADIR DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS
 “SOSIALISASI AKTIVITAS FISIK BERBASIS PSIKOLOGIS DALAM
 MENINGKATKAN KEBUGARAN DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA
 POPULASI LANSIA”**

Tanggal : 12 Juni 2022









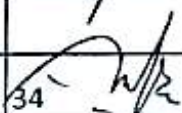
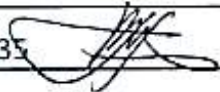


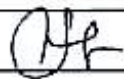
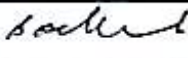

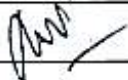

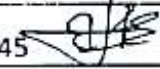
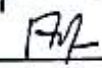

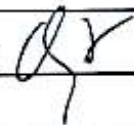


Acara : Pelaksanaan Dosen Berkegiatan Di Luar Kampus dengan judul “Sosialisasi Aktivitas Fisik Berbasis Psikologis Dalam Meningkatkan Kebugaran Dan Pemeriksaan Kesehatan Pada Populasi Lansia”

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1	Agus Budiman	1	
2	Ahmad Sujadi		2
3	Amro	3	
4	Bada Haryadi		4
5	Dasmi	5	
6	Dedi R (abah)		6
7	Djoko Martono	7	
8	Djukri		8
9	Dra. Dwi Astuti	9	
10	Dra. Muasih		10
11	Endang Prihatini	11	
12	Endang Sutiyati		12
13	Hari Antono	13	
14	Haryadi		14
15	Herlin Endah P.	15	
16	Hermin Setyowati		16
17	Indyah Sulisty Arty	17	
18	Lilik Chaerul Y. U		18
19	Lucito	19	
20	Mardilan		20
21	Marsono	21	
22	MuhsinatunSlasah Masruri		22
23	Mundilarto	23	
24	Murghiyati		24
25	Nismah	25	

21. Muasih
 26. Kus Indriah
 27. Sri Kadaryati SE

26

 27-5

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
26	Nur Endyah Astuti		26 
27	P. Suyono	27 	
28	Prapti Karomah		28 
29	Pujiatun	29 	
30	Rochmah Hardini		30 
31	Saadah	31	
32	Sari Puspita		32 
33	Saridi HW	33 	
34	Sasman Santa		34 
35	Siti Mariyam	35 	
36	Siti Sri Suwarni		36 
37	Siti Sumiyati	37 	
38	Slamet Sumardiyono		38
39	Sri Winahyu	39 	
40	Sugeng Riyadi		40
41	Suhato	41 	
42	Sumarni		42 
43	Sumaryoto	43 	
44	Suparman		44 
45	Suprpto Rahmat	45 	
46	Suwartini		46 
47	Tawardjono	47 	
48	Victoria H		48 
49	Widjiningsih	49 	
50	Zahidaldeawati		50

51 Suparman

52 Suparman

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1	Dr. Sardiman AM, M.Pd.	1	
2	Sri Sujarwanti, S.IP.	2	
3	Dra. Sri Prambiasuti	3	
4	Soetrisno, S.H.	4	
5	Drs. Amin Genda Paddusa	5	
6	Sri Hartati, S.H.	6	
7	Supaya, S.Pd.	7	
8	Drs. Sardjiman Djojopernoto	8	
9	Gomarus Heru Sutrisno, S.Sos.	9	
10	Pairin	10	
11	Siti Mariana, S.Sos.	11	
12	Sumiyati, S.Pd.	12	
13	Dr. Hadjar Pamadi, M.A. (HONS)	13	
14	Drs. Suyoso, M.Si.	14	
15	Drs. Supardjo, M.Ed.	15	
16	Prawoto, S.E., M.M.	16	
17	Suhardi, S.Pd.	17	
18	Sudarman, S.Pd.	18	
19	Drs. Sudjoko, M.S.	19	
20	Drs. Wien Puji Priyanto, M.Pd.	20	
21	Drs. M. Husni Thamrin, M.Pd.	21	
22	Dr. Sujarwanti, S.IP.	22	
23	Dr. Amin Genda Paddusa	23	
24	Drs. Sudjoko, M.S.	24	
25	Margani	25	
26	Priyanto	26	

Yogyakarta, 12 Juni 2022
Ketua Pengabdian

Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.
NIP. 19830127 200604 2 001

LAMPIRAN 3. FOTO DOKUMENTASI KEGIATAN BERUKURAN 3R DISERTAI KETERANGAN MINIMAL 10 GAMBAR (2 GAMBAR SETIAP HALAMAN)



Gambar 1. Pendaftaran dan pengisian instrumen Riwayat penyakit dan psikologis



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 3. Pemeriksaan Lingkar Panggul



Gambar 4. Pemeriksaan Lingkar Pinggang



Gambar 5. Pengukuran Kekuatan Lengan



Gambar 6. Pengukuran Fleksibilitas



Gambar 7. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan



Gambar 8. Konsultasi Hasil Tes Kesehatan dan Kebugaran



Gambar 9. Senam Bersama



Gambar 10. Check Sindroma Metabolik (Gula Darah, Kolesterol, Asam Urat)

LAMPIRAN 4. MATERI KEGIATAN


1

OLAHRAGA BAGI LANSIA

2

LANSIA

Menurut Angga (2010: 1) lansia adalah dimana seseorang mengalami pertambahan umur disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak.




3

Penggolongan Usia Lansia

Berdasarkan WHO, lansia dibagi menjadi tiga golongan:

1. Umur lanjut (elderly) : usia 60-75 tahun
2. Umur tua (old) : usia 76-90 tahun
3. Umur sangat tua (very old) : usia > 90 tahun



4

Kondisi Tubuh Lansia

Proses menua setiap individu dan setiap organ tubuh berbeda, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, dan penyakit degenerative. Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia mengakibatkan beberapa kemunduran dan kelemahan, serta implikasi klinik berupa penyakit kronik dan infeksi.



5

Yang terjadi dengan tubuh manusia dalam proses menua secara ringkas dapat dikatakan:

1. Kulit tubuh dapat menjadi lebih tipis, kering, dan tidak elastis lagi.
2. Rambut rontok biasanya berubah menjadi putih, kering dan tidak mengkilat.
3. Lendir otot berkurang, ukuran juga mengecil, volume otot secara keseluruhan menyusut dan terpecah-pecah.
4. Otak-otak jantung mengalami perubahan degeneratif, ukuran jantung mengecil, kekuatan memompa darah berkurang.
5. Peredaran darah mengalami ketahanan (Arteriosclerosis).



6

Yang terjadi dengan tubuh manusia dalam proses menua secara ringkas dapat dikatakan:

6. Terjadinya degenerasi selaput lendir dan bula getas saluran pernapasan, gelombang, paru-paru menjadi kurang elastis.
7. Tulang-tulang menjadi keropos (*Osteoporosis*).
8. Akibat degenerasi di persendian, permukaan tulang rawan menjadi kasar.
9. Karena proses degenerasi maka jumlah *reflex* (satu-satunya fungsional di ginjal yang bertugas membersihkan darah) menurun. Yang berakibat kemampuan mengeluarkan sisa metabolisme melalui air seni berkurang pula.
10. Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologi yang menyangg basis dilalui oleh semua makhluk hidup.



7

Rekomendasi Olahraga Pada Lansia

Lansia dengan usia lebih dari 65 tahun disarankan melakukan olahraga yang tidak terlalu membebani tulang, seperti berjalan, latihan dalam air, bersepeda statis, dan dilakukan dengan cara yang menyenangkan.



8

Olahraga Kesehatan Bagi Lansia

Aktivitas yang bersifat aerobik cocok untuk lanjut usia antara lain :

- Jalan kaki.
- Senam *aerobic low impact*.
- Senam lansia.
- Bersepeda
- Berenang dan lain sebagainya.

Bermanfaat atau tidaknya program olahraga yang dilakukan oleh lanjut usia juga tergantung dari program yang dijalankan.



9

Sebaiknya program latihan yang dijalankan harus memenuhi konsep FITT (Frekuensi, Intensity, Time, Type) yaitu :

✓ Frekuensi

Lanjut usia dapat melakukan latihan setiap minggu minimal 3 kali dengan memilih latihan yang disukai ataupun yang sesuai dengan kelompoknya.

✓ Intensitas

Untuk intensitas latihan pada lanjut usia tetap harus diperhatikan faktor keterlambatan apabila semula mulailah dari intensitas yang paling ringan selanjutnya naikan secara bertahap sesuai dengan adaptasi dari para lansia masing-masing.



10

✓ Time

Untuk meningkatkan kebugaran lanjut usia memerlukan waktu 20-60 menit/Sesi. Hasil latihan akan nampak setelah 8-12 minggu dan akan stabil setelah 20 Minggu.

✓ Type

Lanjut usia harus memilih latihan yang cocok yang sesuai dengan kemampuannya, disarankan olahraga yang sifatnya aerobik.



11

Jenis-Jenis Latihan Pada Lansia

Jenis-Jenis aktivitas fisik pada lansia menurut Kathy (2002) meliputi latihan aerobik, penguatan otot (*muscle strengthening*), fleksibilitas, dan latihan keseimbangan.



12

► Latihan Aerobik

Contohnya :

Berjalan, Bersepeda, berenang dan berjalan dalam air yang menyenangkan.

Latihan fisik dilakukan sekurangnya 30 menit dengan intensitas sedang, 5 hari dalam seminggu atau 20 menit dengan intensitas tinggi, 3 hari dalam seminggu, atau kombinasi 20 menit intensitas tinggi 2 hari dalam seminggu dan 30 menit dengan intensitas sedang, 2 hari dalam seminggu.



13

➤ Latihan Penguatan Otot

Contoh nya :

- Aktivitas yang melawan gravitasi seperti berdiri dari kursi ditahan beberapa detik yang dilakukan secara berulang atau aktivitas dengan memark tali elastis secara berulang.
- Latihan kekuatan otot dilakukan sedikitnya 2 hari dalam seminggu dengan istirahat setiap sesi nya untuk masing-masing kelompok latihan otot nya.
- Intensitas untuk pembentukan kekuatan otot 10-12 repetisi untuk masing-masing latihan. Intensitas meningkat seiring berjalan nya program latihan.



15

➤ Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan dilakukan untuk membantu mencegah lansia jatuh. Latihan keseimbangan dilakukan 3 hari dalam seminggu. Sebagian besar aktivitas dilakukan pada intensitas rendah. Contohnya :

Berjalan kaki, Tai Chi, latihan penguatan otot juga termasuk latihan untuk keseimbangan pada lansia.



14

➤ Latihan Fleksibilitas

Latihan fleksibilitas untuk lansia ialah peregangan yang dimana dilakukan

- o Pada setiap hari sebelum dan sesudah latihan aerobik dan penguatan otot 2-3 hari perminggu.
- o Latihan dengan melibatkan peregangan otot dan sendi. Peregangan dilakukan 3-4 kali untuk masing-masin tarikan ditahan 10-30 detik. Latihan fleksibilitas untuk lansia bisa juga diberikan latihan Yoga.



16

Manfaat Olahraga Untuk Lansia

Manfaat olahraga untuk lansia menurut Angga (2010: 2) adalah sebagai berikut;

- ✓ Meningkatkan kekuatan otot jantung
- ✓ Melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh
- ✓ Menurunkan kadar lemak dalam tubuh
- ✓ Memperkuat otot otot tubuh
- ✓ Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- ✓ Mengurangi stress dan ketegangan pikiran.



15

➤ Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan dilakukan untuk membantu mencegah lansia jatuh. Latihan keseimbangan dilakukan 3 hari dalam seminggu. Sebagian besar aktivitas dilakukan pada intensitas rendah. Contohnya :

Berjalan kaki, Tai Chi, latihan penguatan otot juga termasuk latihan untuk keseimbangan pada lansia.



17

TERIMAKASIH

1

OLAHRAGA LANSIA DAN PERMASALAHANNYA

Cerika Rismayanthi, M.Or

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2

Usia Lanjut

- Para peneliti lansia mengelompokkan lansia dalam 3 kelompok : *young old* → 65-74 tahun, *old old* → 75-84 tahun, dan *oldest old* → 85 tahun ke atas.
- Klasifikasi yang lebih bermakna → *functional age* : seberapa baik seseorang berfungsi dalam fisik dan lingkungan sosial dibandingkan dengan orang lain pada kronologi usia yang sama.

3

BEBERAPA PERMASALAHAN PADA LANSIA

4

Perubahan Fisik

- Beberapa **sistem tubuh menurun** dengan pesat. Lansia disertai dengan **stess kronis**, dapat menekan fungsi **kekebalan tubuh**, membuat lansia dapat terkena **infeksi pernafasan**.
- Setelah usia 30 tahun, pada dasarnya otak berkurang beratnya, terus berkurang dengan cepat hingga usia 90 tahun, bisa kurang hingga 10%. Kurangnya berat otak membuat berkurangnya neuron (sel saraf) dalam **cerebral cortex**, yaitu bagian otak yang mengatasi hampir semua tugas-tugas **kognitif**.

5

- Beberapa lansia mengalami **penurunan sensoris** yang tajam, sementara ada juga yang tidak mengalami perubahan. Fungsi sensoris dan **palkomotor** yang dapat mengalami penurunan : penglihatan (katarak, age-related macular degeneration, glukoma), pendengaran, kekuatan, ketahanan, keseimbangan, dan waktu reaksi.
- Merupakan hal yang normal bila lansia cenderung **kurang tidur dan mudah sekali terbangun**. Namun masalah tidur tersebut dapat berbahaya bila mengalami **insomnia kronis**, karena bisa saja merupakan **simptom depresi**.

6

- 4 penyebab kematian pada lansia di Amerika Serikat : penyakit jantung, kanker, stroke, dan penyakit pernapasan bawah yang kronis. Pencegahan terhadap penyakit-penyakit ini dapat dilakukan melalui gaya hidup yang sehat.

7

- Terdapat tiga komponen utama lansia sukses :
1. Menghindari penyakit atau *disease-related disability*,
 2. Menjaga fungsi kognitif dan fisik, serta
 3. Keterlibatan aktif dalam sosial dan aktivitas produktif.
- Olahraga dapat mengatasi segala permasalahan pada lansia

Beberapa keuntungan dari relasi sosial pada lansia :

- a. Penurunan fungsi kognitif yang rendah
- b. Dukungan emosi untuk menjaga kepuasan hidup ketika menghadapi stress dan trauma
- c. Meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan

Memelihara praktik adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan praktik adalah meningkatkan kualitas hidup

8

Olahraga Untuk Kesehatan Lansia

9

TUJUAN

- Mengetahui Pentingnya Olahraga bagi Lansia
- Mengetahui Jenis Olahraga yang perlu dilakukan
- Mengetahui apa yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga
- Fokus utama pada kekuatan **tulang**, melibatkan **otot-otot besar** dan lebarnya ditambah beberapa **bentuk permainan-permainan** untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kelenturan

10

Mengapa Olahraga Penting?

- Memperpanjang usia aktif produktif
- Mengurangi penyakit dan ketidakmampuan
- Memperbaiki suasana hati
- Mencegah kepikunan

11

Efek Olahraga Pada Lansia:

- Meningkatkan komposisi tubuh
 - Mengurangi lemak tubuh
 - Meningkatkan kepadatan tulang
 - Meningkatkan masa otot
 - Memperbaiki metabolisme
- Mengurangi resiko Diabetes, hipertensi, & penyakit jantung

12

Efek Olahraga Pada Lansia:

- Meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi dan kelenturan. → →
 - Lebih mandiri
 - Tidak mudah jatuh
 - Tidak mudah sakit dan tidak mudah capai
- Keuntungan psikologis - memperbaiki suasana hati dan menjadi tahan thdp sakit

13

Olahraga pada Lansia

- Pantang atau tidak boleh melakukan eksplosif, karena lansia rentan cedera → karena itu gerakan maupun intensitas dianjurkan sub maksimal.
- Gerakan harus dilakukan secara kontinu minimal 10 menit.
- Frekuensi dalam satu minggu antara 3-5 kali
- Nonkompetitif dan bebas stress
- Makin tinggi usia pelaku, makin rendah intensitas awalnya dan makin panjang masa pentahapannya.

14

Olahraga pada Lansia

- Dianjurkan untuk banyak minum sebelum, selama dan sesudah olahraga oleh karena lansia cenderung mudah terkena dehidrasi.
- Tipe olahraga bersifat individual
- Lansia yang menderita penyakit tertentu harus mendapatkan pengawasan

15

Tiga Tipe Latihan yang Diperlukan Lansia

- **Latihan Aerobik**
Adalah olahraga yang membuat jantung dan paru bekerja lebih keras untuk memenuhi meningkatnya kebutuhan oksigen.
Contoh: renang, jalan, bersepeda
- **Latihan Kekuatan**
Yaitu aktivitas olahraga yang memperkuat dan menyokong dari jangkai k.t. Latihan dirancang supaya otot mampu memberikan kekuatan untuk mengerjakan atau menahan beban.
- **Latihan kelenturan dan keseimbangan**
Adalah aktivitas untuk membantu mempertahankan kiaran gerak sendi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik dan melakukan tugas sehari-hari.

16

Latihan Aerobik

- Meningkatkan pompaan jantung, aliran darah, dan kapasitas paru

17

Latihan Aerobik

- Meningkatkan pompaan jantung, aliran darah, dan kapasitas paru
- Berjalan



18

Latihan Aerobik

- Meningkatkan pompaan jantung, aliran darah, dan kapasitas paru
- Berjalan
- Bergerak di air



19

Latihan Aerobik

- Meningkatkan pompaan jantung, aliran darah, dan kapasitas paru
- Berjalan
- Bergerak di air
- Aerobik hentakan ringan



20

Latihan Aerobik

- Meningkatkan pompaan jantung, aliran darah, dan kapasitas paru
- Berjalan
- Bergerak di air
- Aerobik hentakan ringan
- Bersepeda



21

Latihan Kekuatan

- Mengembangkan kekuatan otot setempat

22

Latihan Kekuatan

- Menggunakan beban bebas atau mesin



23

Latihan Kekuatan

- Menggunakan beban bebas atau mesin
- Menggunakan BB dan tahanan



24

Latihan Kekuatan

- Menggunakan beban bebas atau mesin
- Menggunakan BB atau tahanan
- Menggunakan pita, bola, dan alat lain



25

Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

- Meningkatkan keluwesan dan resiko jatuh



29

Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

- Tai Chi
- Yoga
- Naik-turun tangga
- Papan, bola, dan alat lain



26

Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

- Tai Chi



30

Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

- Tai Chi
- Yoga
- Naik-turun tangga
- Papan, bola, dan alat lain
- Stretching



27

Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

- Tai Chi
- Yoga



31

Seberapa besar harus bergerak?

- Setiap orang harus aktif



28

Latihan Kelenturan dan Keseimbangan

- Tai Chi
- Yoga
- Naik-turun tangga



32

Seberapa besar harus bergerak

- Usahakan:
 - 30-60 menit gerak biasa
 - Setiap hari



33

Program latihan Kebugaran jasmani

- Keberhasilan program latihan ditentukan oleh:
 - Kualitas latihan
 - Pemilihan model latihan
 - Sarana latihan
 - Takaran/dosis latihan
(FITT: Frekuensi, Intensitas, Time dan Type)

34

Contoh Program Latihan

- Lansia berusia 70 tahun
 - DJM: $220 - 70 = 150$ /menit
- Bulan I

Frekuensi	Intensitas	Time	Type
Senin	70% x 150 = 105 dg/menit	30 menit	Jalan kaki
Rabu	70% x 150 = 105 dg/menit	30 menit	Renang
Jumat	70% x 150 = 105 dg/menit	30 menit	Senam

35

BULAN II

Frekuensi	Intensitas	Time	Type Latihan
Senin	70% x 150 = 105 dg/menit	25 menit	Jalan kaki
Rabu	70% x 150 = 105 dg/menit	25 menit	Renang
Jumat	70% x 150 = 105 dg/menit	25 menit	Senam

Bulan III

Frekuensi	Intensitas	Time	Type Latihan
Senin	60% x 150 = 90 dg/menit	30 menit	Jalan kaki
Rabu	60% x 150 = 90 dg/menit	30 menit	Renang
Jumat	60% x 150 = 90 dg/menit	30 menit	Senam

36

Nasehat yang diperlukan

- Pergilah ke dokter apabila tidak enak badan

36

Nasehat yang diperlukan

- Pergilah ke dokter apabila tidak enak badan

37

Nasehat yang diperlukan

- Pergi ke dokter bila sakit
- Mulailah dengan yang paling ringan dan tingkatkan perlahan

38

Hambatan yang sering dikeluhkan

- Tidak punya waktu
- Tidak tahu caranya
- Tidak punya uang
- Takut cedera
- Tidak ada yang mengantar
- Tidak berminat/motivasi

39

