

**PROPOSAL PPM**



**PEMANFAATAN LAB PRESTASI SEBAGAI UPAYA UNTUK  
MENGETAHUI KESEHATAN DAN KONDISI FISIK MEMBER *FITNESS*  
CENTER FIK UNY**

**Oleh:**

**Dr. Sigit Nugroho, M.Or.**

**Drs. Sumarjo, M.Kes.**

**Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.**

**Riky Dwihandaka, M.Or**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2017**


## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pemanfaatan Lab Prestasi sebagai Upaya untuk Mengetahui Kesehatan dan Kondisi Fisik Member Fitness Center FIK UNY
2. Tim Pengusul
  - a. Ketua Pelaksana
    - 1) Nama dan Gelar Akademik : Dr. Sigit Nugroho, M.Or
    - 2) NIP : 19800924 200604 1 001
    - 3) Pangkat/Golongan : Pembina /IVa
    - 4) Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
    - 5) Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
    - 6) Pengampu matakuliah : Kinesiologi
  - b. Anggota : a) Sumarjo, M.Kes  
b) Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes  
c) Riky Dwihandaka
  - c. Anggota mahasiswa : a) Priantoni Wibowo  
b) Indra Jaya
3. Lokasi Kegiatan : FIK UNY
4. Jumlah Biaya yang diusulkan : Rp. 6.000.000,00 (Enam juta rupiah)
6. Biaya yang tidak diusulkan :-

Mengetahui  
Dekan FIK UNY  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 10 April 2017.

Ketua Tim,

  
Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP. 19800924 200604 1 001

## **1. JUDUL:**

**PEMANFAATAN LAB PRESTASI SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGETAHUI KESEHATAN DAN KONDISI FISIK MEMBER *FITNESS CENTER* FIK UNY**

## **2. ANALISIS SITUASI**

Salah satu cara untuk mempertahankan dan menjaga kesehatan tubuh selain mengonsumsi suplemen dan vitamin yang terdapat pada asupan makanan harian adalah dengan berolahraga. Faktanya, beberapa jenis olahraga tertentu tidak hanya bermanfaat untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat, tetapi juga bermanfaat untuk membentuk dan mengembangkan bagian-bagian tubuh tertentu agar terlihat lebih menarik ataupun berotot. Pada saat sekarang, untuk mendapatkan bentuk tubuh yang lebih menarik dan berotot mungkin cara terbaik adalah berlatih di pusat kebugaran tubuh atau fitness center. Pusat kebugaran yang ada di Yogyakarta telah banyak yang menawarkan berbagai macam program-program latihan untuk menarik konsumen untuk menjadi member di fitness salah satunya fitness center FIK UNY.

Fitness Center FIK UNY merupakan salah satu laboratorium yang digunakan untuk memfasilitasi pendidikan serta penelitian akademik UNY, selain itu fitness center FIK UNY juga digunakan untuk melayani masyarakat umum. Di tingkat perguruan tinggi, laboratorium merupakan salah satu komponen yang sangat penting dalam mewujudkan fungsi tridharma perguruan tinggi. Laboratorium merupakan sarana bagi mahasiswa dan dosen untuk melakukan kegiatan pendidikan, penelitian, dan layanan pada masyarakat. Menurut Kertiasa (2006: 1) laboratorium adalah tempat bekerja untuk mengadakan percobaan atau penyelidikan dalam bidang ilmu tertentu seperti fisika, kimia, biologi dan sebagainya. Dalam pengertian terbatas laboratorium adalah suatu ruangan tertutup dimana percobaan dan penelitian dilakukan, tempat ini dapat merupakan suatu ruangan tertutup, kamar atau ruangan terbuka, misalnya kebun (Depdikbud, 1995: 7).

Selain fitness center laboratorium yang berkaitan dengan pembinaan olahraga, FIK UNY juga memiliki laboratorium prestasi dan kondisi fisik. Laboratorium prestasi dan kondisi fisik yang dimiliki FIK UNY merupakan salah satu fasilitas yang sangat mendukung pembinaan olahraga di DIY. Keberadaan laboratorium prestasi dan kondisi fisik FIK UNY digunakan sebagai laboratorium untuk melihat peningkatan dan perkembangan kondisi fisik dari atlet. Kegiatan tes dan pengukuran kesehatan dan kondisi fisik banyak dilakukan di laboratorium prestasi dan kondisi fisik FIK UNY.

Pemanfaatan dan pengoptimalan laboratorium prestasi dan kondisi fisik saat ini hanya digunakan untuk proses perkuliahan tertentu yang berkaitan dengan tes dan pengukuran, selain itu laboratorium prestasi dan kondisi fisik juga memfasilitasi dalam mengevaluasi prestasi atlet ditingkat Pengkab, Pengprov dan klub. Kegiatan pengukuran yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi fisik masyarakat umum belum bisa difasilitasi, dikarenakan tempat, ruangan dan peralatan yang terbatas. Laboratorium prestasi dan kondisi fisik dalam kegiatan perkuliahan dimanfaatkan oleh dosen dan mahasiswa dalam melakukan perkuliahan praktek dengan menggunakan alat secara langsung untuk mengetahui tes dan pengukuran secara tepat, dengan adanya perkuliahan terkait tes dan pengukuran mahasiswa nantinya akan mengetahui, memahami dan terampil dalam melakukan tes dan pengukuran terkait dengan kesehatan dan kondisi fisik.

Kesehatan dan kondisi fisik yang prima merupakan harapan bagi setiap member dalam melaksanakan program latihan di fitness center. Di fitness center FIK UNY menawarkan program latihan yang tujuan untuk memperoleh kesehatan dan kondisi fisik yang prima, program latihan yang ditawarkan di fitness center FIK UNY terdiri dari *Physical fitness, Fat lose, Body Shaping, Weight Gain, Body Building dan Therapy Rehabilitation*. Jumlah member yang aktif di fitness center FIK UNY sampai saat ini setiap bulannya tercatat rata-rata sekitar 150 member. Dari sejumlah member tersebut dalam memilih program yang

ditawarkan di fitness center FIK UNY, sampai saat ini para member belum diketahui seberapa besar keberhasilannya dalam mengikuti program latihan yang diharapkan yaitu untuk memperoleh kesehatan dan kondisi fisik yang prima. Melihat kondisi yang ada seperti itu manajemen fitness center FIK UNY bekerjasama dengan Laboratorium prestasi dan kondisi fisik FIK UNY melakukan tes dan pengukuran yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi fisik member fitness center.

### **3. IDENTIFIKASI DAN PERUMUSAN MASALAH**

Beberapa masalah yang bisa diidentifikasi antara lain:

- a. Bagaimanakah cara mengoptimalkan laboratorium prestasi FIK UNY?
- b. Bagaimanakah cara memasyarakatkan laboratorium prestasi FIK UNY secara luas?
- c. Bagaimanakah mengetahui keberhasilan member fitness center FIK UNY dalam menerapkan program latihan untuk memperoleh kesehatan dan kondisi fisik yang prima?

Karena keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga, dan pembiayaan pengabdian maka permasalahan yang akan diselesaikan dalam pengabdian ini dapat dirumuskan Bagaimana Pemanfaatan Laboratorium Prestasi untuk Mengetahui Kesehatan dan Kondisi Fisik Member Fitness Center FIK UNY?

### **4. TUJUAN KEGIATAN**

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengoptimalkan peralatan di laboratorium prestasi FIK UNY kepada masyarakat civitas akademika baik dosen dan mahasiswa di FIK UNY.
2. Mensosialisasikan keberadaan laboratorium prestasi FIK UNY dikalangan masyarakat secara luas dan organisasi pembinaan olahraga.
3. Membantu member fitness center FIK UNY dalam mengetahui kesehatan dan kondisi fisik selama mengikuti program latihan.

## **5. MANFAAT KEGIATAN**

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Member fitness center FIK UNY dapat mengetahui kesehatan dan kondisi fisik selama mengikuti program latihan.
- b. Membangun kepercayaan diri member fitness center untuk mengikuti program latihan yang berkelanjutan.
- c. Member fitness center dapat mensosialisasikan dan memanfaatkan keberadaan laboratorium prestasi FIK UNY di kalangan masyarakat luas.
- d. Laboratorium prestasi FIK UNY dapat dimanfaatkan sebagai rujukan oleh masyarakat umum untuk mengetahui seberapa besar derajat kesehatan dan kondisi fisik yang baik.

## **6. LANDASAN TEORI**

### **A. Laboratorium**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Poerwadarminta, 2002) laboratorium diartikan sebagai tempat mengadakan percobaan (penyelidikan dan sebagainya). Suatu lembaga kependidikan diwajibkan memiliki sarana dan prasarana penunjang untuk proses pembelajaran sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran. Sebagaimana tercantum dalam Pasal 42 ayat (2) Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, dinyatakan bahwa: “Setiap satuan pendidikan wajib memiliki prasarana yang meliputi lahan, ruang kelas, ruang pimpinan satuan pendidikan, ruang pendidik, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang bengkel kerja, ruang unit produksi, ruang kantin, instalasi daya dan jasa, tempat berolahraga, tempat beribadah, tempat bermain, tempat berekreasi dan ruang atau tempat lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan”.

Amien (dalam Tarmizi, 2005) mengemukakan bahwa fungsi laboratorium adalah sebagai tempat untuk menguatkan/memberikan kepastian keterangan (informasi), menentukan hubungan sebab akibat (casualitas), membuktikan benar tidaknya faktor-faktor fenomena-fenomena tertentu, membuat hukum atau dalil dari suatu fenomena apabila sudah dibuktikan kebenarannya, mempraktekan sesuatu yang diketahui, mengembangkan keterampilan, memberikan latihan menggunakan metode ilmiah dalam memecahkan problem dan untuk melaksanakan penelitian perorangan. Seperti pendapat Hofstein dan Naaman (2007) yang mengemukakan bahwa keberadaan laboratorium (kegiatan praktikum) di sekolah dapat mendukung kegiatan pembelajaran serta mencapai tiga ranah tujuan pendidikan yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Pengelolaan laboratorium juga penting untuk diperhatikan yang secara garis besar Rustaman, (2003) berpendapat bahwa pengelolaan laboratorium dibedakan menjadi kegiatan pemeliharaan, penyediaan, dan peningkatan daya guna laboratorium.

Etin Solihatin dan Raharjo (2007), membagi struktur organisasi laboratorium pada umumnya terdiri dari:

1. Kepala Laboratorium

Kepala laboratorium biasanya dijabat yang memiliki kualifikasi pendidikan sesuai dengan bidang keahliannya dan memiliki pengetahuan serta keterampilan dalam mengelola laboratorium.

2. Tenaga Teknisi

Tenaga teknisi merupakan seseorang yang memiliki kemampuan secara profesional untuk menjalankan, mengoperasikan, dan memelihara serta mengembangkan perlengkapan sehingga laboratorium dapat untuk digunakan.

3. Tenaga Laboratorium

Tenaga laboratorium merupakan seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk menyelenggarakan kegiatan-kegiatan di laboratorium

yang meliputi penelitian, pengembangan dan pelatihan serta layanan pada suatu bidang ilmu tertentu. Tugas utamanya adalah membantu terselenggarakannya kegiatan laboratorium.

## B. Kesehatan

World Health Organization (WHO) 1947 yang dikutip Ariza Sofiana Pratiwi (2009) mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah. Meskipun berguna dan tepat, definisi ini dianggap terlalu ideal dan tidak nyata. Definisi kesehatan berkembang seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta standart kesejahteraan manusia secara umum. Selain sehat secara fisik, jiwa dan sosial, saat ini sehat secara spiritual pun telah menjadi pengertian yang semakin mengglobal. Sehat juga didefinisikan sebagai suatu keadaan sempurna baik jasmani, rohani, maupun kesejahteraan sosial seseorang. Mervyn (2001), mendefinisikan sehat adalah suatu keadaan di mana seluruh bagian tubuh bekerja dengan efisien, dengan dukungan dan tuntutan yang memadai. Sedangkan Kus Irianto (2004) sehat adalah suatu keadaan yang utuh dan dinamis dalam siklus kehidupan, dimana manusia dapat berfungsi dan menyesuaikan diri secara terus-menerus terhadap setiap perubahan yang timbul, demi memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupan sehari-hari.

Indan (2000) mendefinisikan kesehatan adalah yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu: penyebab penyakit, manusia sebagai tuan rumah, dan lingkungan hidup. Gangguan keseimbangan antara ketiga faktor tersebut diatas, menyebabkan timbulnya penyakit.

1. Penyebab Penyakit dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:

- a. Golongan endogen (penyakit yang datang dari dalam tubuh), misalnya: habitus (perawakan), penyakit turunan (asma, diabetes, hemophilia, buta



warna, epilepsi), faktor usia (daya tahan seseorang menurun disebabkan usia semakin bertambah).

- b. Golongan eksogen (penyakit yang datang dari luar tubuh), misalnya: bibit penyakit, seperti: jamur, virus, bakteri, protozoa, cacing dan zat kimia: racun, asma atau alkali keras, logam.

## 2. Manusia sebagai tuan rumah

Apabila seseorang dikenai suatu penyebab penyakit/ditulari bibit penyakit belum tentu jatuh sakit, karena masih ada beberapa hal yang memungkinkan seseorang tidak jatuh sakit. Salah satunya adalah daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan makanan yang sehat, vaksinasi, pemeliharaan jasmani, pola hidup yang teratur, menambah pengetahuan, patuh pada ajaran agama.

## 3. Lingkungan hidup

Segala sesuatu baik itu benda/keadaan yang berbeda disekitar manusia yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia dan masyarakat.

## C. Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya (Kardjono, 2008).

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya dalam meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang

dibutuhkan (Sajoto, 1995). Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Kardjono (2008) kondisi fisik yang baik maka akan berpengaruh pada: (1) peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik yang lain, (3) meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak ke arah yang lebih baik, (4) waktu pemulihan akan lebih cepat, dan (5) respon bergerak akan lebih cepat.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Suharno (1993) berpendapat bahwa aspek-aspek yang perlu disempurnakan untuk mencapai kondisi fisik prima antara lain:

- a. Latihan kondisi fisik khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikuti.
- b. Peningkatan penguasaan teknik dasar, teknik tinggi secara otomatis yang sempurna dan benar.
- c. Latihan taktik sesuai dengan penguasaan kemampuan fisik dan teknik.
- d. Pembinaan mental
- e. Melatih kemantapan bertanding dengan mengadakan pertandingan-pertandingan percobaan.

## **7. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pemanfaatan laboratorium prestasi yang terjadi di lapangan, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan

cara menganalisis proses pemanfaatan laboratorium tersebut yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi dan melakukan studi pustaka/kajian literatur.

Program pemanfaatan laboratorium sebenarnya lebih sekedar untuk memperkenalkan masyarakat dalam hal ini member fitness center FIK UNY untuk mengetahui seberapa besar keberhasilan dalam melakukan latihan guna memperoleh derajat kesehatan dan kondisi fisik yang prima. Peningkatan dan pemanfaatan laboratorium prestasi untuk masyarakat luas dan kalangan atlet merupakan salah satu upaya yang coba diwujudkan. Pemanfaatan laboratorium ini diharapkan mampu memfasilitasi kebutuhan masyarakat umum maupun atlet yang ingin memaksimalkan dan mengetahui derajat kesehatan dan mengetahui kondisi fisik yang prima ketika dalam mengikuti even kegiatan pertandingan atau kegiatan rutin keseharian dalam bekerja maupun beraktivitas. Dengan demikian tim pengabdian berusaha mencoba untuk mengoptimalkan pemanfaatan laboratorium prestasi dalam kegiatan tersebut dengan membuat desain dan strategi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Rancangan pemecahan masalah tersebut terdiri dari (1) Mengelompokkan beberapa jenis program latihan yang diminati member fitness center FIK UNY, (2) mensosialisasikan laboratorium dalam dua tahap, teoritis dan praktik, (3) materi teori dengan mengenalkan berbagai jenis komponen kondisi fisik baik yang berhubungan dengan kesehatan maupun dengan keterampilan (4) materi praktik terdiri dari tes dan pengukuran kesehatan dan kondisi fisik yang meliputi: 1) Tinggi Badan/TB, Berat Badan/BB, 2) Tekanan darah, 3) IMT, 4)  $VO_2$  Maks, 5) Kecepatan, 6) Kelincahan, 7) Kelentukan, 8) Keseimbangan, 9) Power, 10) Kekuatan, dan 11) Daya tahan otot.

## **8. KHALAYAK SASARAN**

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini diantaranya adalah seluruh member yang aktif mengikuti program latihan di Fitness Center FIK UNY.

## 9. METODE KEGIATAN PPM

Metode kegiatan dengan dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab yang berhubungan dengan kesehatan dan kondisi fisik. *Kedua*, pendekatan praktik terdiri dari pengenalan penggunaan alat tes maupun alat ukur, pelaksanaan tes dan pengukuran yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi fisik yang meliputi 1) Tinggi Badan/TB, Berat Badan/BB, 2) Tekanan darah, 3) IMT, 4) VO<sub>2</sub> Maks, 5) Kecepatan, 6) Kelincahan, 7) Kelentukan, 8) Keseimbangan, 9) Power, 10) Kekuatan, dan 11) Daya tahan otot.

## 10. RANCANGAN EVALUASI

Kedua pendekatan metode kegiatan akan diakhiri dengan evaluasi. Pendekatan teoretis menggunakan evaluasi quisioner dan pendekatan praktik dengan evaluasi hasil tes dan pengukuran yang disesuaikan dengan program latihannya.

## 11. RENCANA DAN JADWAL KEGIATAN

No .	Kegiatan	Bulan ke							
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1	Survey sasaran, persiapan proposal, seminar perencanaan kegiatan	A B							
2	Persiapan alat dan perlengkapan		A						
3	Persiapan materi dan media			B					
4	Pelaksanaan tes dan pengukuran				B	B			
5	Evaluasi kegiatan					B	B		
6	Pembuatan laporan						A	A	
7	Seminar hasil kegiatan								A
8	Revisi laporan								A
9	Penggandaan dan pengumpulan laporan								A

**Keterangan tempat kegiatan :**

A = FIK UNY

B = Lab Prestasi dan Fitnes Center FIK UNY

## RENCANA MATERI KEGIATAN

No	Pendekatan	Materi	Waktu	Pemateri
1.	<b>TEORI (Pemaparan Materi)  Hari I</b>	a. Kesehatan	Sesi ke-1 (pukul 08.00-10.00 WIB)	a. Sumarjo, M.Kes.
		b. Kondisi Fisik	Sesi ke-1 (pukul 10.00-12.00 WIB)	b. Dr. Sigit Nugroho, M.Or
		c. Program latihan Beban	Sesi ke-2 (pukul 13.00-14.30 WIB)	c. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes
		d. Pengenalan dan penggunaan alat tes dan pengukuran	Sesi ke-2 (pukul 14.00-15.30 WIB)	d. Riky Dwihandaka, M.Or
2.	<b>PRAKTEK DAN SIMULASI Hari II</b>	Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Kesehatan dan Kondisi Fisik	Sesi ke-3 (pukul 08.00-16.00 WIB)	TIM Pengabdian
3.	<b>EVALUASI</b>	Semua Materi	Sesi k3-4 (pukul 16.00-16.30 WIB)	Tim Pengabdian, Peserta dan mahasiswa

## 12. ORGANISASI PELAKSANA

### 1) Ketua Tim Pelaksana

- a. Nama dan Gelar Akademik : **Dr. Sigit Nugroho, M.Or**
- b. NIP : 19800924 200604 1 001
- c. Pangkat/Golongan : Pembina /IVa/
- d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- e. Bidang Keahlian : Ilmu Keolahragaan
- f. Pengampu Matakuliah : Kinesiologi
- g. Fakultas/Jurusan : FIK/PKR

### 2) Anggota 1

- a. Nama dan Gelar Akademik : Sumarjo, M.Kes
- b. NIP : 19631217 199001 1 002
- c. Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda/IVc
- d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga

- f. Pengampu Matakuliah : Kesehatan Mental
- g. Fakultas/Jurusan : FIK/PKR

**3) Anggota 2**

- a. Nama dan Gelar Akademik : Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes
- b. NIP : 19820815 200501 1 002
- c. Pangkat/Golongan : Pembina /IVa
- d. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- e. Bidang Keahlian : Ilmu Keolahragaan
- f. Pengampu Matakuliah : Latihan Beban
- g. Fakultas/Jurusan : FIK/PKR

**4) Anggota 3**

- a. Nama dan Gelar Akademik : **Riky Dwihandaka**
- b. NIP : 19821129 201504 1 001
- c. Pangkat/Golongan : Penata Muda TK I/IIIb
- d. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- e. Bidang Keahlian : Pendidikan Olahraga
- f. Pengampu Matakuliah : Biomekanika Olahraga
- g. Fakultas/Jurusan : FIK/POR

**5) Mahasiswa 1**

- a. Nama : Priantoni Wibowo
- b. NIM : 14603141023
- c. Fakultas/Prodi : FIK/ Ikor
- d. Tugas dalam PPM : Sebagai Testor

**6) Mahasiswa 2**

- a. Nama : Indra Jaya
- b. NIM : 14603141023
- c. Fakultas/ Prodi : FIK/Ikor
- d. Tugas dalam PPM : Sebagai Testor

### 13. RENCANA ANGGARAN BIAYA

No	Nama Mata Anggaran	Satuan	Jumlah	Biaya	Total
<b>1</b>	<b>Perjalanan</b>				
	a. Ketua Pelaksana	hari	2	Rp200.000.00	Rp400.000.00
	b. Anggota Pelaksana	3 org x 2 hari	6	Rp100.000.00	Rp600.000.00
	c. Pembantu pelaksana	2 org x 2 hari	4	Rp50.000.00	Rp200.000.00
<b>Subtotal 1 (20 %)</b>				<b>Jumlah</b>	<b>Rp1.200.000.00</b>
<b>2</b>	<b>Peralatan dan Bahan habis pakai</b>				
	a. Pengandaan materi	Eksemplar	50	Rp10.000.00	Rp5 00.000.00
	b. Sewa tempat	2 Tempat x 2 hari	4	Rp200.000.00	Rp800.000.00
	c. Sertifikat	Lembar	50	Rp2.500.00	Rp125.000.00
	d. Sewa alat	Paket	1	Rp275.000.00	Rp275.000.00
	e. Snack+makan panitia dan peserta	50 x 2 hari	100	Rp25.000.00	Rp2.500.000.00
<b>Subtotal 2 (70 %)</b>				<b>Jumlah</b>	<b>Rp 4.200.000.00</b>
<b>3</b>	<b>Pelaporan</b>				
	a.Pengadaan Seminar Awal	buah	10	Rp10.000.00	Rp100.000.00
	b.Pengadaan Seminar Akhir	buah	10	Rp20.000.00	Rp200.000.00
	c.Pembuatan buku laporan	Paket	6	Rp50.000.00	Rp300.000.00
<b>Subtotal 3 (10 %)</b>				<b>Jumlah</b>	<b>Rp. 600.000.00</b>
<b>Jumlah Biaya Keseluruhan kegiatan: enam juta rupiah</b>					<b>Rp6.000.000.00</b>

# **LAMPIRAN**



## DAFTAR PUSTAKA

- Ariza Sofiana Pratiwi. (2009). *Penilaian Promosi Kesehatan serta Pola Hidup Sehat Tenaga Kerja HSM dan PP3 P.T. Krakatau Steel Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Tenaga Kerja*. Penelitian. Surakarta: FK UNS.
- Depdikbud. (1995). *Pedoman pendayagunaan laboratorium dan alat pendidikan IPA*. Jakarta: Depdikbud
- Etin Solihatin dan Raharjo. (2007). *Cooperative Learning*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nyoman Kertiasa. (2006). *Laboratorium sekolah dan pengelolaannya*. Jakarta: Puduk Scientific.
- Hofstein A. & Naaman R.M. (2007). *The Laboratory In Science Education: The State Of The Art*. Journal Of Chemistry Education and Practice 8 (2):105-107. April 2007, dari [http://www.mediapembelajaran.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=7&Itemid=2](http://www.mediapembelajaran.com/index.php?option=com_content&task=view&id=7&Itemid=2).
- Indan Entjang. (2000). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti. Jakarta: Direktorat Pendidikan Menengah Umum
- Kardjono. (2008). *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung
- Kus Irianto dan Kusno W. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: C.V. Yrama Widya.
- Mervyn, dan Harold Shryock. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. Bandung: Indonesia publishing house.
- Peraturan Pemerintah No. 19 Tahun 2005 Pasal 42 ayat (2). *Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Poerwadarminta. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rustaman, N. 2003. *Strategi Pembelajaran Biologi*. Universitas Terbuka.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Tarmizi. 2005. *Model-Model Pembelajaran Sains*. Jakarta: Grasindo

## DAFTAR RIWAYAT RIDUP (CURRICULUM VITAE)

### IDENTITAS DIRI

Nama : Dr. Sigit Nugroho, M.Or.  
NIP/NIDN : 19800924 200604 1 001/ 0024098004  
Tempat dan Tanggal Lahir : Klaten, 24 September 1980  
Jenis Kelamin :  Laki-laki  Perempuan  
Status Perkawinan :  Kawin  Belum Kawin  
Agama : Islam  
Golongan / Pangkat : IVa / Pembina  
Jabatan Fungsional Akademik : Lektor Kepala 4.23  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta  
Telp./Faks : 0274 513092  
Alamat Rumah : Mergangsan Kidul MG.2/1367 Yogyakarta  
Telp./Faks/HP : 08122755287  
Alamat e-mail : [sigit.nugroho@uny.ac.id](mailto:sigit.nugroho@uny.ac.id)

### RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Tahun Lulus	Jenjang	Perguruan Tinggi	Jurusan/Bidang Studi
2004	Sarjana (S1)	Universitas Negeri Yogyakarta	Ilmu Keolahragaan
2009	Magister (S2)	Universitas Negeri Yogyakarta	Ilmu Keolahragaan
2016	Doktor (S3)	Universitas Negeri Surabaya	Ilmu Keolahragaan


### KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat
2011	Pelatihan Presenter Olahraga bagi Mahasiswa FIK UNY	FIK UNY
2011	Tes Kebugaran bagi Dosen dan Karyawan UNY	FIK UNY
2011	Pengawas Satuan Pendidikan Ujian Nasional SMA/MA Tahun 2011 Kabupaten Kulon Progo	Kulon Progo
2011	penyuluhan pendidikan kesehatan dan gizi bagi kader kesehatan di wilayah kota yogyakarta	Yogyakarta
2102	Pembinaan Karakter bangsa bagi Siswa SMP melalui	

	Aktivitas Luar Kelas Di Kabupaten Bantul	
2012	Sosialisasi dan Festival Olahraga Gateball bagi Guru Penjasorkes Se- Kabupaten Bantul Yogyakarta	<b>Bantul</b>
2012	Implementasi Olahraga Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Daerah Yogyakarta	<b>DIY</b>
2013	Sosialisasi dan Invitasi Olahraga Gateball Bagi Guru Penjasorkes Se- Kabupaten Kulonprogo	<b>Kulonprogo</b>
2014	Pelatihan Wasit dan Persamaan Persepsi Tentang Peraturan Gateball Tahun 2014 Bagi Anggota Gateball Se-DIY dan Jawa Tengah	<b>Sleman</b>
2015	Implementasi Olahraga Kontemporer Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Kabupaten Bantul	<b>Bantul</b>
2016	Tingkat Kebugaran Serta Gambaran Tinggi Badan, Berat Badan, Indeks Masa Tubuh (IMT) Lingkar Pinggang, dan Lingkar Panggul Bagi Karyawan Dinas Kesehatan Propinsi DIY Melalui Tes Kebugaran Jantung Paru Dengan Metode Rockport	<b>Sleman</b>

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam Curriculum Vitae ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 10 April 2017  
Yang menyatakan,



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M. Or.  
NIP. 19800024 200604 1 001

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR PPM BERBASIS IPTEK**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

**N a m a** : Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
**N I P** : 19800924 200604 1 001  
**Pangkat/ Golongan** : Pembina/ IVa  
**Program Studi/ Jurusan** : Ikor/ PKR  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
(UNY)  
**Judul PPM** : **PEMANFAATAN LAB PRESTASI SEBAGAI**  
**UPAYA** **UNTUK MENGETAHUI KESEHATAN DAN**  
**KONDISI** **FISIK MEMBER *FITNESS CENTER* FIK UNY**

Menyatakan bersedia hadir dan mengikuti kegiatan seminar awal dan akhir program PPM berbasis Iptek sejak awal sampai selesai kegiatan seminar tersebut. Apabila saya tidak menghadiri kegiatan seminar awal, seminar akhir, atau kedua-duanya secara penuh sanggup dikenai sanksi administratif dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab demi peningkatan kualitas PPM FIK UNY.

Yogyakarta, 10 April 2017  
Ketua Tim Pelaksana,



Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP. 19800924 200604 1 001

**SURAT PERNYATAAN KESANGGUPAN PEMBERITAUIHAN  
TEMPAT KEGIATAN PPM BERBASIS IPTEK**

---


Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP : 19800924 200604 1 001  
Pangkat/ Golongan : Pembina/ IVa  
Program Studi/ Jurusan : Ikor/ PKR  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
(UNY)  
Judul PPM : PEMANFAATAN LAB PRESTASI SEBAGAI  
UPAYA  
KONDISI : UNTUK MENGETAHUI KESEHATAN DAN  
FISIK MEMBER *FITNESS CENTER* FIK UNY

Menyatakan bersedia untuk memberitahukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan PPM kepada wakil dekan I beserta staf. Apabila saya tidak memberitahukan dan tidak melaksanakan kegiatan PPM tersebut saya sanggup dikenai sanksi administratif dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab demi peningkatan kualitas PPM FIK UNY.

Yogyakarta, 10 April 2017  
Ketua Tim Pelaksana,

  
Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP. 19800924 200604 1 001