

LAPORAN PROGRAM  
DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS



Judul:

SOSIALISASI BENTUK-BENTUK AKTIFITAS JASMANI DAN PENGUKURAN  
KEBUGARAN JASMANI MELALUI APLIKASI "ACT.FIT"

Diusulkan Oleh:

1. Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes. / NIP. 196107311990011001
2. Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or. / NIP. 198212142010122004
3. Sigit Dwi Andrianto, M.Or. / NIP. 12009930908740
  1. Alda Adiatma / NIM. 19601244030
  2. Furqon Widiantara Aji / NIM. 19601244033
  3. Lyntang Dhewi Nuryany / NIM. 19601244044
  4. Muhammad Luqman Hakim / NIM. 20601244018
  5. Ubaedi / NIM. 20601244066

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

**1. JUDUL DLK**

SOSIALISASI BENTUK-BENTUK AKTIFITAS JASMANI DAN PENGUKURAN

KEBUGARAN JASMANI MELALUI APLIKASI "ACT.FIT

**2. IDENTITAS PENGUSUL**

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H- Inde x
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or	UNY/FIK	PJKR	Pendidikan Kesehatan	5989725	4
Sigit Dwi Andrianto, M.Or	UNY/FIK	PJKR	Anggota	6745814	-

**3. MITRA**

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

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Klub	Assosiasi Futsal Kota Jogja	6.000.000/DIPA 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> )
2022	IA	Terlaksana	<a href="https://sikers.uny.ac.id/mitra/view?id=7419">https://sikers.uny.ac.id/mitra/view?id=7419</a>

**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 sejenislainnya</i> )

Yogyakarta, 30 September 2022

Mengetahui:

Koordinator Prodi PJKR

  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or  
NIP. 197702182008011002

Ketua Pelaksana,

  
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari,  
S.Or.,M.Or.  
NIP. 198212142010122004

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

Tujuan dari kegiatan Mengetahui pemahaman peserta kegiatan, terhadap materi aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada masa Pandemi, serta meningkatkan kemampuan peserta, dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi "ACT.FIT".

Metode kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "ACT.FIT", dilaksanakan secara luring, baik presentasi, ceramah dari pengabdian, tanya jawab dan diskusi, demonstrasi atau praktik.

Hasil kegiatan ini yaitu 1) peserta yang hadir mencapai 80% dari peserta yang diundang dalam Sosialisasi, 2) setelah kegiatan selesai peserta diharapkan mampu memahami terkait kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani. 3) peserta mampu mengukur kebugaran jasmani secara mandiri, dengan memanfaatkan aplikasi "ACT.FIT", 4) terlaksananya seluruh kegiatan program dosen berkegiatan di luar kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "ACT.FIT".

### KATA KUNCI

*sosialisasi, kebugaran, jasmani, ACT.FIT*

### PENDAHULUAN

Pandemi covid 19 yang muncul pada tahun 2019 sampai saat ini masih berlangsung. Masyarakat ketika menjalankan aktifitas sehari-hari diharapkan tetap mematuhi protocol kesehatan, agar tidak tertular, dan pandemi ini segera berakhir. Salah satunya untuk menekan menyebarnya virus covid 19 diberlakukan pembatasan, sehingga beberapa aktivitas dan kegiatan dilaksanakan secara daring. Selain itu ada kebijakan tentang *work for home* dan untuk beberapa sekolah masih diberlakukan pembelajaran secara daring. Di masa pandemi Covid-19, kebijakan

*school from home* (SFH) diatur dengan tujuan untuk menghambat penyebaran virus tersebut. Proses SFH membuat anak sering berinteraksi dengan gadget karena pembelajaran dilakukan secara online, namun dalam pelaksanaannya harus mengacu pada kurikulum nasional [1].

Studi lain menunjukkan bahwa pemberlakuan pembatasan aktivitas menyebabkan perubahan signifikan dalam perilaku makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur [2]. Selain studi tentang tingkat aktivitas fisik orang dewasa selama karantina covid 19 di Indonesia, menyatakan bahwa mayoritas peserta menghabiskan 4 hingga 6 jam untuk bekerja dan duduk setiap hari selama tinggal di rumah. Penerapan peraturan pembatasan sosial skala besar di Indonesia dapat meningkatkan risiko *physical in activity* dan perilaku menetap [3].

Peningkatan *physical in activity dan sedentary behavior* (perilaku menetap) selama masa pembatasan sosial perlu menjadi perhatian. Hal tersebut dikarenakan apabila perilaku tersebut menjadi kebiasaan pada anak-anak dan remaja akan menyebabkan kelebihan berat badan yang dapat menyebabkan obesitas, dan gangguan kesehatan [4]. Salah satu cara untuk menurunkan perilaku menetap tersebut dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara tepat.

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan tepat akan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya [5]–[8]. Pemahaman beberapa masyarakat tentang aktivitas fisik terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan bagaimana pengukurannya juga masih kurang. Aplikasi “*ACT.FIT*”, merupakan hasil penelitian yang diharapkan dapat membantu masyarakat untuk dapat menajaga kebugaran jasmani dan melakukan pengukuran kebugaran kardiorespirasi secara mandiri. Agar masyarakat lebih memahami tentang apa itu kebugaran jasmani serta manfaatnya apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani dan dapat melakukan pengukuran secara mandiri maka diperlukan usaha promosi kesehatan salah satunya dengan memberikan pemahaman terkait dengan bentuk-bentuk aktivitas jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi “*ACT.FIT*”.

## **A. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

### **1. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini, adalah sebagai berikut:

- a. Selama pandemic masih ada yang melakukan aktivitas *secondary behavior* sehingga dimungkinkan aktivitasnya menurun.
- b. Pemahaman peserta terkait dengan manfaat dan bentuk-bentuk aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani masih kurang.
- c. Masih adanya yang belum memahami terkait dengan unsur-unsur kebugaran jasmani, sehingga perlu diberikan pemahaman terkait unsur kebugaran jasmani beserta aktivitasnya.
- d. Peserta perlu mendapatkan sosialisasi aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat melakukan pengukuran mandiri dengan menggunakan ACT.FIT

### **2. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini adalah:

- a. Bagaimana pemahaman peserta kegiatan, terhadap materi aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada masa Pandemi?
- b. Bagaimana mempromosikan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi “ACT.FIT”?

## **B. Tujuan Kegiatan**

Berikut tujuan kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus yang direncanakan oleh tim, adalah untuk:

- a. Mengetahui pemahaman peserta kegiatan, terhadap materi aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada masa Pandemi.
- b. Meningkatkan kemampuan peserta, dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi “ACT.FIT”.

## **C. Manfaat Kegiatan**

Kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus diharapkan dapat memberikan manfaat bagi: 1) Peserta dapat memahami dan

menerapkan aktifitas fisik agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga dan menjadi perilaku sehat. 2) Fakultas Ilmu Keolahragaan diharapkan dengan pengabdian ini maka terjadi hubungan baik dengan stakeholder dalam hal ini peran lembaga yaitu FIK terhadap penyebaran ilmu pengetahuan dan teknologi melalui kegiatan program dosen berkegiatan di luar kampus ini.

## **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

### **A. Kerangka Pemecahan Masalah**

Kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi “*ACT.FIT*” diharapkan dapat membantu masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani. Usaha menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemik saat ini perlu dilakukan, sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan imunitas.

Meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi saat ini sangat penting sebagai upaya pertahanan tubuh terhadap suatu penyakit. Salah satu upaya untuk dapat menjaga dan meningkatkan imunitas adalah dengan melakukan latihan fisik sesuai anjuran. Latihan jasmani merupakan subkomponen dari aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani [9], [10]. Imunitas dapat dijaga dengan senantiasa hidup sehat, yaitu dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, serta melakukan aktivitas fisik. Aktifitas fisik dapat dilakukan dengan benar dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, jenis latihan, dan waktu latihan. Aktifitas fisik yang sedang dapat meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh seseorang [9], [11].

Beberapa tindakan diperlukan untuk mempromosikan kesehatan gaya hidup dan meningkatkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari, untuk

mengurangi perilaku menetap di kalangan anak-anak dan remaja karena penggunaan yang berlebihan dari Internet, jejaring sosial atau media audiovisual. Implementasi dan dukungan program untuk mempromosikan aktivitas fisik di antara mereka diperlukan, mengingat peningkatan jumlah orang yang kelebihan berat badan dan obesitas [4].

Sosialisasi Aplikasi "ACT.FIT" diharapkan dapat menjadi membantu masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani, agar memiliki perilaku hidup sehat. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan sangat bermanfaat bagi tubuh.

## **B. Khalayak Sasaran**

Khalayak sasaran pada kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus adalah Anggota Asosiasi Futsal Kota Jogja. Khalayak sasaran tersebut diharapkan dapat memahami terkait dengan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat melakukan pengukuran kebugaran jasmani secara mandiri melalui Aplikasi "ACT.FIT". Peserta diharapkan dapat menyebarkan aktivitas fisik tersebut kepada masyarakat terutama keluarga, sehingga derajat sehat dapat tercapai melalui sekolah dan keluarga.

## **C. Metode kegiatan**

Metode kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "ACT.FIT", dilaksanakan secara luring, baik presentasi, ceramah dari pengabdian, tanya jawab dan diskusi, demonstrasi atau praktik.

## **PELAKSANAAN DLK**

### **A. Pelaksanaan Kegiatan**

#### ***1. Tempat Pelaksanaan Kegiatan***

Kegiatan Program Dosen berkegiatan di luar kampus dilaksanakan dalam bentuk Sosialisasi dengan tema “Sosialisasi bentuk-bentuk aktifitas jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi “*ACT.FIT*”. Kegiatan ini bekerja sama dengan Asosiasi Futsal Kota Jogja. Pelaksanaan kegiatan di stadion Mandala Krida, Yogyakarta.

#### ***2. Waktu Pelaksanaan Kegiatan***

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 21 Juni 2022, pada pukul 13.00 -17.00 WIB

### **B. Metode Kegiatan**

#### **a. Persiapan**

Tahap persiapan dalam kegiatan Dosen berkegiatan di luar kampus ini dimulai dari survai khalayak sasaran yaitu dengan observasi dan wawancara kepada Asosiasi Futsal Kota Jogja. Terkait dengan mekanisme dan waktu pelaksanaan kegiatan.

#### **b. Pelaksanaan**

Kegiatan kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi “*ACT.FIT*”, dilaksanakan secara luring, baik presentasi, ceramah dari pengabdian, tanya jawab dan diskusi, demonstrasi atau praktik. Kegiatan terdiri dari teori dan praktik. Kegiatan ini dilaksanakan di Stadion Mandala Krida, untuk teori dilaksanakan di dalam ruangan, dengan pemaparan materi.terkait dengan kebugaran jasmani dan mengenalkan aplikasi ACT.FIT. Kegiatan praktik dilaksanakan di lintasan atletik stadion mandala Krida, dengan melaksanakan praktik sesuai dengan aplikasi ACT.FIT

### **C. Hasil Pelaksanaan Kegiatan**

Indikator keberhasilan kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi “*ACT.FIT*”, adalah

1. Peserta yang hadir mencapai 80% dari peserta yang diundang dalam

Sosialisasi.

2. Setelah kegiatan selesai peserta diharapkan mampu memahami terkait kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
3. Peserta mampu mengukur kebugaran jasmani secara mandiri, dengan memanfaatkan aplikasi “*ACT.FIT*”.
4. Terlaksananya seluruh kegiatan program dosen berkegiatan di luar kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi “*ACT.FIT*”.

#### **D. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambur Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini dapat berjalan dengan lancar, tentu tidak lepas dari Kerjasama dan dukungan dari berbagai pihak. Meskipun pada pelaksanaannya juga terdapat sedikit hambatan. Adapun faktor pendukung dan penghambat dalam kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus, adalah sebagai berikut:

##### 1. Faktor Pendukung

- a. Asosiasi Futsal Kota Yogyakarta, menyambut dan mendukung dengan baik adanya kegiatan ini.
- b. Peserta mengikuti dengan antusias dan melaksanakan kegiatan dengan baik, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar.

##### 2. Faktor Penghambat

Saat kegiatan ada beberapa peserta yang sedang mengikuti kejuaraan nasional futsal, sehingga tidak dapat ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

#### **E. PEMBAHASAN**

Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus ini mampu memberikan pemahaman kepada peserta kegiatan terkait dengan pentingnya kebugaran jasmani yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Pada awal pemaparan materi, peserta diberikan pertanyaan untuk mengetahui kemampuan awal dari peserta terkait dengan kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk aktivitasnya. Hampir semua peserta memahami terkait dengan pengertian, manfaat, dan tujuan dari kebugaran jasmani.



4	Kegiatan												
5	Seminar Akhir												
6	Pelaporan												

## KESIMPULAN

Kegiatan Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus, ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut terlihat dari indicator keberhasilan dari kegiatan ini, yaitu 1) peserta yang hadir mencapai 80% dari peserta yang diundang dalam Sosialisasi, 2) setelah kegiatan selesai peserta diharapkan mampu memahami terkait kebugaran jasmani dan bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani. 3) peserta mampu mengukur kebugaran jasmani secara mandiri, dengan memanfaatkan aplikasi “ACT.FIT”, 4) terlaksananya seluruh kegiatan program dosen berkegiatan di luar kampus dengan judul Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas Jasmani dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi “ACT.FIT”.

## 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.

- [1] I. Maria and R. Novianti, “The Effects of Using Gadgets during the Covid-19 Pandemic on Children’s Behaviour,” *Atfaluna J. Islam. Early Child. Educ.*, vol. 3, no. 2, pp. 74–81, 2020, doi: 10.32505/atfaluna.v3i2.1966.
- [2] T. O. Filgueira *et al.*, “The Relevance of a Physical Active Lifestyle and Physical Fitness on Immune Defense: Mitigating Disease Burden, With Focus on COVID-19 Consequences,” *Front. Immunol.*, vol. 12, no. February, pp. 1–23, 2021, doi: 10.3389/fimmu.2021.587146.
- [3] F. Bachtiar, Condrowati, D. Utari, and F. T. Maharani, “Physical Activity Levels of Adults During Covid-19 Quarantine in Indonesia: A Cross-Sectional Descriptive Study,” vol. 30, no. Ichd, pp. 267–273, 2020, doi: 10.2991/ahsr.k.201125.047.
- [4] M. DAMIAN, A. OLTEAN, and C. DAMIAN, “The Impact of sedentary behavior on health and the need for physical activity in children and adolescents,” *Rev. Rom. pentru Educ. Multidimens.*, vol. 10, no. 1, p. 71, 2018, doi: 10.18662/rrem/19.
- [5] E. S. Suharti., Kriswanto, “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2017 Terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Daya Tahan Kardiorespirasi,” *Maj. Ilm. Olahraga*, vol. 26, no. 1, pp. 33–39, 2020, [Online]. Available: <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora/article/view/30954/pdf>.
- [6] P. Sudibjo, Y. Prasetyo, S. Sumarjo, and C. Rismayanthi, “Perbandingan Tingkat Kebugaran, Gambaran Tinggi Badan, Berat Badan, Serta Indeks Masa Tubuh (Imt) Bagi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fik Uny Tahun Akademik 2018 Dan 2019,” *Medikora*, vol. 18, no. 2, pp. 108–120, 2019, doi: 10.21831/medikora.v18i2.29204.

- [7] D. Almira, S. Universitas, and N. Malang, “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama,” *Sport Sci. Heal.*, vol. 1, no. 2, pp. 132–138, 2019.
- [8] M. I. Z. R. B. Endang Rini Sukamti, “Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta,” *J. Olahraga Prestasi*, vol. 12, no. 2, p. 116313, 2016, doi: 10.21831/jorpres.v12i2.11875.
- [9] Y. Suciliyana and Widyatuti, “Physical exercise to improve immunity during the pandemic covid-19,” *Glob. Heal. Sci. Gr.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–26, 2021.
- [10] J. A. Woods, “Physical activity, exercise, and immune function,” *Brain. Behav. Immun.*, vol. 19, no. 5, pp. 369–370, 2005, doi: 10.1016/j.bbi.2005.04.007.
- [11] M. P. da Silveira, K. K. da Silva Fagundes, M. R. Bizuti, É. Starck, R. C. Rossi, and D. T. de Resende e Silva, “Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature,” *Clin. Exp. Med.*, vol. 2019, no. 0123456789, 2020, doi: 10.1007/s10238-020-00650-3.

### GAMBARAN IPTEKS

Program dosen berkegiatan di luar kampus dengan tema sosialisasi bentuk-bentuk aktifitas jasmani dan pengukuran kebugaran jasmani melalui aplikasi “ACT.FIT ini, merupakan penerapan IPTEKS dari hasil penelitian *research group* tahun lalu. Penelitian tahun lalu dengan judul pengembangan pedoman dan pengukuran aktivitas kebugaran jasmani melalui aplikasi android “ACT.FIT”, menghasilkan aplikasi “ACT.FIT” yang diharapkan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dalam mengetahui kebugaran jasmaninya secara mandiri.

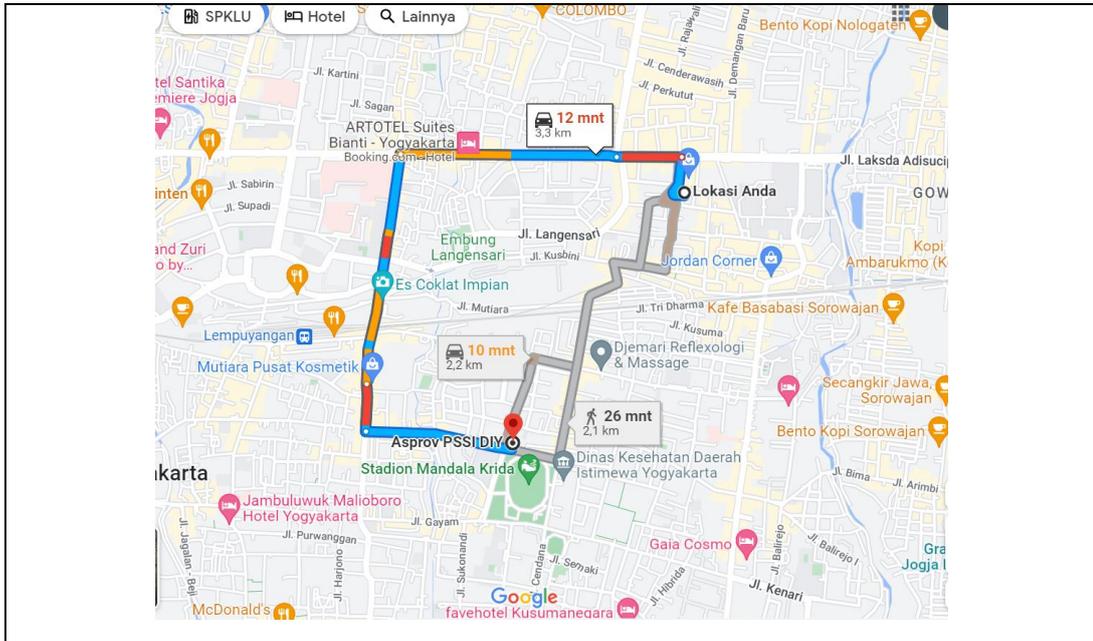
Aplikasi aplikasi “ACT.FIT ini diperuntukkan untuk orang dewasa, dan dilengkapi dengan beberapa fitur yang memudahkan pengguna dalam pemanfaatannya. Adapun fitur-fitur dalam aplikasi tersebut, digambarkan sebagai berikut:



Aplikasi ini mendapatkan apresiasi yang positif dari khalayak sasaran pada saat program kegiatan dosen di luar kampus ini. Panduan kebugaran jasmani (ACT.FIT) berbasis android ini, diharapkan dapat membantu masyarakat secara mandiri dapat mengukur kebugaran jasmaninya. Diharapkan dengan pengukuran

kebugaran jasmani secara mandiri, menjadi salah satu usaha secara preventif untuk pencegahan dari penyakit menular.

### PETA LOKASI MITRA SASARAN



**LAPORAN KEUANGAN  
PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS**

<b>Jenis Pembelanjaan</b>	<b>Komponen</b>	<b>Item</b>	<b>Satuan</b>	<b>Vol.</b>	<b>Biaya Satuan</b>	<b>Total</b>
Honorarium	Uang Saku Rapat persiapan DLK	Orang	2	1	Rp. 100.000,00	Rp.200.000,00
	Pembuat Artikel	Orang	2	2	Rp. 200.000,00	Rp. 800.000,00
	Pembuat Laporan Akademik	Orang	2	2	Rp. 200.000,00	Rp. 800.000,00
	<b>Jumlah</b>					
Bahan habis pakai dan suku cadang	Penggandaan Proposal DLK	Paket	1	4	Rp. 25.000,00	Rp. 100.000,00
	Konsumsi Koordinasi	Orang	7	2	Rp. 25.000,00	Rp. 350.000,00
	Konsumsi kegiatan	Orang	40	1	Rp. 25.000,00	Rp. 1.000.000,00
	Belanja ATK	Paket	1	1	Rp. 150.000,00	Rp. 150.000,00
	Konsumsi	Orang	4	4	Rp. 25.000,000	Rp. 400.000,00
	Koordinasi dan Supervisi (pre-post PPM)	Orang	2	2	Rp. 100.000,00	Rp. 400.000,00
<b>Jumlah</b>						<b>Rp.2.400.000,00</b>
Perjalanan	Transport Rapat koordinasi Pengabdian	Orang	2	2	Rp. 100.000,00	Rp.400.000,00
	Transport Rapat koordinasi Mahasiswa	Orang	5	2	Rp. 80.000,00	Rp. 800.000,00
	<b>Jumlah</b>					
Pelaporan	Cetak Laporan	Paket	4	1	Rp. 25.000,00	Rp. 100.000,00
	Biaya artikel	Paket	1	1	Rp. 500.000,00	Rp. 500.000,00
	<b>Jumlah</b>					

<b>No</b>	<b>Jenis Pembelanjaan</b>	<b>Total</b>
1	Honorarium	Rp. 1.800.000,00
2	Bahan habis pakai dan suku cadang	Rp. 2.400.000,00
3	Perjalanan	Rp. 1.200.000,00
4	Pelaporan	Rp. 600.000,00
		<b>Rp. 6.000.000,00</b>

## LAMPIRAN 1. BIODATA PENGUSUL

### A. BIODATA KETUA PENGUSUL

Nama	Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or.,
NIDN/NIDK	0014128203
Pangkat/Jabatan	Penata Tk I/ Lektor
E-mail	indah_prasty@uny.ac.id
ID Sinta	5989725
h-Index	4

#### 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	<i>Significance of fulfillment of nutrition on body mass index and physical activity</i>	First author	Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian pembelajaran. Vol. 6 No. 1, April 2020, pp. 118-131	<a href="https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14138">https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14138</a>

#### Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1.	<i>The Effect of Smartphones on Social Attitudes and Healthy Life Behavior</i>	Corresponding author	International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS) 2018. ISBN 978-94-6252-634-1	
2.	<i>Influence of quality of sleep and physical activity on physical</i>	Corresponding author	International Seminar on Health, Physical Education, and Sport	

	<i>fitness</i>		Science (YISHPESS) 2019	
--	----------------	--	----------------------------	--

**Buku**

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

**Perolehan KI**

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

**Riwayat DLK**

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui

**B. ANGGOTA PENGUSUL 1, 2, dst.**

Nama	Sigit Dwi Andrianto
NIDN/NIDK	0008099303
Pangkat/Jabatan	Tenaga Pengajar/ IIIb
E-mail	<a href="mailto:sigitdwiadrianto@uny.ac.id">sigitdwiadrianto@uny.ac.id</a>
ID Sinta	6745814
h-Index	-

**Publikasi di Jurnal Internasional terindeks**

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

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

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

**Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks**

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

**Buku**

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

**Perolehan KI**

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

**Riwayat DLK**

No	Judul	Tahun	Dana Disetujui
PERJANJIAN PELAKSANAAN PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA NOMOR : 103/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 :

**LAMPIRAN 1. SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN KEGIATAN (KONTRAK)**

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. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes. : Dosen dari Jurusan Pendidikan Olahraga 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;

## 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 Bentuk-Bentuk Aktifitas JaSMAni Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "Act.Fit
- 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 6.000.000,00 (enam 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	:	DRS. JAKA SUNARDI
Nomor Rekening	:	0039189026
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 : 103/DBLK-UNIV/2022

- 3 PIHAK KEDUA berkewajiban untuk mencapai target luaran wajib Program Dosen Berkegiatan di Luar Kampus berupa : Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas JaSMAni Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "Act.Fit
- 4 PIHAK KEDUA berkewajiban untuk melaporkan perkembangan pencapaian target luaran sebagaimana dimaksud pada ayat (2) dan ayat (3) kepada PIHAK PERTAMA;
- 5 Mempresentasikan 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

PIHAK KEDUA



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



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP 196107311990011001

BERITA ACARA SERAH TERIMA PELAKSANAAN PEKERJAAN  
PROGRAM DOSEN BERKEGIATAN DI LUAR KAMPUS

Nomor : 103/BAST/UN34/DBLK/2022

Pada hari ini Jumat tanggal tiga puluh bulan September tahun dua ribu dua puluh dua yang bertanda tangan di bawah ini:

- I. Nama : Prof. Dr. Margana, M.Hum, MA.  
Jabatan : Pejabat Pembuat Komitmen Universitas Negeri Yogyakarta dan selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA.
- II Nama : Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
Jabatan : Dosen dari Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, dalam hal ini bertindak sebagai Ketua Pelaksana Dosen Berkegiatan di Luar Kampus Tahun Anggaran 2022 untuk selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.
1. PIHAK KEDUA dalam jabatan tersebut di atas mengelola keuangan dan melaporkan kepada PIHAK PERTAMA pekerjaan Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan tema Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas JaSMAni Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "Act.Fit
  2. PIHAK KEDUA sesuai dengan Pasal 5 dalam Surat Penugasan Pelaksanaan Pekerjaan NOMOR : 103/DBLK-UNIV/2022 Tanggal 01 April 2022, berhak menerima pembayaran sebesar 100% dari pekerjaan tersebut dengan termin I sebesar 70% dari nilai kontrak dan termin II sebesar 30% dari nilai kontrak

PIHAK KEDUA  
Ketua Pelaksana Kegiatan PPM



Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP 196107311990011001

PIHAK PERTAMA  
A.n. Kuasa Pengguna Anggaran  
Pejabat Pembuat Komitmen



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

## KUITANSI

Telah terima dari : Kuasa Pengguna Anggaran Universitas Negeri Yogyakarta

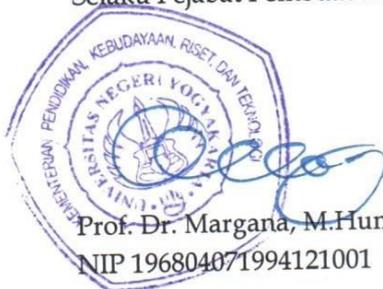
Jumlah Uang : Rp 1.800.000

Terbilang : *satu juta delapan ratus ribu rupiah*

Untuk Pembayaran : Termin II (30%) biaya pelaksanaan pekerjaan Dosen Berkegiatan di Luar Kampus dengan tema Sosialisasi Bentuk-Bentuk Aktifitas JaSMAni Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Melalui Aplikasi "Act.Fit

Berdasarkan : DIPA Universitas Negeri Yogyakarta No: SP DIPA-023.17.2.677509/2022  
Tanggal 17 November 2021

Wakil Rektor Bidang Akademik  
Selaku Pejabat Pembuat Komitmen,



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

Yogyakarta,  
Yang Menerima,



Dr. Dys. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP 196107311990011001

**LAMPIRAN 2. DAFTAR HADIR PESERTA KEGIATAN (SESUAI JUMLAH HARI KEGIATAN DI LAPANGAN)**

**DAFTAR PRESENSI KEHADIRAN  
RESEARCH GROUP KEBUGARAN DAN PENDIDIKAN KESEHATAN  
TAHUN 2022**

No	Nama	Status	Nomor WA	TTD
1	Sultan Madani G	Pemain	0882 1983 9721	1.
2	Kesia Shanty sagita	Pemain	082129759090	2. Keszaf.
3	Akmalia	Pemain	0813 2506 7227	3.
4	Aprilia Dwi N.P	Pemain	08515 7901664	4.
5	Achila Jelang P	Pemain	0882 15098446	5.
6	Linda Melania	Pemain	08989 221552	6.
7	Tutik Emi	Pemain	085703127399	7.
8	Salma Hakimah	Pemain	089619217014	8.
9	Ramadhan Choerunnisa M	Wasit	089912900139	9.
10	Sekar Arum M	Pengurus	089512135522	10.
11	Fani Kamayanti	Pemain	089654424461	11.
12	Aprilia Niken Maharani	Pemain	<del>08236 005611</del> -	12.
13	Salwa Fadhlila K	Opposer	081759972623	13.
14	Ayrial dumas Saputra	Pemain	085890623993	14.
15	Muti. Daffano . A	Pemain	0823 2324 1116	15.
16	MUHAMMAD RIKI A	<del>Pemain</del> Pemain	085257005118	16.
17	Dani Germanto Tikai	Pemain	0819-1240-034	17.
18	Gilang Octavian	Pemain	<del>081222291133</del> 081222291133	18.
19	M. Jaelani	<del>Pemain</del> Pemain	089923590858	19.
20	Azzahra Jayelline	Pemain	089537814451	20.
21	Muhammad Subhan Khanani/M	Pengurus	085712005259	21.

22	Muh. Peir	Manager	0882 2234 2671	22.
23	Yudi Rini Andono	Pengurus	0821 3422 4223	23.
24	Asep Firmansyah	Official	0813 7671 6282	24.
25	Topas Purnegara	Official	0883 2722 2347	25.
26	Muadz Andika	Pengurus	0831 6229 3192	26.
27	Wiken Wajaya	Pengurus	0812 2318 8323	27.
28	Maria Anca	Wart	0882 2253 6768	28.
29	Ayu Rokyanis	Pengurus	0831 5858 2232	29.
30	Sadam Mubharog	Pemain	0881 2647 4358	30.
31	Isni Nur Adziah	Mahasiswa	0888 2880 0264	31.
32	ELINA INDEI ASTUTI	Mahasiswa	0812 3252 3232	32.
33	Zaza Zam Zam	Mahasiswa	0881 8647 8323	33.
34	Najam	Mahasiswa	0883 8322 7671	34.
35	Franz Darmawan	Mahasiswa	0812 3921 1522	35.
36	Dr. Jaka Sinardi, M.ber	Peneliti		36.
37	Indah P.T.P.S, M.Or.	peneliti		37.
38	Sept Rini Andrianto, M.Or	peneliti		38.
39				39.
40				40.

Note

**LAMPIRAN 3. FOTO DOKUMENTASI KEGIATAN BERUKURAN 3R DISERTAI KETERANGAN MINIMAL 10**



Gambar 1. Persiapan Pembukaan Kegiatan Dosen Berkegiatan di Luar Kampus



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan



Gambar 3. Paparan Materi









## LAMPIRAN 4. MATERI KEGIATAN



### SOSIALISASI BENTUK- BENTUK AKTIFITAS JASMANI DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI APLIKASI “ACT.FIT

Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or

Sigit Dwi Andrianto, S.Pd.,M.Or

Ubaedi, Muhammad Luqman Hakim, Lyntang Dhewi Nuryany, Furqon Widiantara Aji, Alda Adiatma

### Definisi Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik tingkat sedang sampai kuat aktivitas fisik tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan kemampuan mempertahankan kemampuan seperti itu sepanjang hidup." (*American College of Sports Medicine*).

## UNSUR-UNSUR KEBUGARAN JASMANI

KEBUGARAN - KETERAMPILAN	KEBUGARAN - KESEHATAN
1. KELINCAHAN	1. DAYA TAHAN CARDIORESPIRATORY
2. KESEIMBANGAN	2. KOMPOSISI TUBUH
3. KOORDINASI	3. KELENTUKAN
4. KECEPATAN	4. KEKUATAN OTOT
5. POWER (Kuat – Cepat)	5. DAYA TAHAN OTOT
6. WAKTU REAKSI	

Activate

### PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

PENGUKURAN IMT

PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI

### PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI

**Pengukuran IMT**

Nama :

Usia :

Berat Badan (kg) :

Tinggi Badan (cm) :

**HITUNG**

**Hasil Pengukuran**

Skor IMT:

Status Gizi:



## Menu Pada Aplikasi panduan kebugaran jasmani "ACT.FIT"



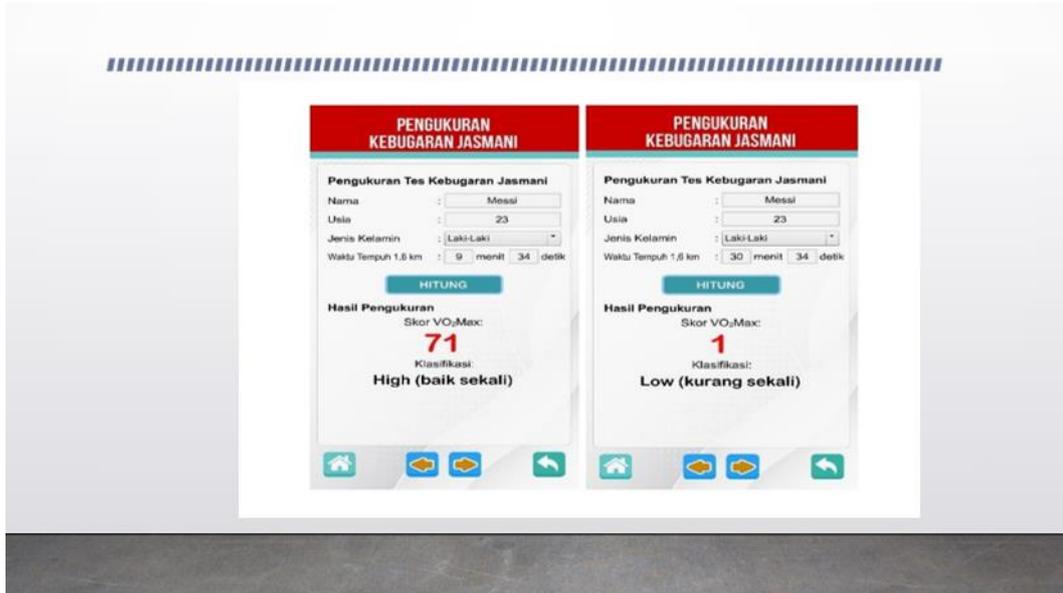


PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI	PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI	PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI
<p data-bbox="443 432 678 459">PENGUKURAN IMT</p> <p data-bbox="443 477 678 504">PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI</p>	<p data-bbox="715 409 944 425">Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani</p>  <p data-bbox="715 571 944 638">Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, yang paling sederhana dan efektif dengan menggunakan <i>Rockport Walking Test</i>.</p> <p data-bbox="715 645 944 683"><i>Rockport Walking Test</i> adalah tes jalan kaki cepat dengan menempuh jarak 1</p>	<p data-bbox="986 409 1200 425">Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani</p> <p data-bbox="986 432 1200 448">Nama : <input type="text"/></p> <p data-bbox="986 454 1200 470">Usia : <input type="text"/></p> <p data-bbox="986 477 1200 492">Jenis Kelamin : <input type="text" value="Laki-Laki"/></p> <p data-bbox="986 499 1200 515">Waktu Tempuh 1,6 km : <input type="text"/> menit <input type="text"/> detik</p> <p data-bbox="1045 521 1141 537">HITUNG</p> <p data-bbox="986 544 1200 560"><b>Hasil Pengukuran</b></p> <p data-bbox="1061 566 1141 582">Skor <math>VO_2\text{Max}</math>:</p> <p data-bbox="1061 589 1141 604">Klasifikasi:</p>
	  	  



PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI	PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI	PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI
<p data-bbox="443 1037 678 1064">PENGUKURAN IMT</p> <p data-bbox="443 1081 678 1108">PENGUKURAN TES KEBUGARAN JASMANI</p>	<p data-bbox="715 1014 944 1030">Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani</p>  <p data-bbox="715 1176 944 1243">Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, yang paling sederhana dan efektif dengan menggunakan <i>Rockport Walking Test</i>.</p> <p data-bbox="715 1249 944 1288"><i>Rockport Walking Test</i> adalah tes jalan kaki cepat dengan menempuh jarak 1</p>	<p data-bbox="986 1014 1200 1030">Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani</p> <p data-bbox="986 1037 1200 1052">Nama : <input type="text"/></p> <p data-bbox="986 1059 1200 1075">Usia : <input type="text"/></p> <p data-bbox="986 1081 1200 1097">Jenis Kelamin : <input type="text" value="Laki-Laki"/></p> <p data-bbox="986 1104 1200 1120">Waktu Tempuh 1,6 km : <input type="text"/> menit <input type="text"/> detik</p> <p data-bbox="1045 1126 1141 1142">HITUNG</p> <p data-bbox="986 1149 1200 1164"><b>Hasil Pengukuran</b></p> <p data-bbox="1061 1171 1141 1187">Skor <math>VO_2\text{Max}</math>:</p> <p data-bbox="1061 1193 1141 1209">Klasifikasi:</p>
	  	  





## Pelaksanaan Test Rockport Walking Tes

1. Seseorang berjalan secepat mungkin dengan menempuh jarak 1.6 KM.
2. Catat waktu tempuhnya, dalam satuan menit dan detik
3. Masukkan waktu tempuh tersebut dalam aplikasi ACT.FIT



---

## Spesifikasi Produk

- 1) Nama Software : ACT.FIT
- 2) Pengembang : Tim RG Kesehatan dan Kebugaran FIK UNY
- 3) Versi : 1.0
- 4) Tahun : 2021
- 5) Platform : Mobile Android
- 6) Sistem Operasi: Minimal OS Android 9.0 versi Pie
- 7) Processor : 832 MHZ
- 8) Browser : Browser WAP 2.0/xHTML, HTML
- 9) Memori Bebas: 43 MB

---

**SEMOGA BERMANFAAT  
DAN  
TERIMA KASIH**



**LAMPIRAN 6. ARTIKEL JURNAL YANG DIBUAT MERUJUK TEMPLATE JURNAL DLK**