

**LAPORAN KEGIATAN  
PROGRAM PPM KERJASAMA**



**TES KEBUGARAN JANTUNG PARU DENGAN METODE ROCKPORT  
BAGI KARYAWAN DINAS KESEHATAN PROPINSI DIY**

**Diusulkan oleh:**

Cerika Rismayanthi, M.Or	NIP 19830127 200604 2 001
Yudik Prasetyo, M.Kes	NIP 19820815 200501 1 002
Ahmad nasrullah, M.Or	NIP 19830626 200812 1 002
Fatkurohman Arjuna, M.Or	NIP 19830313 201012 1 005
Rifki Riyandi	NIM 09603141017
M Akhid Romdhoni	NIM 09603141020
Priska Dyana Kristi	NIM 09603141009


**PPM Didiyai dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2012  
SK Dekan No. 204 tahun 2012, tanggal 1 Juni 2012.  
Nomor perjanjian 1162b /UN34.16/PPM/2012, tanggal 1 Juni 2012**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2012**


**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PROPOSAL PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Judul : **Tes Kebugaran Jantung Paru dengan Metode Rockport Bagi Karyawan Dinas Kesehatan Propinsi DIY**
2. Ketua Pelaksana :
- a. Nama Lengkap dengan Gelar : Cerika Rismayanthi, M.Or
  - b. N I P : 19830127 200604 2 001
  - c. Pangkat / Golongan : Penata Muda/ III b
  - d. Jabatan Fungsional : Lektor
  - e. Fakultas/ Jurusan : FIK / PKR / IKORA
  - f. Bidang Keahlian : Biokimia Olahraga
  - g. Alamat Rumah : Perum Mapan sejahtera UNY No. C-4 Wedomartani
  - h. No. Telp. Rumah / HP. : 081578020803
3. Personalia
- a. Jumlah Anggota Pelaksana : 3 orang
  - b. Jumlah Mahasiswa : 3 orang
4. Jangka Waktu Kegiatan : 1 bulan
5. Bentuk Kegiatan : *Tes Kebugaran dan Kesehatan*
6. Sifat Kegiatan : Praktek
7. Anggaran Biaya yang Diusulkan :
- a. Sumber dari DIPA UNY : Rp 5.000.000,00
  - b. Sumber Lain (*sebutkan*) : Rp -
- Jumlah : Rp 5.000.000,00

Mengetahui:  
Dekan FIK UNY

  
Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP19600824 198601 1 001

Yogyakarta, 30 November 2012  
Ketua Tim Relaksana

  
Cerika Rismayanthi, M.Or  
NIP 19830127 200604 2 001

Menyetujui:  
Ketua DP PM Universitas Negeri Yogyakarta,

  
Sb. Pranatahadi, M.Kes

NIP. 19591103 198502 1 001

**DAFTAR ISI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**DAFTAR LAMPIRAN**

**ABSTRAK**

**BAB I. PENDAHULUAN**

- A. Analisis Situasi
- B. Landasan Teori
- C. Identifikasi Dan Rumusan Masalah
- D. Tujuan Kegiatan
- E. Manfaat Kegiatan
- F. Kerangka Pemecahan Permasalahan

**BAB II. METODE KEGIATAN**

- A. Khalayak Sasaran
- B. Metode Kegiatan
- C. Langkah -Langkah Kegiatan Ppm
- D. Faktor Pendukung Dan Penghambat

**BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM**

- A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan
- B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan Ppm

**BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

- A. Kesimpulan
- B. Saran

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## **TES KEBUGARAN JANTUNG PARU DENGAN METODE *ROCKPORT* BAGI KARYAWAN DINAS KESEHATAN PROPINSI DIY**

### **Abstrak**

Dalam rangka menilai potensi kerja seseorang, dari waktu ke waktu perlu diadakan evaluasi tingkat kebugaran dan kesehatan. Pengetahuan tentang potensi kerja ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga bagi seseorang untuk dapat mengoptimalkan kebugaran dan kesehatannya. Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut: Mendapatkan informasi tentang Tingkat Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dalam mengukur  $VO_2$  max adalah tes harus diciptakan demikian rupa sehingga tekanan pada pasokan oksigen ke otot jantung harus berlangsung maksimal. Kegiatan Tes Kebugaran Jantung Paru ini dengan menggunakan metode ROCKPORT dengan lari/ jalan sejauh 1,6 km.

Tes Kebugaran yang dilaksanakan pada Hari Jumat, tanggal 24 Mei 2012. Berdasarkan hasil test kebugaran yang telah dilaksanakan didapatkan bahwa kebugaran karyawan Dinkes DIY dengan kategori Cukup sebesar 63,33%. Tes kebugaran dan kesehatan diharapkan seseorang atau karyawan Dinkes DIY mampu bekerja dengan produktif, efisien, dan tidak mudah terserang penyakit, bersemangat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Dengan tes kebugaran, karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta memperoleh kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya, sehingga dengan diketahuinya tingkat kebugaran karyawan Dinkes DIY dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kebugaran karyawannya tidak optimal.

**kata kunci: Kebugaran Jantung Paru, Metode Rockport, karyawan Dinkes DIY**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Menurut undang-undang RI nomor 25 tahun 2000 tentang Pembangunan Nasional, salah satu programnya adalah program pemasyarakatan olahraga dan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Laporan WHO pada tahun 2002 menunjukkan kasus kesakitan dan kematian akibat PTM terus bertambah. PTM sangat erat dengan gaya hidup seperti: pola makan yg tidak seimbang, kurang melakukan aktivitas fisik/ latihan fisik/ olahraga da kebiasaan merokok.

Hasil pemetaan kebugaran jasmani PNS di Pemda dan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Bali pada tahun 2002 diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani kurang 73% dan Baik 9,3 %. Tahun 2011 pengukuran bagi pejabat struktural di Kementerian Kesehatan RI menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali 5 orang (1,9 %), kurang 120 orang (45 %), cukup 98 orang (37 %) dan baik 4 orang (1,5 %).

Menurut studi WHO menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja merupakan 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia, setiap tahun lebih dari 2 juta kematian disebabkan karena kurang melakukan aktifitas fisik. Beberapa negara termasuk Indonesia sekitar 60-85 % orang dewasa kurang melakukan aktifitas fisik untuk memelihara kebugaran jasmani mereka.

Saat ini masyarakat sudah mulai sadar untuk melakukan kegiatan latihan fisik/ olahraga melalui berbagai fasilitas olahraga maupun fasilitas umum yang tersedia. Di lain pihak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam bekerja memberi pengaruh yang kurang menguntungkan bagi kesehatan, pemanfaatan anggota tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari kurang sehingga tingkat kebugaran jasmaninya menjadi rendah.

Upaya-upaya untuk berolahraga sebagai sarana meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat telah dikembangkan didaerah-daerah yang potensial. Tahun 2012 Kementerian Kesehatan RI sebagai pusat informasi bagi pemerintah daerah dan masyarakat bidang kesehatan akan mengembangkan upaya kesehatan melalui olahraga dengan pengukuran kebugaran jasmani bagi PNS di pusat untuk mendapatkan data yang di

peroleh dapat digunakan sebagai tolok ukur produktifitas pejabat maupun pegawai. Dinas kesehatan provinsi DIY dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota perlu menindaklanjuti upaya pemetaan tersebut agar mendapat gambaran kebugaran jasmani yang menjadi dasar untuk pengembangan kesehatan olahraga. Masih banyak pejabat serta karyawan yang terlalu sibuk dengan tugasnya masing-masing dan tidak mengetahui manfaat meningkatkan aktivitas fisik maupun latihan olahraga yang bermanfaat bagi tubuhnya. Atas dasar tersebut maka perlu dilaksanakan tes kebugaran jasmani terprogram bagi karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY.

Dalam rangka menilai potensi kerja seseorang, dari waktu ke waktu perlu diadakan evaluasi tingkat kebugaran dan kesehatan. Pengetahuan tentang potensi kerja ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga bagi seseorang untuk dapat mengoptimalkan kebugaran dan kesehatannya. Kegiatan yang diusulkan ini merupakan kegiatan evaluasi/tes kebugaran jantung paru bagi Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY yang bertujuan untuk menilai derajat kebugaran jantung paru bagi Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY sekaligus sebagai informasi dasar yang dapat digunakan untuk dapat menyusun strategi awal dalam peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan.

## **B. Tinjauan Pustaka**

### **I. Kebugaran**

Kebugaran merupakan elemen mendasar dalam merumuskan ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan otot, dan kemampuan berotot. Menurut *American Academy of Sport Pediatrics* Komite Sekolah Kedokteran dan Kesehatan, kebugaran didefinisikan sebagai: kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (derajat kegemukan) dan daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran merupakan salah satu di antara berbagai faktor yang menentukan derajat kesehatan.. Kebugaran tidak semata-mata dinilai secara fisik tetapi meliputi seluruh tubuh, pikiran dan emosi. Kebugaran fisik dapat mencegah atau mengobati banyak bersifat kemunduran kondisi kesehatan yang dihasilkan oleh gaya hidup tidak sehat atau penuaan. Selanjutnya kebugaran fisik sangat penting untuk membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari hari.

Tingkat Kebugaran dapat diukur dari volume seseorang dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum ( $VO_2$  maks).  $VO_2$  max adalah volume maksimal  $O_2$  yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume  $O_2$  max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Secara faali, setiap sel membutuhkan oksigen untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (Adenosine Triphosphate) yang siap pakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen. Sel otot membutuhkan banyak oksigen dan menghasilkan  $CO_2$ . Kebutuhan akan Oksigen dan menghasilkan  $CO_2$  dapat diukur melalui faal pernafasan (Helbert Haag, 1994).

Dengan mengukur jumlah oksigen yang dipakai selama latihan, kita mengetahui jumlah oksigen yang dipakai oleh otot yang bekerja. Makin tinggi jumlah otot yang dipakai maka makin tinggi pula intensitas kerja otot. Cepat atau lambatnya keletahan seorang dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh ( $VO_2$ Max). Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan. Semakin banyak oksigen yang diasup/diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan keletahan jumlahnya akan semakin sedikit.  $VO_2$ Max diukur dalam banyaknya oksigen dalam liter per menit (l/min) atau banyaknya oksigen dalam mililiter per berat badan dalam kilogram per menit (ml/kg/min). Tentu, semakin tinggi  $VO_2$  max, seorang akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa (Suryanto, 1998).

## 2. Tes Kebugaran

Sebagai pertimbangan dalam mengukur  $VO_2$  max adalah tes harus diciptakan demikian rupa sehingga tekanan pada pasokan oksigen ke otot jantung harus berlangsung maksimal. Kegiatan fisik yang memenuhi kriteria ini harus:

- a. Melibatkan minimal 50 % dari total masa otot. Aktivitas yang memenuhi kriteria ini adalah lari, bersepeda, mendayung. Cara yang paling umum dilakukan dengan lari di treadmill, yang bisa diatur kecepatan dari sudut inklinasinya

- b. Lamanya tes harus menjamin terjadinya kerja jantung maksimal. Umumnya berlangsung minimal 6 sampai 12 menit.

Beberapa cara untuk mengetahui kapasitas  $VO_2\text{Max}$ , seperti :

- a. Rockport
- b. 2.4 km *Run Test*
- c. Astrand 6 minute Cycle test
- d. Balke  $VO_2\text{max}$  test
- e. Cooper  $VO_2\text{max}$  test
- f. Conconi test
- g. Harvard Step Test
- h. Multistage Fitness Test atau Bleep test
- i. Treadmill  $VO_2\text{max}$  test

Salah satu alat ukur kemampuan daya tahan/ kebugaran jantung paru ( $VO_2\text{Max}$ ) adalah dengan metode Rockport, metode ini cukup sederhana, tanpa biaya yang mahal dan akurasinya cukup wajar. Adapun cara pelaksanaan metode ini adalah:

- 1) Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan peregangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki. Lakukan selama 10-15 menit.
- 2) Pada saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan jalan cepat atau jogging dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
- 3) Catat waktu tempuh yang diperoleh peserta tes.
- 4) Gunakan table 1 untuk mendapatkan  $VO_2\text{Max}$ .
- 5) Gunakan table 2 untuk menentukan kategori kebugaran jantung paru sesuai jenis kelamin dan kelompok umur.
- 6) Dengan menggunakan grafik berwarna sesuai dengan kelompok umur, berikan tanda (\*) sesuai dengan hasil  $VO_2\text{Max}$  peserta.
- 7) Laksanakan program latihan fisik sesuai dengan warna grafik.
- 8) Ulangi kembali tes ini setiap 3 bulan.



Berikut ini adalah table criteria penilaian tes kebugaran jantung paru dengan metode Rockport :

**Tabel 1.**  
**HUBUNGAN WAKTU TEMPUH – VO2 Max**

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO2 Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50 – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38

26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" – 10'36"	36
28	10'37" – 11'01"	35
29	11'02" – 11'28"	34
30	11'29" – 11'57"	33
31	11'58" – 12'29"	32
32	12'30" – 13'03"	31
33	13'04" – 13'41"	30
34	13'42" – 14'23"	29
35	14'24" – 15'08"	28
36	15'09" – 16'00"	27
37	16'01" – 16'57"	26
38	16'58" – 18'02"	25
39	18'03" – 19'15"	24
40	19'16" – 20'39"	23
41	20'40" – 22'17"	22
42	22'18" – 24'11"	21

Tabel 2.

**KATEGORI TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG PARU**

Perempuan	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru (VO2 Max)					
	Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali
	20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	≥ 49
	30 – 39	< 20	20 – 37	28 – 33	34 – 44	≥ 45
	40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	≥ 42
	50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	≥ 38
	60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	≥ 35

### **C. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta?

### **D. Tujuan Kegiatan**

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan informasi tentang Tingkat Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **E. Manfaat Kegiatan**

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mendapatkan kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung parunya.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dapat mengetahui tingkat kebugaran jantung paru karyawan di lingkungannya sehingga dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kebugaran jantung paru karyawannya tidak optimal.

### **F. Kerangka Pemecahan Masalah**

Berdasarkan orientasi di lapangan ditemukan bahwa karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY belum mengetahui tingkat kebugaran jantung parunya. Pemecahan masalah yang diajukan untuk menjawab rumusan masalah adalah dengan mengadakan Tes Kebugaran Jantung Paru dengan Metode Rockport bagi Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

## **BAB II METODE KEGIATAN**

### **A. Khalayak Sasaran**

Kegiatan ini direncanakan diikuti oleh Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 300 orang.

### **B. Keterkaitan**

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat FIK UNY dalam melaksanakan semua gerak dan langkahnya didukung oleh berbagai sumber daya dari berbagai jurusan sesuai dengan program yang ditawarkan. Keterkaitan judul pelatihan dalam bidang PPM Fakultas diharapkan berguna untuk membantu secara aktif pada pengembangan dan penerapan ilmu kebugaran jasmani kepada masyarakat.

Program kegiatan ini akan berhasil jika semua pihak yang terkait mendukung dan mau bekerja sama dengan baik. Adapun pihak yang mendukung program kegiatan ini adalah :

- a. Tim pelaksana kegiatan tes kebugaran jantung paru
- b. Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- c. Lembaga Dinass Kesehatan Provinsi DIY dalam sosialisai kegiatan serta perannya dalam mengkondisikan karyawan di lingkungannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan tes kebugaran jantung paru tersebut.

### **C. Metode Kegiatan**

Kegiatan Tes Kebugaran Jantung Paru ini dengan menggunakan metode ROCKPORT dengan lari/ jalan sejauh 1,6 km kemudian dicatat waktu tempuhnya lalu di konversikan dengan tabel kategori tingkat kebugaran jantung paru. .

### **D. Rancangan Evaluasi**

Evaluasi kegiatan PPM dengan menggunakan norma kategori Hubungan waktu tempuh dengan kapasitas paru (VO<sub>2</sub> max) yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**TABEL HUBUNGAN WAKTU TEMPUH – VO2 Max**

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO2 Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50 – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38
26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" – 11'01"	35
29	11'02" – 11'28"	34
30	11'29" – 11'57	33
31	11'58" – 12'29"	32
32	12'30" – 13'03"	31
33	13'04" – 13'41"	30
34	13'42" – 14'23"	29
35	14'24" – 15'08"	28
36	15'09 – 16'00"	27
37	16'01" – 16'57"	26
38	16'58" – 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" – 20'39"	23
41	20'40 – 22'17"	22
42	22'18" – 24'11"	21

**Tabel 2. KATEGORI TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG PARU**

Perempuan	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru (VO2 Max)					
	Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali
	20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	≥ 49
	30 – 39	< 20	20 – 37	28 – 33	34 – 44	≥ 45
	40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	≥ 42
	50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	≥ 38
	60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	≥ 35

### E. Langkah-Langkah Kegiatan

1. Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan peregangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki, lakukan selama 10-15 menit.
2. Saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan, test dilakukan dengan jalan cepat atau jogging dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
3. Catat waktu tempuh
4. Gunakan tabel 1 untuk mendapatkan Vo2 max
5. Gunakan tabel 2, untuk mendapatkan kategori kebugaran jantung-paru sesuai jenis kelamin dan kelompok umur.

### F. Faktor Pendukung Dan Penghambat Ppm

#### a. Faktor Pendukung:

Beberapa faktor pendukung yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Khalayak sasaran adalah KARYAWAN Dinkes Propinsi DIY
2. Stadion Sepakbola dan Sintetik Track FIK UNY

#### b. Faktor Penghambat:

Pada pelaksanaan PPM yang dilaksanakan ini mengalami banyak hambatan yang dialami sehingga pelaksanaannya menjadi tertunda. Adapun hambatan tersebut berasal dari tim pengabdian yang banyak sekali kesibukan dan khalayak sasaran yang kebanyakan adalah berprofesi sebagai karyawan Dinkes Propinsi DIY yang mempunyai banyak sekali masalah-masalah di lapangan saat akan mengadakan test dan sebagian besar karyawan merupakan karyawan yang sudah lanjut usia sehingga amat sulit untuk melaksanakan test kebugaran.

## BAB IV HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Kegiatan Tes Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dilaksanakan tanggal 24 Mei 2012. Tempat pelaksanaan Tes Kebugaran Jantung Paru di Stadion Atletik dan Sepakbola FIK, UNY. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan registrasi terlebih dahulu para peserta yang akan melakukan tes. Registrasi dimulai pukul 06.00 WIB. Setelah registrasi, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mempermudah pelaksanaan tes. Peserta yang sudah siap melakukan tes, kemudian diberi nomor dada.

Teknis pelaksanaan Tes Kebugaran Jantung Paru dengan menggunakan metode ROCKPORT yaitu peserta berlari atau berjalan dengan waktu tempuh sejauh 1.6 km. Tepat pukul 06.30 WIB, Tes Kebugaran Jantung Paru Karyawan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dimulai dari kelompok I sampai dengan kelompok V. Setelah finish, kemudian dilanjutkan kelompok berikutnya sampai selesai. Kegiatan PPM ini berjalan lancar, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	5	2,38
2.	Baik	34	16,19
3.	Cukup	133	63,33
4.	Kurang	38	18,09
	Jumlah	210	100

**Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Pegawai Struktural Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	-	-
2.	Baik	19	73,07
3.	Cukup	5	19,23
4.	Kurang	2	7,69
	Jumlah	26	100

**Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Pegawai putra Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	5	6,04
2.	Baik	12	14,45
3.	Cukup	52	62,65
4.	Kurang	14	16,86
	Jumlah	83	100

**Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Pegawai Putri Dinkes Provinsi DIY**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	-	-
2.	Baik	16	15,84
3.	Cukup	62	61,38
4.	Kurang	23	22,77
	Jumlah	101	100



## 2. Pembahasan

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena derajat Kebugaran dan kesehatan yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Kegiatan tes kebugaran merupakan kegiatan evaluasi/tes bagi karyawan di lingkungan Dinas Kesehatan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Dinkes DIY), agar tingkat kebugaran karyawan dapat diketahui. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran karyawan di lingkungan Dinkes DIY.

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah karyawan di lingkungan Dinkes DIY. Metode kegiatan dengan pendekatan praktik terdiri dari: a) Tes Kebugaran dengan menggunakan tes Rockport, b) Pelayanan kesehatan yang meliputi test pengeroposan tulang, test Gula darah dan kolesterol, serta test tekanan darah. Secara umum pelaksanaan tes kebugaran ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi pengukuran kebugaran di Kampus FIK dan Stadion Atletik dan Sepakbola FIK UNY.

Tes Kebugaran yang dilaksanakan pada Hari Jumat, tanggal 24 Mei 2012. Tes kebugaran dan kesehatan diharapkan seseorang atau karyawan Dinkes DIY mampu bekerja dengan produktif, efisien, dan tidak mudah terserang penyakit, bersemangat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Dengan tes kebugaran, karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta memperoleh kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya, sehingga dengan diketahuinya tingkat kebugaran karyawan Dinkes DIY dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kebugaran karyawannya tidak optimal.

Jumlah peserta tes kebugaran dan kesehatan dari karyawan di lingkungan Dinkes DIY dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 178 orang. Kegiatan tes kebugaran dilaksanakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang merupakan indikator keberhasilan, kegiatan tersebut antara lain: Tes Kebugaran dengan menggunakan metode yang dipilih adalah dengan menggunakan tes Rockport. Pelayanan Kesehatan yang dilakukan oleh

Dokter-dokter dan tenaga kesehatan dari Dinkes DIY. Berdasarkan hasil tes kebugaran dan kesehatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain: Tingkat kebugaran karyawan di lingkungan Dinkes DIY hasilnya Cukup. Dengan tes kebugaran dan kesehatan, karyawan di lingkungan Universitas Dinkes DIY memperoleh kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya, sehingga dengan diketahuinya tingkat kebugaran dan kesehatan karyawan Dinkes DIY dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kesehatan dan karyawannya tidak optimal karena hanya dalam kategori cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Helbert Haag, 1994. *Teoritical Fondation of Sport Science as a Scientific Discipline*. Federal Republic of Germany: ISBN.

*Pemantapan Kesehatan Olahraga di Provinsi, Kabupaten/ Kota, Puskesmas, dan BKOM* . <http://www.gizikia.depkes.go.id/archives/3081>, diakses pada tanggal 3 Maret 2012.

## LAMPIRAN

HASIL TES KEBUGARAN PEJABAT STRUKTURAL DI LINGKUNGAN DINKES PROVINSI DIY

TANGGAL 04 MEI 2012.

NO	NAMA	USIA	N.AWAL	N.AKHIR	IMT	T.DARAH	W.TEMPUH	KATEGORI
1	Dr. Sarminto, M.Kes	56	78	120	28	140/90	14.57	Cukup
2	Drg. Daryanto Chadori, M.Kes	54	84	132	25,5	130/80	14.16	Cukup
3	Dr. ETTY Kumolowati, M.Kes	48	90	140	30	100/70	16.19	Cukup
4	Drg. Inni Hikmatin, M.Kes	52	90	138	36,5	160/100	17.40	Cukup
5	Drs. Sultoni Nurifai, M.Si	50	84	120	24	130/80	15.03	Cukup
6	Drs. Elvy Effendie, M.Kes	52	102	150	27	160/90	15.39	Cukup
7	Drg. Jaka Supriyadi, M.Kes	50	92	114	26	130/70	12.36	Cukup
8	Drg. Pembayun. S., M.Kes	46	90	132	25,4	90/60	11.56	Baik
9	Drs. Sumarso, M.Si	49	120	168	28	120/80	10.30	Baik
10	Tri Mardani, SKM	54	78	138	33,5	120/80	17.23	Cukup
11	DRH. Berty Murtiningsih, M.Kes	48	70	114	22,5	100/60	18.17	Cukup
12	Drg. Yuli Kusumastuti, M.Kes	47	102	150	25	140/80	14.05	Cukup
13	Setyarini Hestu L, SKM, M.Kes	47	102	140	29	110/70	16.15	Cukup
14	Dra. Siti Badriyah, M.M.Kes, Apt	44	102	216	21,5	110/80	13.23	Cukup
15	Drg. Ririn Puspendari, M.Kes	45	90	162	24,5	100/60	13.20	Cukup
16	Dra. Hardiah Yuliaty, M.Kes, Apt	51	102	120	26	150/90	19.54	Cukup
17	Trisno Agung Wibowo, SKM, M.Kes	48	108	138	29	120/80	15.42	Cukup
18	Rubiyo, SKM, M.Si	49	84	120	24	130/90	12.06	Cukup
19	Sri Mukti Suhardini, M.Kes	52	114	138	20	115/75	20.32	Cukup
20	Dr. G. Anung Trihadi	40	0	0	26	0	0	Cidera
21	Drg. Retno Lukitowati, M.Kes	53	96	132	0	130/80	15.22	Cukup
22	Suharti, SKM	56	102	162	35	140/80	17.27	Cukup
23	Dr. Budwiningtjastuti, M.Kes	54	84	108	31	120/90	16.01	Cukup
24	Drg. Puspito Ekowati	49	120	150	23	120/80	13.51	cukup
25	Drg. Revolosiana	46	90	96	19	100/70	18.43	Cukup
26	Bambang Supriyatno	53	72	108	0	170/100	20.06	Kurang

HASIL TES KEBUGARAN PEGAWAI PUTRA DI LINGKUNGAN DINKES PROVINSI DIY

TANGGAL 04 MEI 2012.

NO	NAMA	USIA	N.AWAL	N.AKHIR	IMT	T.DARAH	W.TEMPUH	KATEGORI
1	Harno,SKM,MM	49	90	180	22	110/70	8,27	Baik
2	Kudiyana,SKM	36	78	168	22	120/70	8,57	Baik
3	Jaka Widada,SKM,MPH	42	90	126	25,4	110/70	8,59	Baik
4	Sugiharta,SKM,MPH	41	108	168	22	120/80	9	Baik
5	Susanto,AMD	46	78	156	24	120/80	9,44	Baik
6	Bayudi,AMD	48	104	150	25,1	110/70	9,58	Baik
7	Y.Tri Wibowo,SKM	42	78	114	26	130/70	10,15	Baik
8	Bagus Nur Rochman,SKM	41	70	100	24,6	120/80	10,15	Baik
9	GS Maryanto	51	90	126	20	140/90	10,22	Baik
10	Sudiyono	55	96	108	27	140/90	10,47	Baik
11	Heri Pathoni,M.Kes	51	114	131	27	110/70	10,47	Baik
12	Sugiyana	47	110	174	29	120/80	12,15	Cukup
13	Drs..Budiharjono	50	66	144	23	140/100	11,54	Cukup
14	Supriyanta(D)	37	72	150	23	120/80	11,13	Cukup
15	Almarindo Soares,S.Kom	36	90	100	24	120/80	10,28	Cukup
16	Maryana,SKM	45	96	132	21	150/100	11,2	Cukup
17	Sih Awan	44	110	174	21	130/80	11,17	Cukup
18	Sugiarti	50	162	170	22	120/80	12,15	Cukup
19	Slamet	56	120	140	26	140/90	13,28	Cukup
20	Anggie Maulana S (U)	26	96	168	21	120/80	10,48	Cukup
21	Yusuf Suyana (C)	48	92	120	32	140/90	13,46	Cukup
22	Sugi Santoso	53	72	144	27	140/80	14,69	Cukup

23	Nyata,AMD	47	90	144	28	160/100	11,09	Cukup
24	Rujitok	52	96	132	24	160/80	12,5	Cukup
25	Sugiarto	54	154	132	24	100/70	16,42	Cukup
26	Sunarto,AMD	51	90	138	23	130/90	10,39	Cukup
27	Subariman	55	84	132	20	120/80	13,42	Cukup
28	Gamal Iskandar,SKM	47	96	150	22	120/80	13,01	Cukup
29	Sugeng Riyadi,AMD	38	96	174	22	110/70	10,11	Cukup
30	Rosi Isdiarto,SKM	40	96	156	23	110/80	11,2	Cukup
31	Arif Sriyanto,SKM	38	90	114	20,5	100/60	10,22	Cukup
32	Abi Hasan	55	114	150	21,5	150/80	14,01	Cukup
33	Suyani Hartono,SKM	46	96	132	24	120/90	10,5	Cukup
34	Tukari	49	120	150	21	130/80	9,56	Cukup
35	Lilik(C)	49	96	168	30,5	120/70	14,19	Cukup
36	Suwadi	54	90	190	23	140/70	13,17	Cukup
37	Sudarto	54	90	108	32,5	170/100	12,19	Cukup
38	R.Sanjoyo,AMD (U)	26	96	156	18,5	110/70	10,48	Cukup
39	Haryanto	39	78	114	24	120/80	11,4	Cukup
40	Suharjono	54	98	168	26	120/80	12,16	Cukup
41	Budi Sulidtyo,AMD	41	96	180	22	120/80	10,53	Cukup
42	Muhamad Satar	55	78	144	22	110/70	15,28	Cukup
43	Wiyatno	50	89	156	29	140/70	16,43	Cukup
44	Wasihono,AMKL	51	90	120	30,7	140/80	10,42	Cukup
45	Tri Sadono	54	96	120	29,9	120/70	12,32	Cukup
46	Supargiyanto	54	90	144	25,8	140/90	17,06	Cukup
47	Arif Zulfan Waspada	54	78	156	28,3	105/70	10,52	Cukup

48	Ndong Suko (U)	45	108	120	25,9	110/70	13,51	Cukup
49	Parmo	55	84	132	22,2	120/80	13,52	Cukup
50	Supandi	35	84	96	28	120/80	12,1	Cukup
51	Eko	48	90	138	26,2	130/90	11,2	Cukup
52	Triyanto,AMD	47	72	150	24	130/90	11,13	Cukup
53	Purwadi	52	78	194	27	120/80	12,34	Cukup
54	Rochadi,AMD	46	116	168	28	140/80	13,35	Cukup
55	Martono	55	66	132	25	125/80	15	Cukup
56	Budi Yogantoro(D)	36	98	150	19	100/60	9,59	Cukup
57	Hidayat,SE	54	108	114	23	120/80	13,15	Cukup
58	Daryatmo	54	90	120	27	140/90	16,25	Cukup
59	Agus Purwanta,SKM	43	89	168	27	150/90	14,21	Cukup
60	R.Ariseno,SE	49	84	150	29	125/80	13,01	Cukup
61	Suparno	52	90	114	29,2	160/90	17,56	Cukup
62	FX Edy Priyono,SE	52	90	180	26	115/70	13,17	Cukup
63	Andri S, DN, S. Kep, NS	37	90	150	25,17	110/70	10,17	Cukup
64	Andi Priyono (U)	23	90	126	22	120/80	13,3	Kurang
65	Rahmad, D.S., SKM	34	108	144	25,7	110/85	10,5	Kurang
66	Suseno, SGz	39	102	120	27	110/70	18,26	Kurang
67	Dr. Anang	28	66	96	24	0	13,39	Kurang
68	Supriyatno, SKM	34	96	240	0	130/80	14,14	Kurang
69	Widi Triarso, AMD	43	140	220	26,5	110/80	16,35	Kurang
70	Beja Suryanto, AMD	48	102	144	30	170/120	17,56	Kurang
71	Bambang Tri Sasangka	0	102	156	23	110/80	10,48	tdk ada umu
72	Tidak ada nama	56	180	210	0	0	14,19	error



HASIL TES KEBUGARAN PEGAWAI PUTRI DI LINGKUNGAN DINKES PROVINSI DIY

TANGGAL 04 MEI 2012.

	NAMA	USIA	DN.AWA	DN.AKHIR	IMT	T.DARAH	W.TEMPUH	KATEGORI
1	Rini Sulastri (U)	52	90	120	38,5	140/100	12,245	Baik
2	Ani Ruswiani, Msi	40	96	160	19	85/60	13,01	Baik
3	Anastasia Nuniek. S.	52	78	140	20,8	120/80	14,3	Baik
4	Sunarti, AMD	50	90	150	0	110/70	13,52	Baik
5	Parti	50	84	132	24	140/80	14,02	Baik
6	Drg. Supartinah	52	90	174	22,5	100/60	14,04	Baik
7	Sulminingsih	51	96	168	23,8	140/100	14,22	Baik
8	Yetti SN	52	96	132	19	100/70	14,29	Baik
9	Sri Haryati	56	96	168	23,3	120/80	14,47	Baik
10	Suandarina, AMD	51	96	132	31	140/90	15,02	Baik
11	Drg. Rohadanti (A)	33	84	174	24	120/80	11,06	Baik
12	Subekti	43	80	126	25	120/80	14,53	Cukup
13	Wahyu Widayati	52	84	132	27	110/70	16,28	Cukup
14	Isti Lestari	53	90	132	22,7	110/70	16,51	Cukup
15	Sutarti	47	96	168	24	120/80	16,04	Cukup
16	Aminah, SKM	49	96	132	26	130/80	18,26	Cukup
17	Sudarmi	49	89	156	25,4	105/80	13,39	Cukup
18	Siti Rahayu	53	140	240	40,5	120/80	18,5	Cukup
19	Ana Adina Patriani, MPH	39	72	108	23,8	120/80	13,48	Cukup
20	Andayani	46	108	144	27	120/70	16,04	Cukup
21	R. A. Tri Moermoedji	45	116	144	27,7	120/80	14,4	Cukup
22	Bekti	47	96	144	22	115/70	13,44	Cukup

23	Sumiarni	54	108	120	24	120/80	17,21	Cukup
24	Martina Satiti,SKM	47	160	240	33	150/90	18,27	Cukup
25	Puji Hartanti,AMD	54	180	200	0	120/90	17,08	Cukup
26	Febria Indriawati,SKM	45	84	108	25	160/100	18,43	Cukup
27	Rofiqoh Widiastuti,MPH	33	102	156	22	110/70	13,32	Cukup
28	Utami,K	37	92	156	21	110/80	12,18	Cukup
29	Sumarsanti	46	102	120	0	180/80	18,26	Cukup
30	Ninik Bhekti.P	52	90	132	36,2	100/60	20,07	Cukup
31	Harsiti,AMD	51	96	162	29	160/90	17,03	Cukup
32	Windarini	41	130	220	28	120/80	18,33	Cukup
33	Suharni	55	150	240	28	130/80	18,87	Cukup
34	Andreastuti,E (U)	53	110	150	23	100/60	14,49	Cukup
35	Marsilah	51	120	174	31	130/90	19,17	Cukup
36	Supriyatiningasih,AMD	47	90	168	21	110/70	14,47	Cukup
37	Sudarmi	51	90	150	24	130/80	15,12	Cukup
38	Sri Wahyu Indarti	56	89	132	22	130/80	17,26	Cukup
39	Isundariyana,M.Kes	49	90	114	24	120/80	13,08	Cukup
40	Shinta Chyntia,A,SKM	31	102	120	21	100/80	13,38	Cukup
41	Tatik Lelonowati	45	108	132	27	130/80	17,58	Cukup
42	Dwi Setyowati,AMD	50	108	132	36	100/65	16,47	Cukup
43	Hardjinhah	55	90	138	30	125/85	19,08	Cukup
44	Sugiyatmi	48	96	168	23	140/80	13,06	Cukup
45	Yuliarsih,SPd	47	102	138	25	140/90	16,06	Cukup
46	Herni Susanti,(U)	42	102	120	30	110/90	13,48	Cukup
47	Surajinah	54	102	114	33	140/90	17,47	Cukup

48	Suswati Isnani	46	110	120	24	110/70	14,15	Cukup
49	Mariyati	47	96	156	18,5	110/80	15,37	Cukup
50	Chris Agustina	48	90	138	30	140/80	17,05	Cukup
51	Turnaningsih	46	90	144	24,5	130/90	14,02	Cukup
52	Endang Suryanti	49	108	144	26	110/90	16,31	Cukup
53	Budi Lestari	41	114	174	26,5	130/80	14,04	Cukup
54	Tipuk Sugihartati	46	80	108	22,5	130/20	15,59	Cukup
55	Dra. Armien Dwi S , Apt	53	144	144	26	100/70	17,42	Cukup
56	Pipit Yuli A	24	96	168	20,5	120/80	11,33	Cukup
57	Parjinah	49	96	134	25	120/70	14,24	Cukup
58	Endang Esti NH	43	88	138	26,5	110/70	16,41	Cukup
59	Padmiyani	90	121	126	25	120/80	17,43	Cukup
60	Narniati	47	78	138	26	100/70	13,18	Cukup
61	Reny Astuti	42	90	150	24	140/90	14,51	Cukup
62	Endang Retno R	48	84	132	31	150/90	17,26	Cukup
61	Maryati	46	90	120	24,5	95/60	24,5	Cukup
62	Hesti Triwahyuningsih	50	60	126	28,5	110/80	18,01	Cukup
63	Nunung Srie Suparsih	48	90	156	24	120/70	16,02	Cukup
64	Supraptiningsih,AMD	49	120	150	25	100/60	15,48	Cukup
65	Endah Priharsiwi,SKM	47	108	120	25	100/70	15,35	Cukup
66	Wahyu Widi Astuti,MPd	47	113	128	29	130/70	16,01	Cukup
67	Sri Marga Rejeki	49	108	126	23	90/60	17,37	Cukup
68	Fifi	43	114	150	27	130/70	16,12	Cukup
69	Nurhidayati,SKM,M.Kes	47	108	144	23	120/80	19,47	Kurang
70	Prehati Rahayu	34	126	120	21,5	130/80	15,12	Kurang

72	Saptanti Umiyatul Jannah	26	72	156	18,5	120/80	14,2	Kurang
73	Setyo Astuti,S.Kep,Ns	38	150	240	23,2	110/70	19,37	Kurang
74	Dianing Yuni Hapsari,S.Kes,Ns	35	96	132	23	105/70	14,35	Kurang
75	Ni Made Erna ,dr(U)	32	80	102	0	120/80	17	Kurang
76	Emi Ruspramujiati,AMKL	45	90	150	30	100/60	20,13	Kurang
77	Riesta Yasinta,SKM	25	102	108	19	99/60	15,44	Kurang
78	Asih Wijayanti	28	114	120	27	110/70	16,13	Kurang
79	Heny Fatmawati(U)	31	102	190	26	110/70	15,9	Kurang
80	Anik Nugrohowati,SE	29	114	156	18	120/80	15,34	Kurang
81	Maryati,SE	53	78	0	41	140/90	30,2	Kurang Sekali
82	Kristina	49	0	0	21	120/70	0	tdk tes
83	Drg. Sukarni	54	0	0	32,5	120/80	0	tdk tes
84	Notowati Dwi Vitasari,SKM (E	26	0	0	19,5	110/70	0	err
85	Siti Romlah	52	0	0	22,5	160/80	0	tdk tes
86	Tri Murnaingsih	55	0	0	28,5	145/80	0	tdk tes
87	Ika Nining S	30	0	0	35	130/80	0	tdk tes

**DAFTAR PESERTA TES KEBUGARAN DINKES DIY**  
**Stadion Atletik UNY , 4 Mei 2012**

No.	No. DADA	Jenis Kel.	Usia	DN Awal	Waktu Tempuh	DN Akhir	Kategori
1	001	P	47	78	13:18	138	
2	002	P	47	102	16:15	144	
3	003	P	49	90	15:53	114	
4	004	P	48	84	17:26	132	
5	005	L	36	78	08:57	168	
6	044	P	56	84	17:26	132	
7	043	P	55	102	19:44	126	
8	045	P	53	96	15:22	132	
9	049	L	43	84	14:21	168	
10	016	P	51	108	16:47	132	
11	052	P	51	90	15:12	138	
12	051	P	53	90	17:43	126	
13	064	P	45	108	17:58	132	
14	059	L	54	90	17:06	144	
15	140	L	48	90	11:20	138	
16	147	P	52	90	17:40	138	
17	133	L	45	96	11:20	132	
18	119	L	40	96	11:20	156	
19	135	L	23	90	13:30	126	
20	157	L	26	96	10:48	196	
21	124	L	26	96	10:48	168	
22	131	L	26	102	10:48	156	
23	129	P	52	90	12:24	120	
24	188	L	41	108	09:00	168	
25	183	L	50	120	10:50	168	
26	Dr. Fitri	P	29	90	14:33	150	
27	Dr. Wpi	P	24	84	15:40	168	
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

**DAFTAR PESERTA TES KEBUGARAN DINKES DIY**  
**Stadion Atletik UNY , 4 Mei 2012**

No.	No. DADA	Jenis Kel.	Usia	DN Awal	Waktu Tempuh	DN Akhir	Kategori
1	026	P	48	90	16.19	140	
2	028	P	25	96	14.35	132	
3	027	P	48	96	13.06	168	
4	031	P	43	114	16.12	150	
5	033	L	48	108	15.42	138	
6	014	P	50	84	14.02	132	
7	018	P	53	50	16.51	132	
8	061	L	55	84	13.42	132	
9	056	P	39	96	14.14	240	
10	066	P	52	90	20.07	132	
11	055	P	56	102	17.27	162	
12	080	P	31	102	15.90	190	
13	081	L	54	114	16.42	132	
14	070	P	54	108	17.21	120	
15	095	P	46	108	16.04	144	
16	073	L	50	114	10.47	138	
17	076	P	54	78	17.23	138	
18	061	L	53	102	15.39	150	
19	154	L	50	72	12.36	114	
20	115	P	51	76	15.02	132	
21	149	P	54	102	17.47	114	
22	148	P	56	96	14.47	168	
23	160	P	47	102	14.05	150	
24	153	L	37	90	10.17	150	
25	156	L	54	90	12.19	108	
26	158	P	58	90	18.17	114	
27	159	P	47	102	16.06	138	
28	150	L	52	78	12.34	144	
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

**DAFTAR PESERTA TES KEBUGARAN DINKES DIY**  
**Stadion Atletik UNY , 4 Mei 2012**

No.	No. DADA	Jenis Kel.	Usia	DN Awal	Waktu Tempuh	DN Akhir	Kategori
1	011	P	48	90	13.08"	114	
2	013	P	31	120	13.38"	102	
3	012	L	52	114	13.15"	108	
4	019	P	40	78	14.12"	114	
5	023	P	30	80	17.00"	102	
6	038	L	56	140	13.28"	120	
7	053	P	46	90	13.55"	120	
8	034	L	28	66	13.39"	96	
9	050	L	54	96	12.32"	120	
10	074	P	39	72	13.48"	108	
11	058	L	54	66	16.25"	120	
12	105	L	56	78	14.57"	120	
13	110	L	38	90	10.22"	114	
14	116	L	49	84	12.06"	120	
15	083	L	42	78	10.15"	114	
16	126	L	55	84	13.52"	132	
17	109	P	25	102	15.44"	108	
18	111	L	51	90	10.42"	120	
19	146	L	51	90	10.22"	120	
20	125	L	53	72	20.06"	108	
21	132	L	35	84	12.10"	96	
22	142	L	42	90	08.59"	120	
23	184	L	48	82	13.46"	120	
24	187	L	55	96	10.47"	108	
25	185	P	43	80	14.53"	116	
26	186	P	52	84	16.28"	132	
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

**DATA PESERTA TES KEBUGARAN DINKES DIY**  
**Stadion Atletik UNY, 4 Mei 2012**

M : 0-  
per 10 dtk

No.	No. DADA	Jenis Kel.	Usia	DN Awal <small>per 10 dtk</small>	Waktu Tempuh	DN Akhir <small>per 10 dtk</small>	Kategori
3. III	1	020	P	46	20	15 : 59	26
4. III	2	021	P	43	15	16 : 41	23
1. III	3	017 <sup>v</sup>	L	56	<del>18</del>	19 : 19	21
5. III	4	015	P	53	14	18 : 52	24
	5	<del>016</del>	<del>P</del>	<del>52</del>	<del>14</del>	<del>18 : 52</del>	<del>24</del>
2. III	6	022 <sup>v</sup>	P	37	15	19 : 37	23
	7	<del>017</del>	<del>L</del>	<del>50</del>	<del>14</del>	<del>16 : 35</del>	<del>22</del>
	8	<del>018</del>	<del>P</del>	<del>47</del>	<del>15</del>	<del>16 : 02</del>	<del>26</del>
1. III	9	063	L	43	14	16 : 35	22
4. III	10	068	P	47	16	18 : 27	24
2. III	11	071	P	54	18	17 : 208	29
3. III	12	072	P	55	15	17 : 09	24
5. III	13	060	P	41	13	18 : 33	22
1. III	14	122	P	47	15	16 : 02	26
1. III	15	123	P	24	16	11 : 33	28
1. III	16	141	P	44	17	13 : 23	36
1. III	17	120	P	51	20	19 : 17	29
1. III	18	136	P	47	16	15 : 37	26
1. III	19	128	P	45	15	13 : 20	27
1. III	20	106	L	50	17	12 : 15	27
1. III	21	113	P	50	15	13 : 52	25
1. III	22	137	P	49	14	13 : 39	26
1. III	23	144	P	45	15	20 : 13	25
1. III	24	127	P	41	15	12 : 41	27
1. III	25	130	L	36	15	10 : 28	30
	26	189	P	46	18	19 : 47	24
	27						
	28						
	29						
	30						
	31						
	32						
	33						
	34						
	35						
	36						
	37						
	38						
	39						
	40						



NO. RUT	NODA	JENKEL	USIA	DN AWAL	W. TEMPUH	DN. AKHIR	KATEGORI LARI
114	024	<del>L</del> L	35	108	10:50:16	144	
115	029	L	47	96	13:01:17	150	
116	030	P	55	90	19:08:11	138	
117	025	L	55	78	15:28:49	144	
118	<del>038</del> 038	L	56	84			
119	007	P	34	126	15:12:86	120	
120	117	L	44	120			
121	119	L	40	90			
122	115	P	51	102			
123	118	P	49	102			
124	121	P	47	90			
125	103	L	36	98	09:59:40	* 150	
126	101	L	48	104	09:58:06	* 150	
127	091	L	46	<del>78</del> 78	09:44:37	* 156	
128	094	P	49	<del>120</del> 120	13:51:10	* 150	
129	102	L	54	<del>78</del> 78	10:52:09	* 156	
130	077	P	53	144	17:41:37	144	
131	078	P	52	<del>90</del> 90	14:04:37	* 174	
132	134	P	48	90	17:05:37	* 138	
133	121	P	47	96	13:44:06	* 144	
134	138	P	42	102	13:48:28	20 120	
135	163	L	50	66	11:54:24	* 144	
136	165	P	<del>52</del> 52	96	14:29:56	* 132	
137	151	L	47	90	11:13:37	* 144	
138	152	L	37	72	11:13:37	* 150	
139	168	L	47	90	11:09:34	24 144	
140	162	L	38	96	10:11:18	* 174	
141	170	P	26	72	14:20:30	* 156	
142							

NO. RUT	NODA	JENKEL	USIA	DN AWAL	W. TEMPUH	DN. AKHIR	KATEGORI LARI
143	035	L	51	90	13.17	180	
144	037	P	42	90	14.51	150	
145	040	P	46	90	18.43	96	
146	039	P	46	90	14.47	168	
147	036	L	54	90	13.17	190	
148	032	P	45	84	18.43	108	
149	069	L	51	90	10.39	188	
150	099	P	47	102	16.01	128	
151	088	P	54	84	16.01	108	
152	057	P	47	72	15.35	120	
153	093	L	45	108	13.51	120	
154	092	L	49	120	9.56	150	
155	112	L	55	114	14.01	150	
156	108	L	46	96	10.50	132	
157	062	P	53	78	1 putaran		
158	079	P	29	114	16.18	120	
159	169	P	51	102	19.54	120	
160	172	P	41	114	14.04	174	
161	173	L	50	84	15.03	120	
162	164	P	40	120	15.48	150	
163	167	P	51	96	14.22	168	
164	171	L	48	102	17.56	144	
165	166	L	52	90	17.56	114	
166	175	L	53	72	14.69	144	
167	176	L	51	84	16.43	156	
168	174	L	41	96	10.53	180	
169	190	L	39	78	11.40	114	
170							
171							

RUT	NODA	JENKEL	USIA	DN AWAL	W. TEMPUH	DN. AKHIR	KATEGORI LARI
85	009	P	48	<del>100</del> 108	17'37"	126	
86	010	L	49	<del>14</del> 84	13'01"	150	
87	006	L	49	15=90	8'27"	30 = 180	
88	008	L	39	16=96	11'32"	174	
89	092	P	46	102	28'20"	120	
90	091	P	29	114	15'34"	156	
91	046	P	49	96	18'26"	132	
92	097	P	52	114	20'32"	138	
93	067	L	54	84	14'16"	132	
94	085	L	46	116	13'35"	168	
95	684	L	48	110	12'15"	174	
96	675	P	53	110	14'42"	150	
97	082	P	45	116	14'40"	144	
98	086	L	55	66	15'00"	132	
99	065	P	33	82	11'06"	174	
100	104	P	56	60	18'01"	126	
101	098	P	26	108	10'24"	204	
102	107	P	52	78	14'30"	132	
103	114	P	46	90	14'02"	144	
104	118	P	49	108	16'31"	144	
105	139	P	=46	90	11'56"	132	
106	143	P	=46	110	14'15"	120	
107	117	L	44	120	11'12"	174	
108	180	P	37	92	12'18"	156	
109	179	P	=51	96	17'03"	162	
110	178	L	=51	98	12'16"	168	
111	182	P	=33	102	13'32"	156	
112	181	P	=40	96	14'24"	174	
113	177	L	=49	96	14'19"	168	

**DAFTAR PESERTA TES KEBUGARAN DINKES DIY**  
**Stadion Atletik UNY , 4 Mei 2012**

No.	No. DADA	Jenis Kel.	Usia	DN Awal	Waktu Tempuh	DN Akhir	Kategori
1	001	P	47	78	13.18		
2	002	P	47	102	16.15		
3	003	P	49	90	15.53		
4	004	P	48	84	17.26		
5	005	L	36	78	08.57		
6	044	P	56	84	17.26		
7	043	P	55	102	19.44		
8	045	P	53	96	15.22		
9	049	L	45	84	14.21		
10	016	P	54	108	16.47		
11	052	P	30	90			
12	051	P	30				
13	064	P	108				
14	055	L	30				
15	140	L					
16	192	P	40	96	13'01"	176	
17	191	P	46	96	16'09"	168	
18	dr. Paketi	P	32	126	12'15"	186	
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

NO. DADA : .....

**FORMULIR KELAYAKAN  
PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI**

**IDENTITAS DIRI**

Nama Lengkap : ..... Laki-laki / Perempuan (\*)  
Tanggal lahir / Usia : ..... ( ..... tahun )  
Berat Badan : ..... kg      Tinggi Badan : ..... cm  
Unit Kerja : .....  
Jabatan : eselon 1 / 2 / 3 / 4 / .....  
No. HP : .....  
No. Telp. Kantor : .....

**JAWABLAH PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN MENGISI TANDA  $\surd$  PADA KOLOM YA ATAU TIDAK**

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah dokter pernah mengatakan bahwa anda menderita penyakit jantung ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Apakah anda sering mengalami nyeri dada atau nyeri di bagian dada sebelah kiri (jantung anda) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Apakah anda sering merasa akan pingsan atau mengeluh rasa pusing kepala yang agak parah ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Apakah dokter pernah mengatakan bahwa tekanan darah anda terlalu tinggi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Apakah dokter pernah memberitahu bahwa anda mengidap masalah persendian atau tulang ? Jika Ya, sebutkan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Apakah anda selalu membawa obat-obatan berdasarkan resep dokter untuk penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dll ? Jika Ya, obat untuk penyakit .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Apakah ada alasan tertentu yang belum disebutkan di atas yang menyatakan menyatakan bahwa anda tidak boleh mengikuti suatu program latihan fisik/olahraga ? Jika Ya, sebutkan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yogyakarta, .....

( ..... )

(\*) Coret yang tidak perlu

**DIISI PETUGAS:**

Sebelum tes Rockport : Nadi ..... x/menit      Tekanan Darah : ..... / ..... mmHg

Setelah tes Rockport : Nadi ..... x/menit

IMT : ..... kg/m<sup>2</sup>

Kategori : Kurang / Normal / Lebih / Pra obese / Obese (\*)

Waktu Tempuh : ..... menit ..... detik

Kategori : Baik / Cukup / Kurang / Kurang Sekali (\*)

Catatan Dokter SpKO : .....



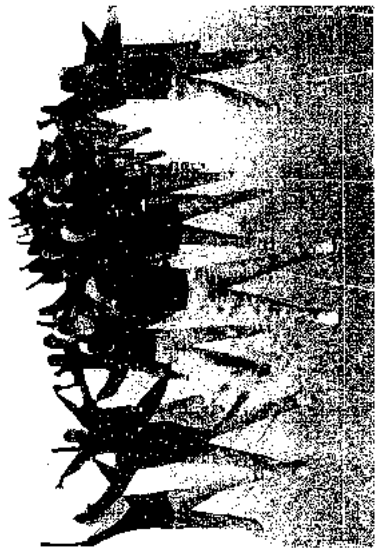
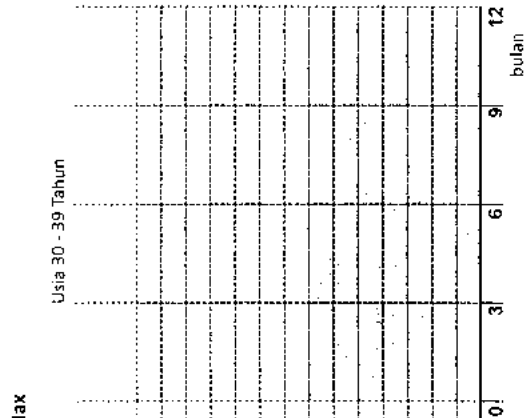
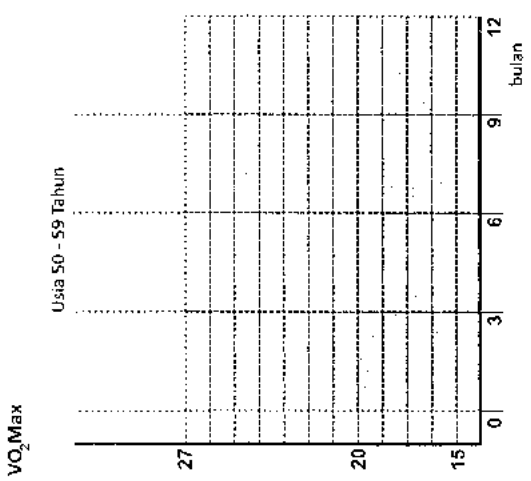
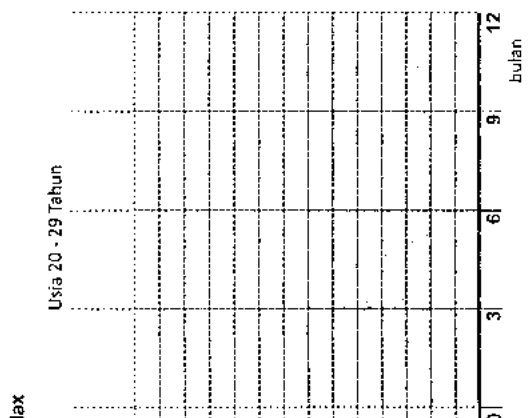
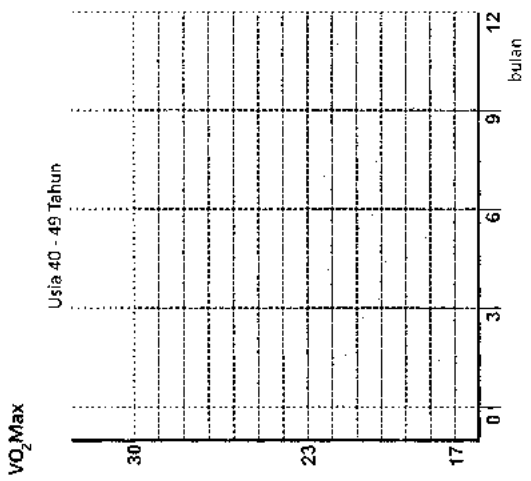
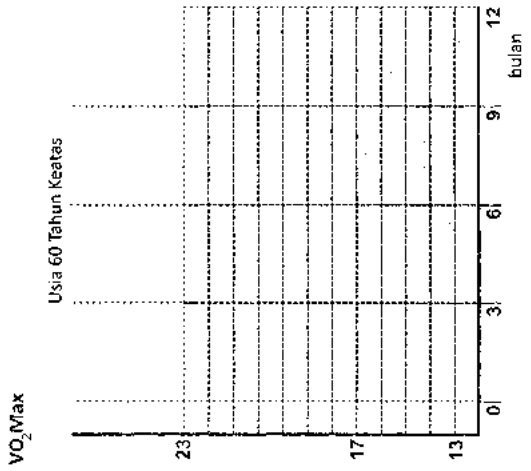
# KARTU MENUJU BUGAR



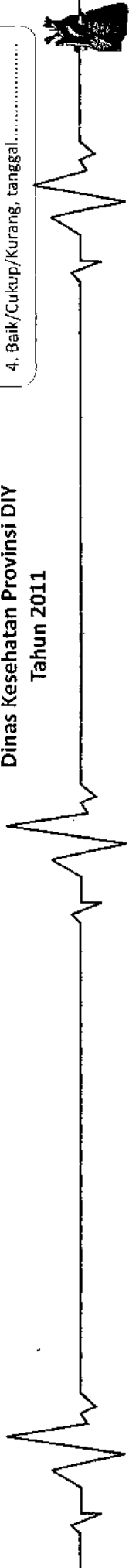
## IDENTITAS

Name : ..... (P)  
 Umur : ..... Tahun  
 Alamat : .....  
 Masalah medis :  
 1. ....  
 2. ....  
 3. ....

Tingkat Kebugaran Jantung-Paru :  
 1. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....  
 2. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....  
 3. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....  
 4. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....



Digandakan oleh :  
 Dinas Kesehatan Provinsi DIY  
 Tahun 2011





# KARTU MENUJU BUGAR



## IDENTITAS

Nama : .....  
Umur : ..... Tahun  
Alamat : .....

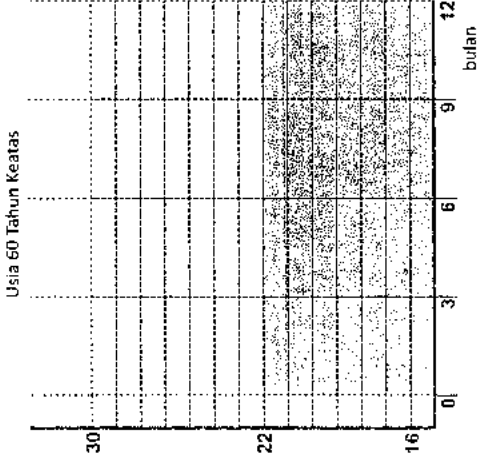
Masalah medis :

1. ....
2. ....
3. ....

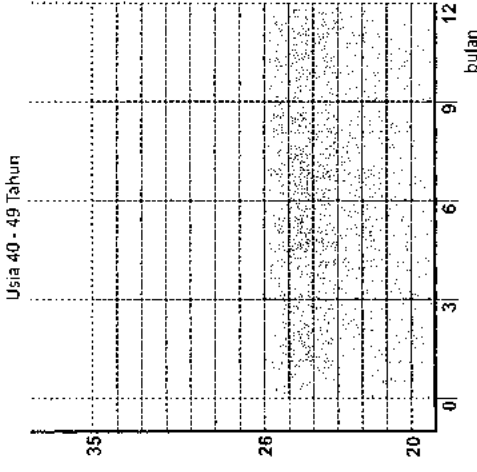
Tingkat Kebugaran Jantung-Paru :

1. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....
2. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....
3. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....
4. Baik/Cukup/Kurang, tanggal.....

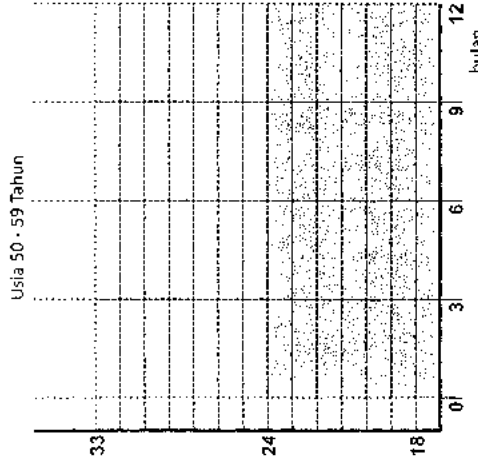
VO<sub>2</sub>Max



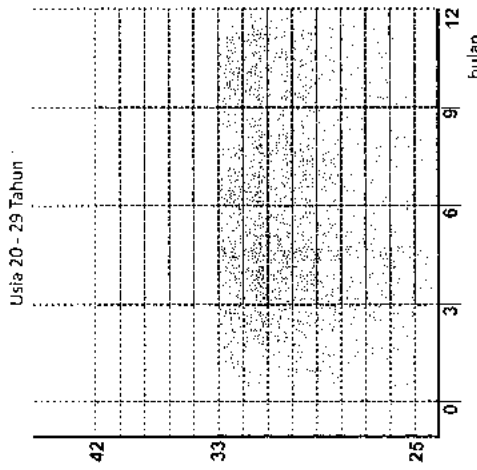
VO<sub>2</sub>Max



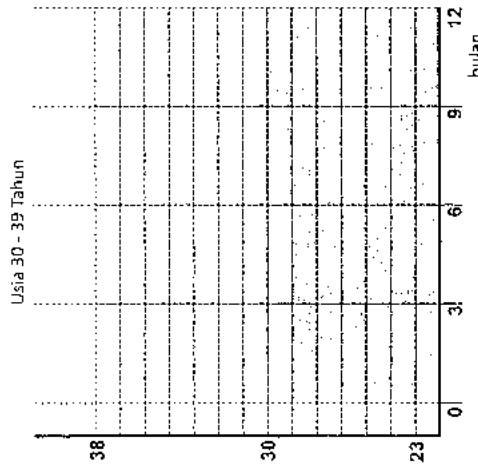
VO<sub>2</sub>Max



VO<sub>2</sub>Max



VO<sub>2</sub>Max



Digandakan oleh :  
Dinas Kesehatan Provinsi DIY  
Tahun 2011

### CONTOH LATIHAN FISIK/OLAHRAGA

#### Aerobik tipe 1

Jalan Santai, Jalan cepat, Joging, Bersepeda, dan lain-lain

#### Aerobik tipe 2

Senam, Renang, Step dance, Diskorobik, dan lain-lain

#### Aerobik tipe 3

Olahraga permainan seperti sepakbola, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, bola basket, bola voli, dan lain-lain

### METODE DAN DOSIS LATIHAN

1. Pemanasan (termasuk pererangan) : 10-15 menit
2. Latihan fisik/olahraga aerobik: ...x/minggu
 

<b>Hari</b>	<b>Jenis Olahraga</b>
Senin	.....
Selasa	.....
Rabu	.....
Kamis	.....
Jum'at	.....
Sabtu	.....
Minggu	.....
3. Pendinginan (termasuk pererangan): 5-10 menit
4. Pererangan (stretching): 5-10 menit Setiap hari dilakukan beberapa kali

### TES KEBUGARAN JANTUNG-PARU

dengan Jalan Cepat/jogging 1,6 km cara ROCKPORT

- Dapat dijadikan panduan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok.
- Relatif aman bagi orang yang memiliki faktor resiko penyakit.
- Mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus.
- Yang perlu disiapkan adalah lintasan datar sepanjang 1,6 km, alat pencatat waktu, dan sepatu olahraga
- Dilakukan semampunya dengan berjalan cepat atau berlari secara konstan

### CARA PELAKSANAAN

- Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan pererangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki, Lakukan selama 10 - 15 menit.
- Saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan jalan cepat atau jogging dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
- Catat waktu tempuh.
- Gunakan tabel 1 untuk mendapat VO max.
- Gunakan tabel 2 untuk menentukan kategori kebugaran jantung-paru sesuai jenis kelamin dan kelompok umur.
- Dengan menggunakan grafik berwarna sesuai dengan kelompok umur, berikan tanda\* sesuai dengan hasil VO max anda
- Laksanakan program latihan fisik sesuai dengan warna grafik
- Ulangi kembali tes ini setiap 3 bulan.

Tabel 1

### HUBUNGAN WAKTU TEMPUH - VO MAX

No	Waktu Tempuh Menit - Detik	Vo <sub>2</sub> max ml / kg / menit
1	5'18" - 5'23"	62
2	5'24" - 5'29"	61
3	5'30" - 5'35"	60
4	5'36" - 5'42"	59
5	5'43" - 5'49"	58
6	5'50" - 5'56"	57
7	5'57" - 6'04"	56
8	6'05" - 6'12"	55
9	6'13" - 6'20"	54
10	6'21" - 6'28"	53
11	6'30" - 6'38"	52
12	6'39" - 6'48"	51
13	6'49" - 6'57"	50
14	6'58" - 7'08"	49
15	7'09" - 7'19"	48
16	7'20" - 7'31"	47
17	7'32" - 7'43"	46
18	7'44" - 7'56"	45
19	7'57" - 8'10"	44
20	8'11" - 8'24"	43
21	8'25" - 8'40"	42
22	8'41" - 8'56"	41
23	8'57" - 9'14"	40
24	9'15" - 9'32"	39
25	9'33" - 9'52"	38
26	9'53" - 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" - 11'01"	35
29	11'02" - 11'28"	34
30	11'29" - 11'57"	33
31	11'58" - 12'29"	32
32	12'30" - 13'03"	31
33	13'04" - 13'41"	30
34	13'42" - 14'23"	29
35	14'24" - 15'08"	28
36	15'09" - 16'00"	27
37	16'01" - 16'57"	26
38	16'58" - 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" - 20'39"	23
41	20'40" - 22'17"	22
42	22'18" - 24'11"	21

Tabel 2

### KATEGORI TINGKAT KEBUGARAN JANTUNG-PARU Sesuai Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Laki - laki	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru				
	Vo <sub>2</sub> max	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik
Umur (tahun)					
20 - 29	< 25	25 - 33	34 - 42	43 - 52	≥ 53
30 - 39	< 23	23 - 30	31 - 38	39 - 48	≥ 49
40 - 49	< 20	20 - 26	27 - 35	36 - 44	≥ 45
50 - 59	< 18	18 - 24	25 - 33	34 - 42	≥ 43
60 - 69	< 16	16 - 22	23 - 30	31 - 40	≥ 41

### Program Latihan fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Kurang

1. Frekuensi latihan fisik Anda cukup 2 x seminggu
2. Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 100-120/menit
3. Lamanya Anda latihan fisik cukup 20 - 30 menit diluar waktu pemanasan dan pendinginan.
4. Tipe/jenis latihan fisik Anda hanya dengan aerobic tipe 1 saja.

### Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Cukup

1. Frekuensi latihan fisik Anda sebaiknya 3 x seminggu
2. Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 120-130/ menit
3. Lamanya Anda latihan fisik 30-40 menit
4. Tipe/jenis latihan fisik Anda aerobic tipe 1 dan 2

### Program Latihan Fisik untuk Tingkat Kebugaran Jantung-Paru Kategori Baik

1. Frekuensi latihan fisik Anda dapat 4-5 x seminggu
2. Intensitas latihan fisik Anda dengan denyut nadi 130-150/ menit
3. Lamanya Anda latihan fisik 40-60 menit
4. Tipe/jenis latihan fisik Anda dapat berupa aerobic tipe 1, 2 atau 3





PERJANJIAN PELAKSANAAN PPM DOSEN  
ANTARA  
DEKAN SELAKU PEJABAT PEMBUAT KOMITMEN  
DENGAN  
DOSEN PENGABDI  
NOMOR: 1162 /UN34.16/PPM/2012

- Pada hari ini, Jumat tanggal, Satu Bulan Juni Tahun Dua Ribu Dua Belas, yang bertanda tangan di bawah ini :
1. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pejabat Pembuat Komitmen, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**
  2. Cerika Rismayanti, M.Or : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 204 Tahun 2012, dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 dengan judul:

**"Tes Kebugaran Jantung Paru Dengan Metode Rockport Pada Karyawan Dinas Kesehatan Propinsi DIY"**

Dengan personil pengabdian:

1. Cerika Rismayanti, M.Or	19830127 200604 2 001	III b
2. Yudik Prasetyo, M.Kes	19820815 200501 1 002	III c
3. Ahmad Nasrulloh, M.Or	19830626 200812 1 002	III b
4. Fatkhurohman Arjuna, M.Or	19830313 201012 1 005	III b

Pasal 1  
Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 bertujuan setiap dosen bisa melakukan kegiatan PPM, untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Pasal 2  
Lingkup Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3  
Pembiayaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2012, Nomor: 0610/023.04.2.16/14/2012 tanggal, 9 Desember 2011.

- (1) Biaya pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY sebesar Rp 5.000.000,00 (Lima juta rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:

- (a) Tahap Pertama sebesar  $70\% \times \text{Rp } 5.000.000,00 = \text{Rp } 3.500.000,00$  dibayarkan setelah penandatanganan Kontrak oleh kedua belah pihak
- (b) Tahap Kedua sebesar  $30\% \times \text{Rp } 5.000.000,00 = \text{Rp } 1.500.000,00$  dibayarkan setelah Pihak kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c) Pembayaran biaya PPM dipotong PPh Pasal 21 dari jumlah biaya manajemen.

(2) Rincian Penggunaan dana sebagai berikut:

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

Pasal 4

Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 selama 5 (lima) bulan, sejak tanggal 1 Juni 2012 sampai dengan tanggal 31 Oktober 2012

Pasal 5

Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 ekp selambat-lambatnya tanggal, 31 Oktober 2012 dengan format cover sebagai berikut:

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012  
SK. DEKAN NOMOR: 204 TAHUN 2012, TANGGAL, 1 JUNI 2012  
NOMOR PERJANJIAN: 1162b/UN 34.16/PPM/2012, TANGGAL, 1 JUNI 2012

Pasal 6

Bea Materai

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

Pasal 7

Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Institusional Fakultas. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2012 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1<sup>0/100</sup> (empat belas persil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8

Lain-lain

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

Pasal 9

Penutup

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 5 (lima) bermaterai Rp 6.000,00 dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA  
Dosen Pengahdi



Cerika Rismayanti, M.Or  
NIP. 19830127 200604 2 001

PIHAK PERTAMA

Dekan,  
Selaku Pejabat Pembuat Komitmen



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 198601 1 001



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

**BERITA ACARA SEMINAR AWAL PPM**

Pada hari ini Kamis, tanggal 10 bulan Mei tahun 2012 telah diselenggarakan seminar awal PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun 2012.

Judul PPM : Tes Kebugaran Jantung Paru Dengan  
Metode Rockport Bagi Karyawan Dinas  
Kesehatan Propinsi DIY

Ketua tim : Cerika Rismayanthi, M.Or.

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri oleh sejumlah ..... orang.

Nama moderator yang bertugas Dr. Susanto, M.Kes. ...., dan

nama Notulis yang bertugas Cerika Rismayanthi, M.Or.

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yogyakarta, 10 mei 2012

Panitia penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001



Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY

Bambang Priyonoadi, M.Kes

NIP: 19590528198502 1 001



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

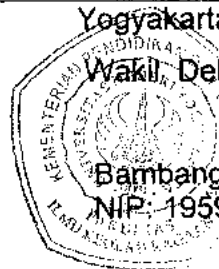
DAFTAR HADIR SEMINAR AWAL PPM  
Hari : Kamis, Tanggal , 10 Mei 2012

No	Nama	Tanda Tangan
1	Fx. Sugiyanto	
2	Saryono, M.Or	
3	Gigit Nugroho	
4	Dimyah	
5	Endang Rini S.	
6	Novita Intan Aravan	
7	Nur Rohmah Muktiati	
8	Nur Indah Pangastuti	
9	Terika Pismaranti	
10	Ahmad Mitharini	
11	Agus S. Suryobroto	
12	Soni Nopembri	
13	Yudit Prasetyo	
14	Hari Arbiyanto #	
15	Danang Wicaksono	
16	Nawan Primasono	
17	Sulistiyono	
18	Kemarudin	
19	Z. Saharjans	
20	Siswanto	

Yogyakarta, ..... 2012

Wakil Dekan I FIK UNY

Bambang Priyonoadi, M.Kes.  
NIP. 19590528198502 1 001





FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

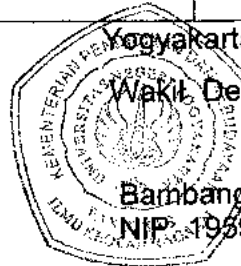
DAFTAR HADIR SEMINAR AWAL PPM  
Hari : Kamis, Tanggal , 10 Mei 2012

No	Nama	Tanda Tangan
1	AM. Bands Utama	
2	Erhanwan S.	
3	Dimyati	
4	FX. EUGIYANTO	
5	Ahmad R	
6	Suryono	
7	Agus S. Suryobroto	
8	Soni Hopembri	
9	Yudik Prasetya	
10	Sumaejo	
11	Indang Rini S.	
12	YUSTINUS SEKARUMI	
13	Indah Prasetyawati	
14	BM. Wira Kushantanti	
15	Sb Pranatahekti	
16	BAMBANG PRIYONOADI	
17		
18		
19		
20		

Yogyakarta, .....2012

Wakil Dekan I FIK UNY

Bambang Priyonoadi, M.Kes.  
NIP. 19590528198502 1 001





FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini Sabtu, 13 Oktober tahun 2012 telah diselenggarakan seminar akhir PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun 2012.

Judul PPM: Tes kebugaran jantung paru dengan metode  
Rockport bagi karyawan Dinas Kesehatan  
Puspinsi DIY

Ketua tim: Terika Rismayanthi, M-Ger, drk

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri sejumlah .... orang.

Nama moderator yang bertugas Sumarto, M.Kes

Nama notulis yang bertugas Nawar Primasoni

Hal-hal yang diperoleh dari simpulan seminar:

1. Sosialisasikan tes kebugaran di mana saja

Yogyakarta, 13 Oktober 2012

Panitia penyelenggara

Mengetahui

Wakil Dekan

Bambang Priyonoadi, M.Kes

NIP: 19590528 198502 1 001

Sb Pranatahadi, M.Kes

NIP: 19591103 198502 1 001



# DAFTAR HADIR

## SEMINAR AKHIR PPM FIK UNY TAHUN 2012

Hari: Sabtu Tanggal: 13 Oktober 2012

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	TUSTIKUS SUKARMINI	KETUA TIM	
2	FX. SUGIYANTO	Ketua Tim	
3	ASUS S. SURJOBROTO	KETUA TIM	
4	Agwan Hariono	Ketua Tim	
5	Sigit Nugroho	Ketua Tim	
6	Mawani Primayani	Ketua Tim	
7	Sulistiyono, M.Pd.	Ketua Tim	
8	Sriantoro	Ketua	
9	Sani Napumani, M.Pd.	Ketua Tim	
10	Adianto, M.Pd.	Ketua Tim	
11	Novita Intan Arovah, NPH	Ketua Tim	
12	Ermawan Rusanto, M.Pd.	Ketua Tim	
13	Endang Perini S, M.S.	Ketua Tim	
14	B.M. Woro K, M.S.	Ketua Tim	
15	H.M. Noerhadi, dr, HKes	—	
16	Saryono, M.Or	Ketua Tim	
17	F. Suharjana, M.Pd.	Ketua Tim	
18	Danang Wirabono	Ketua Tim	
19	Sumarmo	Anggota	
20	Cerika Pismayanthi,	Ketua Tim	
24	Yudis Pratetyo	Ketua Tim	
25	Komori	—	
26	Faidillah Kurniawan, M.Or	—	
27	M. Basud. Walea	—	
28	Admas R, M.Or	—	
29	Rur Indah Pangastuti	—	
30	FATMAN NUR-CAHYO, M.Or	—	

Mengetahui



Bambang Priyonoadi, M.Kes

NIP: 19590528 198502 1 001

Ketua Panitia

Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

Lampiran. Foto Kegiatan PPM











