

**LAPORAN KEGIATAN PPM  
PROGRAM PENERAPAN IPTEK**



**PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN  
BAGI ANGGOTA POLRI POLDA DIY**

**Oleh:**

Ahmad Nasrulloh, M.Or., NIP 19830626 2008 12 1002

Yudik Prasetyo, M.Kes, NIP 19820815 200501 1 002

Danardono, M.Or., NIP 19761105 200212 1 002

**PPM Dibiayai Dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2013**

**Sk. Dekan Nomor: 138 Tahun 2013, Tanggal, 3 Juni 2013**

**Nomor Perjanjian: 647 UN.34.16/PPM/2013, Tanggal 31 Oktober 2013**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2013**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**TAHUN ANGGARAN 2013**

---

A. JUDUL :

**PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN  
BAGI ANGGOTA POLRI POLDA DIY**

B. KETUA PELAKSANA : Ahmad Nasrulloh, M.Or

C. ANGGOTA PELAKSANA : Yudik Prasetyo, M.Kes  
Danardono, M.Or

D. HASIL EVALUASI

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat **telah / belum** \*) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal LPM.
2. Sistematika laporan **telah / belum** \*) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman PPM UNY.
3. Hal-hal yang lain **telah / belum** \*) memenuhi persyaratan. Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal .....

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Laporan dapat diterima / ~~belum~~ dapat diterima \*).

Mengetahui  
Dekan FIK UNY



Rumihs Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

Yogyakarta, 1 Desember 2013  
Staf Ahli WD I FIK UNY

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials and a surname.

Sb. Pranatahadi, M.Kes  
NIP. 19591103 198502 1 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karuniaNya sehingga program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul: “Pelatihan Penyusunan Program Penurunan Berat Badan Bagi Anggota Polri Polda DIY” telah selesai dilaksanakan.

Pengabdian masyarakat ini Dibiayai oleh Dana DIPA UNY Tahun Anggaran 2013 Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Program Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Penerapan Iptek Nomor Perjanjian: 647 UN.34.16/PPM/2013, Tanggal 31 Oktober 2013 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari 3 (tiga) orang dosen antara lain:

1. Ahmad Nasrulloh, M.Or
2. Yudik Prasetyo, M.Kes
3. Danardono, M.Or

Program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih Staf Ahli WD I FIK UNY dan Dekan FIK UNY yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian pada masyarakat.

Demikian laporan ini kami buat dengan harapan semoga memberi manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, Desember 2013

Tim Pengabdian,

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Ringkasan Kegiatan.....	v

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Analisis Situasi .....	1
B. Tinjauan Pustaka .....	3
1. Pengertian Latihan .....	3
2. Pengertian Latihan Beban .....	4
3. Program Penurunan Berat Badan .....	6
C. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Kegiatan .....	8
E. Manfaat Kegiatan .....	8
F. Kerangka Pemecahan Masalah .....	8

### **BAB II METODE KEGIATAN PPM**

A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM.....	10
B. Metode Kegiatan PPM .....	10
C. Langkah-Langkah Kegiatan PPM .....	10
D. Faktor Pendukung dan Penghambat .....	11

### **BAB III HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN PPM DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	12
B. Pembahasan Hasil Kegiatan PPM .....	14

### **BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	15
B. Saran .....	15

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	16
<b>LAMPIRAN</b> .....	17

## **RINGKASAN KEGIATAN**

### **PELATIHAN PENYUSUNAN PROGRAM PENURUNAN BERAT BADAN BAGI ANGGOTA POLRI POLDA DIY**

#### **Abstrak**

#### **Oleh:**

Ahmad Nasrulloh, Yudik Prasetyo dan Danardono

Pada saat ini bentuk tubuh ideal khususnya anggota Kepolisian Republik Indonesia baru menjadi perhatian yang serius di berbagai media baik cetak maupun elektronik. Hal ini dikarenakan polisi mempunyai fungsi sebagai penegak hukum dalam menjamin sistem pertahanan dan keamanan nasional. Jadi tidak dapat dipungkiri bahwa seorang anggota polisi idealnya harus memiliki postur tubuh yang ideal, karena dengan postur tubuh ideal seorang polisi akan terlihat lebih berwibawa. Fenomena tersebut menjadi dasar bagi kami untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada tentang Pelatihan Penyusunan Program Latihan Penurunan Berat Badan bagi anggota Polri khususnya di POLDA DIY.

Program PPM dengan tema Pelatihan Penyusunan Program Penurunan Berat Badan Bagi Anggota Polri Polda DIY bertujuan mengenalkan program latihan penurunan berat badan kepada anggota Polri Polda DIY yang memiliki berat badan berlebih sehingga harapannya setelah ada pelatihan ini setiap peserta dapat menyusun dan menerapkan program latihan ini.

Hasil kegiatan dalam mengimplementasikan program latihan penurunan berat badan baik secara teori maupun praktik ini mendapatkan apresiasi yang tinggi dari POLDA DIY maupun peserta yang ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta dalam mengikuti pelatihan yang diberikan dari awal sampai akhir kegiatan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan seluruh anggota POLDA DIY yang memiliki berat badan berlebih mampu menyusun dan melaksanakan program latihan penurunan berat badan yang aman sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri dan anggota lain.

**Kata Kunci:** program penurunan berat badan, anggota Polri

# **BAB I**

## **PENDAHULIAN**

### **A. ANALISIS SITUASI**

Di era globalisasi ini, berbagai macam aktivitas yang dilakukan manusia sangat padat dan beraneka ragam. Pola hidup setiap orang pun sangat berbeda-beda. Kebanyakan orang menginginkan hidup serba praktis, serta semua kebutuhan dapat terpenuhi tanpa timbul rasa capek ataupun kelelahan yang berkepanjangan. Pergeseran pola hidup dari bekerja aktif secara dinamis menjadi jarang bekerja atau pasif merupakan suatu penyebab menurunnya tingkat kebugaran seseorang.

Hal tersebut merupakan dampak negatif atau akibat dari kemajuan teknologi. Banyak orang atau perusahaan yang menciptakan peralatan serba otomatis dan praktis, yang digunakan sebagai pengganti kerja manusia. Alat tersebut digunakan untuk mengganti dan meringankan kerja setiap orang, dimana orang yang seharusnya bekerja atau beraktivitas secara fisik misalnya jalan untuk menuju suatu tempat kerja, diganti dengan menggunakan sepeda motor atau kendaraan lainnya, sehingga orang akan pasif dan bermalas-malasan.

Keadaan kurangnya gerak seperti itu menyebabkan berbagai masalah kesehatan, di mana masalah tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan manusia. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang gerak (pasif). Adapun penyakit yang sering muncul di antaranya jantung koroner, diabetes millitus, hipertensi, penyakit sendi, kelebihan berat badan (*overweight*) bahkan sampai kegemukan (*obesitas*) dan lain sebagainya.

Kelebihan berat badan merupakan salah satu efek yang banyak dialami oleh manusia pada saat ini. Keadaan ini timbul akibat dari pengaturan pola makan yang tidak baik serta gaya hidup yang kurang gerak. Kelebihan asupan makanan yang dikonsumsi secara akumulatif akan ditimbun atau disimpan sebagai cadangan energi berupa lemak tubuh. Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan atau energi yang digunakan oleh tubuh inilah yang mengakibatkan berat badan semakin bertambah, sehingga timbul kelebihan berat badan.

Orang yang sadar akan kehidupannya, pasti ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar, ingin terhindar dari berbagai penyakit, serta ingin memiliki tubuh yang ideal dan proporsional, karena tubuh ideal dapat menunjang penampilan seseorang sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri. Orang yang memiliki berat badan berlebih akan merasa malu bahkan minder dengan tubuh yang dimilikinya, sehingga hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri pada seseorang. Selain itu, orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya. Pola hidup yang sehat dengan berolahraga secara teratur, nutrisi tubuh tercukupi dengan makan yang seimbang serta istirahat yang cukup merupakan solusi tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Pada saat ini bentuk tubuh ideal khususnya anggota Kepolisian Republik Indonesia baru menjadi perhatian yang serius di berbagai media baik cetak maupun elektronik. Hal ini dikarenakan polisi mempunyai fungsi sebagai penegak hukum dalam menjamin sistem pertahanan dan keamanan nasional. Jadi seorang polisi harus siap siaga dalam menjalankan tugasnya seperti memberantas kejahatan, kriminalitas, terorisme dan sebagainya. Oleh karena itu kebugaran jasmani anggota kepolisian harus terjaga dengan baik. Jadi tidak dapat dipungkiri bahwa seorang anggota polisi idealnya harus memiliki postur tubuh yang ideal, karena dengan postur tubuh ideal seorang polisi akan terlihat lebih berwibawa. Akan tetapi kenyataan dilapangan berbeda, yaitu masih ada beberapa anggota polisi yang mengalami kelebihan berat badan dan jauh dari berat badan ideal. Oleh karena itu sangat diperlukan pengetahuan tentang sebuah program latihan untuk menurunkan berat badan bagi anggota Polri. Hal ini perlu dilakukan agar setiap anggota kepolisian mampu melakukan latihan sendiri diluar jam kerja untuk dapat menurunkan berat badan hingga mencapai berat badan ideal. Fenomena tersebut menjadi dasar bagi kami untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada tentang Pelatihan Penyusunan Program Latihan Penurunan Berat Badan bagi anggota Polri khususnya di POLDA DIY.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Latihan

"*Modified definition of sports training of Dietrich Herre states that training is a process of sports perfection rules by scientific, particularly pedagogic, principles. This process, which is planned and systematic, increases the readiness to perform and the performance capacity of a sportsman* (Nossek, 1982: 9). Artinya definisi latihan olahraga yang dimodifikasi Dietrich Herre menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip paedagogis. Proses ini direncanakan dan sistematis, yang meningkatkan kesiapan untuk melakukan dan kapasitas penampilan atlet.

"*Training is usually defined as systematic process of repetitive, progressive exercises, having the ultimate goal of improving athletic performance*" (Bompa, 1999: 1). Artinya yaitu bahwa latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

Latihan adalah suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang kian bertambah. Menurut Nossek (1982: 10), latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi. Pada prinsipnya latihan adalah memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik di dalam melakukan aktivitas (Fox et al., 1993: 69).

Menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan



atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) Pembukaan/pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming-up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) *Cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Harre dalam Nossek (1982) latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Bempa (1994: 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting (Fox, 1993: 693). Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

## **2. Pengertian Latihan Beban**

Selain aktivitas latihan diatas, latihan olahraga juga dapat dilakukan dengan menggunakan latihan beban (*weight training*). Menurut Suharjana (2007: 87) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (beban dalam) atau menggunakan beban luar yaitu beban bebas (*free weight*) seperti *dumbell*, *barbell*, atau mesin beban (*gym machine*). Bentuk latihan yang menggunakan beban dalam yang paling banyak digunakan seperti *chin-up*, *push-up*, *sit-up*, ataupun

*back-up*, sedangkan menggunakan beban luar sangatlah banyak dan bervariasi sesuai dengan tujuan latihan serta perkenaan ototnya.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1990: 39) latihan beban adalah suatu cara pemeliharaan kondisi badan dengan jalan gerakan yang berulang-ulang, misalnya mengerutkan bisep, mengangkat bahu dengan beban yang submaksimal, dan lain-lain. Menurut Thomas R. (1999: 1) latihan beban banyak digunakan oleh para penggemar kebugaran, bahkan menjadi daya tarik bagi orang yang pernah mengalami kelelahan/loyo, orang yang tidak berenergi, dan orang yang tidak bugar.

Menurut Djoko (2000: 59) latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi, maupun penambahan dan pengurangan berat badan.

Menurut Djoko (2008: 65) latihan beban (*weight training*) disebut juga *resistance training* adalah salah satu jenis latihan olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk memberikan rangsang gerak pada tubuh. Pada mulanya latihan beban dikembangkan untuk melatih otot terutama untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan serta hipertrofi otot. Dalam perkembangannya *weight training* dapat dirancang untuk meningkatkan daya tahan paru jantung dan memperbaiki komposisi tubuh.

Beban yang dipergunakan dapat berupa bobot badan sendiri, dumbel, barbel ataupun mesin beban (*gym machine*). Menurut Thomas R. (1999: 10) peralatan latihan beban terdiri atas dua macam yaitu mesin (*gym*) dan beban bebas (*free weight*). Yang dimaksud dengan mesin dan beban bebas adalah sebagai berikut:

a. Mesin (*gym*)

Mesin (*gym*) terdiri atas dua jenis mesin latihan yaitu mesin *pivot* dan mesin *cam*.

- 1) Mesin *pivot* merupakan peralatan latihan beban yang memiliki satu atau lebih tumpukkan beban, yang dilakukan dengan menarik atau mendorong sebuah tuas beban yang berhubungan dengan sebuah titik putar atau menggunakan katrol.
- 2) Mesin *cam* merupakan mesin dengan beban variabel yang memiliki roda berbentuk elips, bentuknya membuat *cam* berfungsi sebagai tumpukkan beban yang bergerak.

b. Beban bebas (*free weight*)

Peralatan beban bebas adalah *barbell* dan *dumbell*, harganya lebih murah dari mesin, menawarkan lebih banyak variasi latihan dan membuat latihan benar-benar bebas.

1) *Barbell*, digunakan untuk latihan dengan menggunakan dua lengan. *Barbell* memberikan variasi latihan yang tidak mungkin diberikan pada mesin. *Barbell* dilengkapi dengan lempengan beban dengan berat yang bervariasi.

2) *Dumbell*, digunakan untuk latihan dengan menggunakan satu atau dua lengan. Alat ini lebih pendek dari *barbell* dan juga menawarkan banyak variasi latihan.

### 3. ***Fat Loss Programme* (Program Penurunan Berat Badan)**

*Fat loss programme* merupakan sebuah latihan penurunan berat badan dengan metode *cross training*. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996:72) *cross training* adalah melakukan dua macam latihan atau lebih untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Salah satu tipe latihan *cross training* adalah kombinasi antara latihan aerobik dengan latihan beban. Latihan *cross training* ini sangat efektif dan variatif sehingga dapat menghilangkan kebosanan-kebosanan yang muncul. Kombinasi antara latihan beban dan aerobik ini diharapkan mampu memberikan hasil yang maksimal. Menurut Sukadiyanto (2010:10) latihan merupakan sebuah pembabatan, maka sebuah kombinasi antara latihan dan beban sangat diperlukan untuk mencapai penampilan fisik yang optimal.

Menurut Danardono (2006: 5), dalam menyusun sebuah latihan untuk *fat loss programme*, harus memenuhi beberapa konsep dasar sebagai berikut:

- a. Karakter gerak latihan: Aerobik, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinyu, dan ritmis (berirama)
- b. Tujuan atau sasaran latihan:
  - 1) Utama : Pembakaran lemak
  - 2) Pelengkap : Pengencangan otot
- c. Jenis latihan
  - 1) Utama : *Jogging*, bersepeda, senam aerobik, renang,dll.

2) Pelengkap : Latihan beban

**Tabel 3.**  
***Fat Loss Programme***

<b>Jenis Latihan</b>	<b>Takaran Latihan</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Latihan Utama:</b> <i>Jogging</i> , bersepeda, senam aerobik, renang, dll	Frekuensi : 3-5 kali/minggu Intensitas : 65-85% MHR Durasi : 20-60 menit	Tingkatkan latihan secara bertahap
<b>Latihan pelengkap:</b> Latihan Beban ( <i>Weight Training</i> )	Frekuensi : 3-4 kali/minggu Intensitas : <70% RM Repetisi : 15-20 kali Set : 2-3 set Recovery : 20-30 detik antar sesi, >90 detik antar sirkuit	Latihan seluruh otot Pos : 12-16 Irama : Lancar Metode : <i>Circuit</i> Intensitas : Sedang Durasi : Lama

Sumber: Danardono (2006: 5)

Latihan ditingkatkan intensitasnya secara bertahap supaya latihan mencapai ambang rangsang sehingga cepat terjadi proses adaptasi dan terjadi peningkatan kekuatan. Cara meningkatkan beban latihan yang progresif antara lain dengan: (a) diperberat (jumlah beban, repetisi dan, set, (b) dipercepat, dan (c) diperlama. Beban latihan harus ditingkatkan setelah mencapai 6 sampai 8 sesi latihan, karena setelah sesi 6 sampai 8 atau sekitar 3 minggu komponen biomotor kekuatan akan meningkat sebesar 19% (Sukadiyanto, 2010: 154-153). Oleh karena itu, *fat loss programme* dilakukan 4 kali perminggu selama 8 minggu sehingga total latihan adalah 32 pertemuan. Setiap mencapai 8 sesi latihan, maka pembebanan dalam latihan akan ditingkatkan secara bertahap.

### **C. IDENTIFIKASI DAN PERUMUSAN MASALAH**

Dengan melihat fenomena yang ada tentang banyaknya anggota POLRI POLDA DIY yang mengalami *over weight* maka hal tersebut harus mendapatkan perhatian dan suatu layanan, salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui program “Pelatihan Penyusunan Program Latihan Penurunan Berat Badan bagi Anggota POLRI POLDA DIY.”

### **D. TUJUAN KEGIATAN**

Setelah kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana maka tujuan yang ingin dicapai adalah :

1. Anggota POLRI POLDA DIY dapat mengetahui program latihan penurunan berat badan.
2. Anggota POLRI POLDA DIY dapat menyusun program latihan penurunan berat badan.
3. Anggota POLRI POLDA DIY dapat menjalankan program latihan penurunan berat badan.

### **E. MANFAAT KEGIATAN**

Jika kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan kegiatan diatas, maka kegiatan pengabdian ini akan sangat bermanfaat bagi anggota POLRI di POLDA DIY. Terlebih bagi anggota yang memiliki kelebihan berat badan, dengan adanya sosialisasi dengan pelatihan ini diharapkan bisa memberikan tambahan informasi yang berarti terutama bagaimana seorang anggota POLRI dapat menjaga sstabilitas berat badan agar tidak terjadi *overweight*.

### **F. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

Konsep pemecahan masalah dari kegiatan ini adalah melaksanakan kegiatan Pelatihan penyusunan program latihan penurunan berat badan. Sehingga diharapkan program latihan ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota POLRI POLDA DIY yang mengalami *overweight* .

Maka langkah-langkah yang perlu dan akan dilaksanakan dalam proses kegiatan ini diantaranya adalah :

1. Memberikan pengarah dan gambaran yang tepat mengenai manfaat program dan faedah dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Memberikan informasi yang cukup jelas tentang Program latihan penurunan berat badan.
3. Mendemonstrasikan Program latihan penurunan berat badan.

## **BAB II**

### **METODE KEGIATAN PPM**

#### **A. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM**

Sebagai khalayak sasaran antara yang strategis yang dilibatkan dalam kegiatan penelitian pengabdian masyarakat ini adalah Anggota POLRI yang bertugas di POLDA DIY.

#### **B. Metode Kegiatan PPM**

Dalam melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan masyarakat ini digunakan metode-metode kegiatan sebagai berikut :

##### **1. Metode ceramah**

Metode ceramah yang disertai dengan penggunaan gambar digunakan untuk menyampaikan materi mengenai Program latihan penurunan berat badan.

##### **2. Metode demonstrasi**

Metode demonstrasi digunakan untuk mempraktekan Program latihan penurunan berat badan.

##### **3. Metode Pelatihan**

Metode pelatihan agar dapat menjalankan program latihan penurunan berat badan dengan baik.

#### **C. Langkah-Langkah Kegiatan PPM**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini membutuhkan alokasi waktu selama 5 bulan, dimulai dari bulan Juni - Oktober 2013. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 1 hari pada hari Sabtu tanggal 31 Agustus 2013 pukul 08.00-16.00 WIB. Tempat pelatihan akan dilaksanakan di Lapangan POLDA DIY. Jadwal secara rinci sebagai berikut :

No.	Kegiatan	Bulan ke				
		I	II	III	IV	V
1	Survey sasaran, persiapan proposal, seminar perencanaan kegiatan	B A C				
2	Persiapan alat dan perlengkapan		A			
3	Pelaksanaan Pelatihan			B		
4	Evaluasi kegiatan			B		
5	Pembuatan laporan				A	
6	Seminar hasil kegiatan					C
7	Revisi laporan				A	A
8	Penggandaan dan pengumpulan laporan					C

**Keterangan tempat kegiatan :**

A = Kantor FIK UNY

B = Tempat Pelatihan

C = FIK UNY

**D. Faktor Pendukung dan Penghambat**

1). Adapun faktor pendukung antara lain:

- a. Ketersediaan tenaga ahli dibidang olahraga kesehatan dalam pelaksanaan kegiatan.
- b. Terdapat banyak peserta dari POLDA DIY yang mendukung dalam pelaksanaan kegiatan.
- c. Terdapat sarana prasarana di tempat pelaksanaan pengabdian.
- d. Materi disesuaikan dengan kebutuhan dari khalayak sasaran, sehingga dibuat dengan desain dan strategi untuk mendukung kegiatan.

2). Adapun faktor penghambat antara lain:

- a. Banyak peserta yang belum mengetahui program latihan penurunan berat badan.
- b. Sebagian besar peserta baru pertama mengikuti kegiatan penyusunan program latihan berat badan.
- c. Situasi yang kurang memungkinkan sehingga kegiatan hanya dapat terlaksana di POLDA DIY.



**BAB III**  
**HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Secara umum pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi Pengabdian di lapangan POLDA DIY. Total pengabdian selama 8 jam dari pukul 08.00-16.00, dilaksanakan hari Sabtu tanggal 31 Agustus 2013.

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 52 orang. Adapun perincian peserta yang ikut terdiri dari 16 Satuan Kerja di POLDA DIY adalah sebagai berikut: (1) RO SDM sebanyak 2 orang, (2) DITPAMOVIT sebanyak 9 orang, (3) RORENA sebanyak 1 orang, (4) DITLANTAS sebanyak 5 orang, (5) BIDKEU sebanyak 1 orang, (6) ROSARPRAS sebanyak 2 orang, (7) SPN SELO sebanyak 5 orang, (8) DITENELKAM sebanyak 5 orang, (9) ITWASDA sebanyak 1 orang, (10) YANMA sebanyak 3 orang, (11) BIDDOKKES sebanyak 2 orang, (12) ROOPS sebanyak 4 orang, (13) BIDPROPAM sebanyak 2 orang, (14) DITBINMAS sebanyak 2 orang, (15) DITSABARA sebanyak 7 orang, dan (16) BID TI sebanyak 1 orang. Jadwal materi yang disampaikan secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Pendekatan	Materi	Waktu	Pemateri
1.	<b>Ceramah</b>	a. Pangukuran Kebugaran Jasmani	Sesi ke-1 (pukul 08.00-09.00 WIB)	a. Yudik Prasetyo, M.Kes.
		b. Pengaturan Latihan dan Gizi untuk menjaga berat badan ideal	Sesi ke-2 (pukul 09.00-10.30 WIB)	b. Danardono, M.Or
		c. Penyusunan Program Latihan Penurunan Berat Badan dengan menggunakan Beban Dalam	Sesi ke-3 (pukul 10.30-12.00 WIB)	c. Ahmad Nasrulloh, M.Or

2.	<b>PRAKTEK DAN SIMULASI</b>	Pelaksanaan Program Latihan Penurunan Berat Badan dengan Beban Dalam	Sesi ke-4 (pukul 13.00-16.00 WIB)	TIM Pengabdi
3.	<b>EVALUASI</b>	Semua Materi	Sesi ke-5 (pukul 16.00-17.00 WIB)	Tim Pengabdi, Peserta dan mahasiswa

Metode kegiatan dalam mengimplementasikan program penurunan berat badan melalui 2 pendekatan, yaitu:

1. Pendekatan teoritis dengan penyampaian materi tentang pengukuran kebugaran jasmani, penyusunan program latihan penurunan berat badan dengan menggunakan beban dalam dan beban luar . Berdasarkan hasil diskusi dalam penyampaian materi dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain:
  - a. Banyak peserta yang belum mengetahui dan mengenal program latihan penurunan berat badan.
  - b. Ada beberapa peserta yang belum mengetahui betapa pentingnya pengukuran kebugaran jasmani.
  - c. Peserta dapat merancang program latihan penurunan berat badan.
  - d. Para peserta dapat mengetahui cara menyusun program latihan penurunan berat badan yang baik.
2. Pendekatan praktik yang dilakukan dengan cara melakukan program latihan penurunan berat badan dengan menggunakan beban dalam, juga dilakukan pengukuran tentang kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil pengamatan dalam praktek program latihan penurunan berat badan dapat ditarik beberapa catatan penting antara lain:
  - a. Banyak peserta yang antusias dan bersemangat dalam mengikuti program latihan yang diberikan dari awal sampai akhir kegiatan.
  - b. Banyak peserta yang tertarik dan merasa senang mengikuti program latihan penurunan berat badan.

- c. Banyak peserta merasa senang karena dapat mengetahui cara melakukan latihan untuk menurunkan berat badan dengan baik.

## **B. PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan PPM ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta (Polda DIY), pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena dengan menerapkan program latihan penurunan berat badan ini bertujuan untuk membantu para peserta khususnya anggota POLRI yang bertugas di POLDA DIY untuk dapat menyusun program latihan penurunan berat badan. Program latihan ini sangat dibutuhkan bagi seluruh anggota POLRI POLDA DIY dan khususnya bagi mereka yang memiliki berat badan berlebih. Tentunya setelah menguasai program ini mereka dapat memanfaatkannya untuk dapat membantu tentang bagaimana caranya melakukan latihan fisik yang baik dan benar. Bagi anggota yang memiliki berat badan berlebih, dapat digunakan untuk menyusun program latihan penurunan berat badan yang aman.

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan dalam mengimplementasikan program latihan penurunan berat badan baik secara teori maupun praktik ini mendapatkan apresiasi yang tinggi dari POLDA DIY maupun peserta yang ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta dalam mengikuti pelatihan yang diberikan dari awal sampai akhir kegiatan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan seluruh anggota POLDA DIY yang memiliki berat badan berlebih mampu menyusun dan melaksanakan program latihan penurunan berat badan yang aman sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri dan anggota lain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan ini, maka sangat perlu untuk diadakan beberapa kegiatan antara lain, yaitu:

- a. Perlu disosialisasikan bentuk-bentuk atau variasi program latihan penurunan berat badan dengan beban luar.
- b. Perlu diselenggarakan kegiatan pelatihan lanjutan dari pelatihan yang telah ada dan diadakan evaluasi secara bertahap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training, The Key to Athletic performance* Third Edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko, Pekik Irianto. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- (2008). *Peranan jogging dan circuit weight training pada profil lemak tubuh dan kebugaran aerobik penyandang overweight*. Makalah, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Fox. E. L, Bowers. R. W, dan Foss. M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers. Jensen, P. (1987). *Training Lactat Puls Rate*. Finland: Publisher Polar Electro.
- Klinik Kebugaran FIK UNY (2006). *Pelatihan Instruktur Fitness FIK UNY*.
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press, Ltd.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- (1996). *Sehat & Bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA*, Vol. III, No.1, 80-101.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Thomas R. Baechle, and Groves, B.R. (1996). *Weight Training: Step to Succes*. Alih Bahasa Latihan Beban oleh: Razi Siregar, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

# **LAMPIRAN**

Foto 1. Penyampaian Materi di Halaman POLDA DIY



Lampiran 1. Foto Kegiatan



Foto 2. Pengukuran



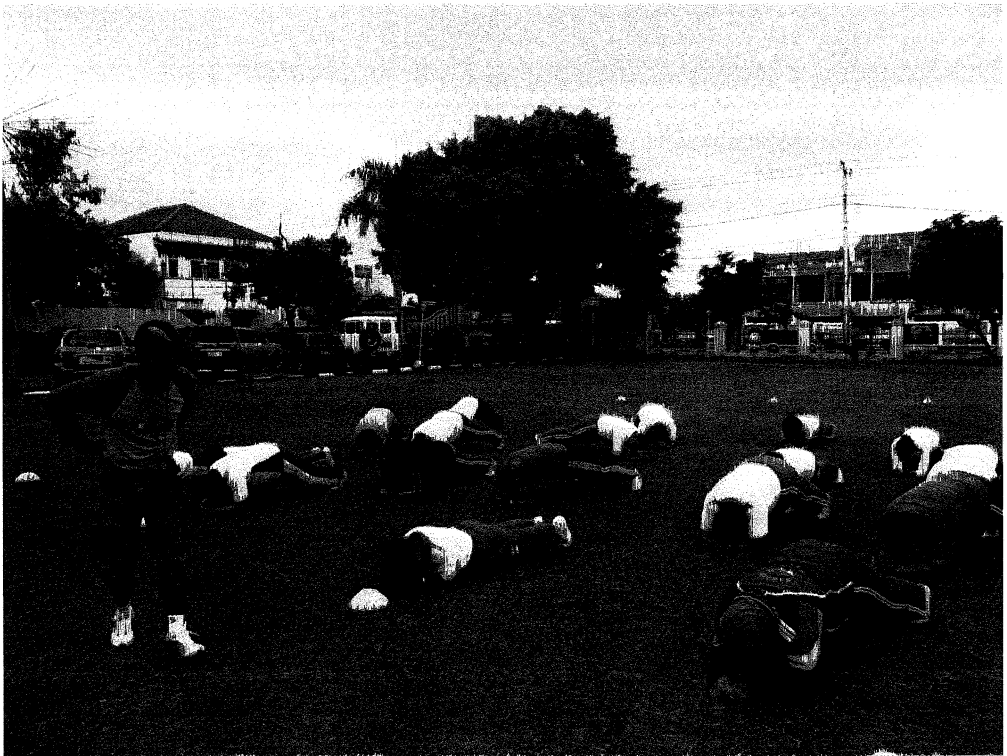
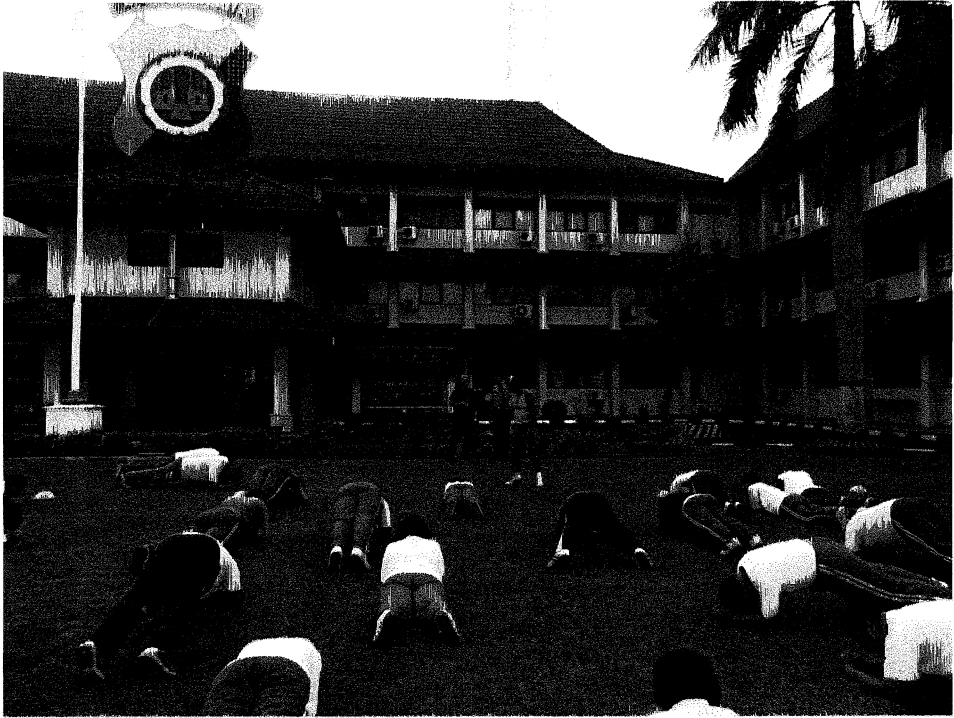


**Foto 3. Pemanasan**





**Foto 4. Penerapan Program Latihan**



**Foto 5. Penerapan Latihan Penguatan**

## Lampiran 2. Pembiayaan

### a. Honorarium

No	Uraian	Volume	Total
1	Ketua Kegiatan	1 org x 2 bl x Rp 250.000	Rp 500.000
2	Anggota Kegiatan	2 org x 2 bl x Rp 200.000	Rp 800.000
3	Mahasiswa	3 org x 2 bl x Rp 100.000	Rp 600.000
<b>Jumlah</b>			<b>Rp 1.900.000</b>

### b. Peralatan Dan Bahan Penerapan Ipteks

No	Uraian	Volume	Harga Satuan	Total
1	Flash disk	1 bh	Rp 100.000	Rp 100.000
2	Kertas HVS Kwarto	1 rim	Rp 50.000	Rp 50.000
3	Sewa kamera digital	1 unit	Rp 100.000	Rp 100.000
4	CD blank	10 bh	Rp 2.000	Rp 20.000
5	Buku panduan	50 set	Rp 7.000	Rp 350.000
6	Alat Praktek	4 Unit	Rp 250.000	Rp. 1.000.000
7	Konsumsi kegiatan Snack + Makan	2 keg X 50 org	Rp 15.000	Rp 1.500.000
<b>Jumlah</b>				<b>Rp 3.120.0000</b>

### c. Perjalanan

No	Uraian	Volume	Total
1	Transport Tim Pelaksana	4 keg x 5 x Rp 30.000	Rp 600.000
<b>Jumlah</b>			<b>Rp 600.000</b>

### d. Lain-lain

No	Uraian	Total
1	Monitoring dan evaluasi internal	Rp 100.000
3	Seminar Proposal	Rp 100.000
4	Seminar Laporan	Rp 100.000
5	Penggandaan	Rp 80.000
<b>Jumlah</b>		<b>Rp 380.000</b>

### Rekapitulasi Penggunaan Dana Pengabdian

a. Honorarium	: Rp 1.900.000
b. Peralatan dan Bahan Penerapan Ipteks	: Rp 3.150.000
c. Perjalanan	: Rp 600.000
d. Lain-lain	: Rp 380.000
Total Biaya Terbilang	Rp 6.000.000,- (Enam Juta Rupiah)



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

## BERITA ACARA SEMINAR AWAL PPM

Pada hari ini Selasa, tanggal 7 Mei tahun 2013 telah diselenggarakan seminar awal PPM

Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Judul PPM : *Pelatihan Penyusunan Program Penunjang Berah  
Badan Bagi Anggota POLRI POLDAD IY*

Ketua tim pengabdian : *Ahmad Nasrulloh, M.or*

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri ..... Orang. Nama Moderator yang bertugas *Saryono, M.or*

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

- *Mohon program latihan di maksimalkan*
- *apakah juga menggunakan sirkuit training*
- *penelitian polisi*

Yogyakarta, 7 Mei 2013

Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY

*Bambang Priyonoadi*  
Bambang Priyonoadi, M.Kes.

NIP: 19590528 198502 1 001

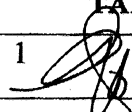
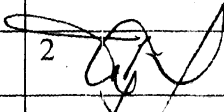


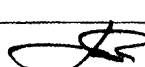

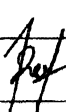
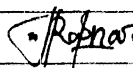
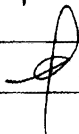

Panitia Penyelenggara

*Sb Pranatahadi*  
Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

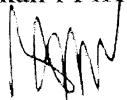
## DAFTAR HADIR

**Hari, Tanggal** : Selasa, 7 Mei 2013  
**Jam** : 10.00 – selesai  
**Tempat** : Ruang Rapat Pimpinan Lantai 2 GPLA – FIK UNY  
**Acara** : Seminar Proposal PPM FIK UNY Tahun 2013

N A M A	J A B A T A N	T A N D A T A N G A N	
Agung Nugroho, A.M. M.Si.	Ketua	1 	
Agus S. Suryobroto	Ketua		2 
Am Bardi Utama	Ketua	3 	
Sudarcliyo no	Ketua		4 
DEVI TIRTAWIRYA	Ketua	5 	
Fredericus Suhajano	Ketua		6 
Ahmad Nasrulloh	Ketua	7 	
Ratna Budiarti	Anggota		8 
LISMADIANA	Ketua	9 	
Saryono	Ketua & Anggota		10 
Soni Nopember, M.Pd.		11	
Ch-Fajar Sriwahyuni, M.A.			12
		13	
			14
		15	
			16
		17	
			18
		19	
			20
		21	
			22
		23	
			24
		25	

Yogyakarta, .....

Mengetahui :  
Wakil Dekan I FIK UNY



Bambang Priyonoadi, M.Kes  
NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara,



Sb. Pranatahadi, M.Kes  
NIP: 19591103 198502 1 001



## BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini Kamis, tanggal 31 Oktober tahun 2013 telah diselenggarakan seminar akhir PPM

Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Judul PPM : Pelatihan Penyusunan Program Penunjan  
Berat Badan Bagi Anggota POLRI POLDA DIY

Ketua tim pengabdian : Ahmad Nasrulloh M.d.

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri 35 Orang. Nama Moderator yang bertugas Soni Nopembri M.Pd.

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

- Tidak luntur penyusunan program latihan supaya dapat di fikirkan
- lebih dikembangkan untuk binja POLRI

Yogyakarta, 31 Oktober 2013

**Mengetahui**

Wakil Dekan I FIK UNY

Bambang Priyonoadi, M.Kes.  
NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.  
NIP: 19591103 198502 1 001



## DAFTAR HADIR

**Hari, Tanggal** : Kamis, 31 Oktober 2013  
**Jam** : 13.00 – selesai  
**Tempat** : Ruang Rapat Pimpinan Lantai 2 GPLA – FIK UNY  
**Acara** : Seminar Hasil PPM FIK UNY Tahun 2013

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1	Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S	1	
2	Suhadi, M.Pd		2
3	Sb. Pranatahadi, M.Kes	3	
4	Endang Rini Sukamti, M.S		4
5	Sumarjo, M.Kes	5	
6	Erwin SetyoKriswanto, M.Kes		6
7	Ali Satia Graha, M.Kes	7	
8	Komarudin, MA		8
9	Sismadiyanto, M.Pd	9	
10	Bambang Priyonoadi, M.Kes		10
11	Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	11	
12	A.M. Bandi Utama, M.Pd		12
13	Drs. Agung Nugroho AM,M.Si	13	
14	Ahmad Nasrulloh, M.Or		14
15	Soni Nopembri, M.Pd	15	
16	Saryono, M.Or		16
17	Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd	17	
18	F. Suharjana, M.Pd		18
19	Devi Tirtawirya, M.Or	19	
20	Dr. Lismadiana, M.Pd		20
21	Drs. Sudardiyono, M.Pd	21	
22	Budi Aryanto, M.Pd		22
23	Dr.dr.B.M.Wara Kushartanti.,M.S	23	
24	Tri Ani Hastuti, M.Pd		24
25	Awan Hariono, M.Or	25	
26	Yudanto, M.Pd		26
27	Nawan Primasoni, M.Or	27	
28	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si V		28
29	Yudik Prasetyo, M.Kes	29	
30	Sriawan, M.Kes		30
31	Amat Komari, M.Si	31	
32	Subagyo Irianto, M.Pd		32
33	Drs. Yustinus Sukarmin, M.S	33	
34	Cerika Rismyanthi, M.Or		34
35	Danang Wicaksono, M.Or	35	

Yogyakarta, .....

**Mengetahui :**  
 Wakil Dekan I FIK UNY



**Bambang Priyonoadi, M.Kes**  
 NIP: 19590528 198502 1 001

Panitia Perwelenggara,



**Sb. Pranatahadi, M.Kes**  
 NIP: 19591103 198502 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Kolombo 1, Telp. 513092

**BERITA ACARA SERAH TERIMA PEKERJAAN**  
**NOMOR: 1250 /UN34.16/PPM /2013**

Pada hari ini, Kamis tanggal Tigapuluh Satu, Bulan Oktober Tahun Dua Ribu Tiga Belas, berdasarkan Surat Keputusan Dekan, Nomor: 138 Tahun 2013, tanggal , 3 Juni 2013, kami yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Bambang Priyonoadi, M.Kes : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. Ahmad Nasrulloh, M.Or : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Ketua Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Telah mengadakan Serah Terima Pekerjaan secara nyata yang berupa Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan IPTEK, FIK Universitas Negeri Yogyakarta pelaksanaannya telah mencapai 100 % (seratus persen) yang diatur sebagai berikut:

Pasal 1

Pihak kedua telah menyerahkan kepada Pihak Pertama dan Pihak Pertama telah menerima Laporan Hasil dari Pihak Kedua, berupa Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan IPTEK, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2013 dengan judul:

**“ Pelatihan Penyusunan Program Penurunan Berat Badan Bagi Anggota POLRI Polda DIY”**

Dengan personil pengabdian:

- |                          |                       |      |
|--------------------------|-----------------------|------|
| 1. Ahmad Nasrulloh, M.Or | 19830626 200812 1 002 | IIIb |
| 2. Yudik Prasetyo, M.Kes | 19820815 200501 1 002 | IIIc |
| 3. Danardono, M.Or       | 19761105 200212 1 002 | IIIb |

Pasal 2

Dengan serah terima ini Pihak Kedua berhak menerima pembayaran tahap II sebesar 30% x Rp 6.000.000,00 . = Rp 1.800.000,00 ( Satu juta delapan ratus ribu rupiah )

Pasal 3

Berita Acara ini dibuat dengan sesungguhnya dalam rangkap 5 (lima) dengan dibubuhi materai Rp 6.000,00 (enam ribu rupiah) pada lembar kesatu dan kedua yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

PIHAK KEDUA  
Dosen Pengabdian

PIHAK PERTAMA  
Wakil Dekan I  
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan

Ahmad Nasrulloh, M.Or  
NIP. 19830626 200812 1 002

Drs. Bambang Priyonoadi, M.Kes  
NIP. 19590528 198502 1 001