

## LAPORAN PPM



### “ PELATIHAN SENAM PILATES BAGI INSTUKTUR SENAM KEBUGARAN DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA ”

Oleh :

**Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or**  
**Ratna Budiarti, M.Or**  
**Ahmad Nasrulloh, M.Or**  
**Desi Nuri Novitasari**  
**Muryanti Ardani**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**2014**

---

**PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014**  
**SK.DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2014, TANGGAL 30 MEI 2014-11-14 NOMOR**  
**PERJANJIAN: 599,1b/UN34.16/PM/2014, TANGGAL 30 MEI 2014**

**LEMBAR PENGESAHAN  
HASIL EVALUASI LAPORAN AHKIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
TAHUN ANGGARAN 2014**

**A. JUDUL KEGIATAN** : PELATIHAN SENAM PILATES BAGI  
INSTRUKTUR SENAM KEBUGARAN DI DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA

**B. KETUA PELAKSANA** : CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

**C. ANGGOTA PELAKSANA** : 1 .Ratna Budiarti, M.Or  
2. Ahmad Nasruloh, M.Or

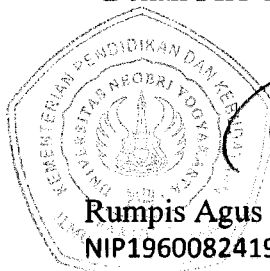
**D. HASIL EVALUASI**

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat **telah / belum**\*) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal PPM.
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/ Menyetujui :  
Dekan FIK UNY,



Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP19600824198601 1 001

Yogyakarta, 6 November 2014

Di sejutui  
BPP PPM

Sb. Pranatahadi, M. Kes  
NIP19591103198502 1 001

## **Kata Pengantar**

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan karuniaNya, sehingga dapat menyelesaikan tugas pengabdian pada masyarakat dengan judul “

Terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang bersedia mengulurkan tangan dan membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Atas terlaksana dan selesainya kegiatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih yang sedalam – dalamnya atas budi baik dan bantuan dari bapak/ibu/saudara sekalian yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Tiada gading yang tak retak, dalam laporan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini masih jauh dari sempurna, untuk itulah saya sangat mengharapkan saran, kritik yang bersifat membangun untuk sempurnanya laporan ini. Atas perhatian dan kerjasama yang baik saya haturkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 15 Oktober 2014

# **“ PELATIHAN SENAM PILATES BAGI INSTUKTUR SENAM KEBUGARAN DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA ”**

Oleh: Ch. Fajar Sriwahyuniati, dkk

## **Abstrak Pilates**

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mensosialisasikan, dan memberikan contoh gerakan yang sederhana bagi instruktur senam kebugaran di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan PPM Pelatihan senam pilates bagi instruktur senam kebugaran di Daerah Istimewa Yogyakarta berbentuk Ceramah, Diskusi, Demontrasi, praktek.

Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu-Senin, tanggal, 12-13 Oktober 2014, kegiatan pelatihan dilaksanakan di Ruang Sidang Utama Dekanat FIK UNY lt. III, Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. Kegiatan di mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 16.00. Jumlah peserta pelatihan 44 orang.

Kata kunci: *Pelatihan, pilates*

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i.
Halaman Pengesahan.....	ii.
Halaman Pengesahan.....	iii.
Kata Pengantar.....	iv.
Abstrak.....	v.
Daftar Isi.....	vi.
Daftar Tabel.....	vii.
Daftar Lampiran.....	viii.
Ringkasan Kegiatan PPM.....	ix.
A. PENDAHULUAN .....	1
1. Analisis Situasi.....	1
2. Tinjauan Pustaka.....	1
3. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	3
4. Tujuan Kegiatan PPM.....	3
5. Manfaat Kegiatan PPM.....	3
B. METODE KEGIATAN PPM.....	4
1. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM. ....	4
2. Metode Kegiatan PPM.....	4
3. Langkah-langkah Kegiatan PPM.....	4
4. Faktor Pendukung dan penghambat.....	5
C. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM. ....	7
1. Hasil pelaksanaan Kegiatan PPM.....	7
2. Pembahasan hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM.....	8
D. PENUTUP.....	9
1. Kesimpulan.....	9
2. Saran.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	11

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan.....	10
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1 Daftar Hadir Peserta Kegiatan**

**Lampiran 2 Foto Kegiatan**

**Lampiran 3 Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan**

**Lampiran 4 Berita Acara Seminar Awal PPM**

**Lampiran 5 Daftar Hadir Seminar Awal PPM**

**Lampiran 6 Berita Acara Seminar Akhir PPM**

**Lampiran 7 Daftar Hadir Seminar Akhir PPM**

**Lampiran 8 Materi Teori**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Pilates di Indonesia pada saat sekarang ini cukup pesat perkembangannya, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta Pilates sekarang cukup banyak di selenggarakan di sanggar-sanggar senam maupun di tempat-tempat kebugaran. Dengan semakin berkembangnya pilates, orang melakukan latihan ini bukan hanya untuk memperbaiki masalah tulang belakang tetapi juga banyak yang bertujuan sebagai gaya hidup bahkan di beberapa negara, sistem latihan ini cukup populer. Pilates cukup populer karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk atlet penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan dan orang-orang dalam rehabilitasi fisik. Hal ini di karenakan Pilates merupakan olahraga yang menekankan pada peningkatan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan. Tujuan utama pilates adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya. Olahraga ini dikembangkan oleh Joseph Pilates pada abad ke 20. (tipskesehatan.web.id) Manfaat lain yang didapat dari pilates adalah peserta menjadi lebih kuat, ramping, memiliki stamina yang lebih baik dan lebih mudah melakukan aktivitas fisik karena meningkatnya kekuatan otot-otot inti dalam tubuh. Yang membuat orang menyukai pilates adalah karena latihannya sangat fleksibel dan dapat disesuaikan sesuai kondisi seseorang. Modifikasi latihan ini membuatnya lebih menantang bagi setiap orang di tingkat mana pun tetapi tetap aman.

Dengan melihat pesatnya perkembangan Pilates di Yogyakarta, maka Tim PPM ingin melaksanakan Program Pengabdian Pada Masyarakat yang di fokuskan pada Instruktur senam kebugaran yang ada di DIY dengan perwakilan setiap Kabupaten/Kota. Fokus dalam kegiatan ini adalah Pelatihan Senam Pilates Bagi Instuktur Senam Kebugaran Di Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **B. Landasan Teori**

#### **1. Arti Senam**

Seperti diketahui bahwa senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan- gerakan dalam senam merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti, kekuatan, daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, selain itu senam juga berpotensi



mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Selain itu banyak manfaat yang bisa diperoleh dari senam (*gymnastic*) seperti yang dikemukakan oleh, Newton C. Loken dan Robert J Willoughby (1986:14-16), bahwa dengan senam (*gymnastic*) gerakan gerakan membangun kekuatan dan tenaga, mengembangkan otot-otot pundak, lengan, dada serta perut.

Ciri-ciri dan kaidah-kaidah gerakan senam menurut Wuryati Soekarno (1986:3) adalah

- a. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- b. Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan era/keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
- c. Gerakan harus selalu tersusun dan sistematis.

## **2. Pilates**

Pilates adalah olahraga yang dikembangkan oleh Joseph Pilates pada abad ke 20. Olahraga yang berasal dari jerman ini menekankan pada peningkatan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan. Tujuan utama pilates adalah untuk memperbaiki tulang belakang dan mengatasi masalah-masalah yang mungkin ditimbulkannya.

Dengan semakin berkembangnya pilates, orang melakukan latihan ini bukan hanya untuk memperbaiki masalah tulang belakang tetapi juga banyak yang bertujuan sebagai gaya hidup bahkan di beberapa negara, sistem latihan ini cukup populer.

Pilates cukup populer karena mempunyai efektivitas yang baik bagi banyak orang termasuk atlet penari, manula, wanita dalam pemulihan setelah melahirkan dan orang-orang dalam rehabilitasi fisik.

Manfaat lain yang didapat dari pilates adalah peserta menjadi lebih kuat, ramping, memiliki stamina yang lebih baik dan lebih mudah melakukan aktivitas fisik karena meningkatnya kekuatan otot-otot inti dalam tubuh.

Memiliki metode yang fleksibel

Yang membuat orang menyukai pilates adalah karena latihannya sangat fleksibel dan dapat disesuaikan sesuai kondisi seseorang. Modifikasi latihan ini membuatnya lebih menantang bagi setiap orang di tingkat mana pun tetapi tetap aman.

Kekuatan inti

Yang menjadi dasar dari pilates adalah meningkatkan kekuatan inti. Yang dimaksud

kekuatan inti adalah penguatan otot-otot internal dalam tubuh seperti otot-otot punggung dan tubuh. Saat kekuatan inti meningkat maka otot-otot ini akan bekerja dengan otot-otot lain yang lebih dangkal untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh menjadi lebih baik dan ringan.

Kekuatan inti juga meningkatkan stabilitas dan keseimbangan dalam tubuh. Ini adalah salah satu cara pilates meringankan dan mengatasi masalah nyeri punggung. Jika tulang belakang dalam posisi benar dan stabil maka dapat menahan beban dengan baik sehingga tubuh bisa bergerak dengan efisien dan bebas.

Enam Prinsip Pilates:

*Centering, Kontrol, Arus, Nafas, Precision, dan Konsentrasi*

Metode Pilates selalu menekankan kualitas daripada kuantitas. Keenam prinsip Pilates diatas adalah faktor utama dalam menentukan kualitas latihan Pilates. dan anda akan menemukan bahwa, tidak seperti kebanyakan sistem latihan, Pilates tidak memberikan banyak pengulangan untuk setiap gerakan. Saat melakukan latihan secara penuh, dengan presisi mungkin akan memberikan hasil yang signifikan dalam waktu singkat dibandingkan repetisi seperti banyak ditemukan pada olahraga lain.

### **C. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Identifikasi dan perumusan masalah dalam proposal ini adalah belum adanya Pelatihan Senam Pilates Bagi Instuktur Senam Kebugaran Di Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga perlu di adakan kegiatan tersebut. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan bagaimana cara menambah instruktur pilates?

### **D. Tujuan Kegiatan**

Pelaksanaan pelatihan ini adalah untuk menyebar luaskan latihan senam pilates kepada Instruktur senam kebugaran dengan harapan dengan adanya pelatihan ini senam pilates akan segera lebih cepat berkembang terutama di lingkungan masyarakat umum.

### **E. Manfaat Kegiatan**

1. Materi senam Pilates Sebagai Panduan dalam pengembangan senam pilates.
2. Bagi Instruktur, merupakan hal yang baru dan perlu untuk dikembangkan.
3. Bagi masyarakat umum, sebagai model senam baru untuk melatih atau pun menjaga kebugaran tub

## **BAB II**

### **METODE KEGIATAN PPM**

#### **A. Kalayak Sasaran Kegiatan PPM**

Kalayak sasaran pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah para pelatih senam, anggota pada sanggar-sanggar senam,. Adapun jumlah peserta pelatihan senam adalah 44 orang.

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

Prosedur kegiatan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan peserta pelatihan dan diberi penjelasan tujuan dari pelatihan senam dan pelaksanaannya.
2. Menyampaikan materi tentang anatomi, Fisiologi, teori pilates, teknik-teknik Pilates
3. Memperagakan dan memberi contoh gerakan Pilates mengevaluasi materi dan gerakan pilates yang dilakukan oleh peserta pelatihan.

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

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang tingkat keberhasilannya, dimulai dari :

##### **1. Persiapan**

Pada tahap persiapan ini yang dilakukan adalah membuat proposal dan observasi di beberapa klub senam yang ada di Yogya serta menelpon para instruktur Sambil menunggu pengumuman proposal diterima dan tidaknya. Setelah pengumuman tahap berikutnya adalah seminar awal proposal.

##### **2. Seminar Proposal**

Pada seminar proposal banyak masukan yang diberikan antara lain : bagaimana pelaksanaan dapat berlangsung dengan baik karena materi dari luar negeri , bagaimana pengaturan jadwal dan apakah tidak terlalu banyak kekurangan bagaimana cara mencari kekurangan uang.

**Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan PPM ini dilaksanakan tanggal 12-10-2014 dan berakhir tanggal 13-10-2009. Jadwal secara rinci ada dilampiran.

### 3. Seminar Akhir

Seminar akhir dilaksanakan tgl 13 November 2014 bertempat di FIK UNY dan ada masukan pada seminar akhir hasil kegiatan agar dibahas sesuai dengan masukan

## **D. Faktor Pendukung dan Penghambat**

### **Faktor pendukung :**

1. Tersedianya Sumber daya manusia yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pilates
2. Pengalaman menangani diberbagai kelompok senam.
3. Saling mengisi antar anggota PPM sehingga pelaksanaan dapat berjalan lancar
4. Tersedianya tempat latihan sehingga mempermudah dalam pelaksanaan PPM.

### **Faktor Penghambat :**

1. Belum bisa mencakup Instruktur perwakilan seluruh kabupaten di Propinsi DIY
2. Waktu latihan yang kurang, Untuk mencapai suatu ketrampilan bukan dalam waktu yang pendek.
3. Kemampuan peserta yang tidak sama sehingga pendekatannyapun harus dibedakan.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN PPM**

#### **A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Pelaksanaan pelatihan senam dengan di ikuti oleh 44 peserta yang mayoritas adalah pelatih senam umum, maupun senam baku. Kegiatan pelatihan senam dirasakan bermanfaat bagi para calon instruktur, maupun instruktur senam yang sudah ada, manfaat tersebut diperoleh karena dapat menjadi bekal bagi mereka untuk memberi contoh, dalam pelaksanaan latihan serta dapat memodifikasi latihan sendiri sesuai dengan prinsip senam. Dari hasil evaluasi setelah pelatihan berlangsung yang dilakukan secara lisan mayoritas 85% mengatakan senang dan mengharapkan kalau ada pelatihan yang lain mohon diikut sertakan.

Kegiatan pelatihan dikatakan berhasil bisa dilihat hasil evaluasi secara keseluruhan baik dari jumlah peserta yang direncanakan 30 Orang bisa mencapai 44 orang, dan hasil evaluasi terakhir dari posttest ternyata 85% bisa menguasai materi walaupun secara teknik gerak, performant belum sempurna , seiring berjalannya waktu mudah-mudahan kekurangan yang ada dapat dihilangkan. Disamping dari jumlah peserta yang melampaui target keberhasilan juga bisa ditunjukkan dengan pelaksanaan sesuai dengan jadwal sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan tertib, lancar.

Gambaran Skenario Program Kegiatan yang dilaksanakan

1. Kegiatan ini merupakan Gabungan pemberian materi teori dan praktek yang diharapkan sebagai bekal tambahan untuk pelatih senam yang akan mengembangkan Pilates.
2. Kegiatan pelatihan materi teori sebanyak 4 jam sedangkan isinya antara lain: Anatomi dan fisiologi
3. Materi praktek ada 14jam yang berisi : Contoh –contoh gerakan yang benardalam pilates , gerakan yang bermanfaat untuk penyembuhan yang sakit, bagaimana menyusun program latihan, latihan individu, latihan kelompok menciptakan satu rangkaian gerak dengan, mengulang latihan .

**SUSUNAN ACARA  
 PELATIHAN PHYLATES DASAR BERSAMA DEE DEE MACHMOOD  
 YOGYAKARTA, 12-13 OKTOBER 2014**

**Minggu, 12 Oktober 2014**

No	Acara	Jam	Keterangan
1.	Registrasi Peserta	08.30-09.30	Panitia
2.	Pembukaan - Do'a - Laporan Ketua Panitia - Sambutan Koord PPM (Sb. Pranatahadi, M.Kes) Penutup	09.30-10.00	MC
3.	Materi 1	10.00-11.00	Dr. Siswantoyo
4.	Materi 2	11.00-12.00	dr. PriyoSudiby
5.	I S O M A	12.00-13.00	Panitia
6.	Phylates	13.00-14.30	Mrs. Dee Dee

**Senin, 13 Oktober 2014**

1.	Phylates	09.00-10.00	Mrs. Dee Dee
2.	Phylates	10.00-12.00	Mrs. Dee Dee
3.	I S O M A	12.00-13.00	Panitia
4.	Phylates	13.00-14.00	Mrs. Dee Dee
5.	Phylates	14.00-15.00	Mrs. Dee Dee
6.	Penutupan	15.00-15.30	Panitia

Panitia

Pelaksanaan pelatihan ini mungkin dirasa terlalu singkat , sehingga hasilnya pun belum maksimal. Calon pelatih senam dengan cepat memahami dan dapat melakukan gerakan pilates secara hafalan tetapi sampai pada masalah teknik gerak dan ketrampilan masih perlu waktu untuk menyempurnakan. Karena hanya dengan jalan latihan semua itu akan menjadi lebih baik.

## **B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Pelatihan pilates dasar ini menjadi salah satu model pelatihan yang dapat dipakai untuk memperbanyak instruktur yang selama ini masih sedikit jumlahnya terutama yang paham betul untuk teknik gerak yang benar. Berdasarkan jadwal yang telah tersusun, maka urutan pelaksanaan dan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Materi pilates disampaikan ke peserta pelatihan, peserta terlebih dahulu mendapat beberapa materi yang berhubungan dengan anatomi, Fisiologi sebelum masuk ke materi pokok Pilates.

Adapun materi ke dua diberuikan oleh a dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., AIFO adalah **Pilates Tinjauan Struktural Sistem Lokomosi** materi ini membahas mengenai: Tujuan pilates, manfaat pilates, gerak dasar, prinsip latihan pilates, anatomi sistem locomosi, Setelah materi ke dua selesai dilanjutkan materi ke tiga pada Tanggal 13 Oktober 2014. Seluruh materi tersebut setelah selesai di sampaikan dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi, ternyata para peserta pelatihan mempunyai motivasi yang tinggi dilihat saat tanya jawab dan diskusi, hampir semua peserta berperan aktif.

Pada Tanggal 13 Oktober 2014 dilanjutkan dengan pemberian teori dan praktik pelaksanaan praktik meliputi: Pemanasan melalui gerakan yang benar dilanjutkan teori kemudian praktek lagi begitu seterusnya sehingga semua pembahasan dari materi dee dee bisa sampai selesai. Setelah latihan inti dilanjutkan pendinginan. Pada saat itu semua peserta pelatihan diberi kesempatan bertanya tentang gerakan yang dilakukan, supaya bila ada gerakan yang belum dipahami oleh peserta pelatihan segera dijelaskan oleh instruktornya.

Pelatihan pilates untuk pelatih senam di Daerah Istimewa Yogyakarta sangat bermanfaat bagi mereka khususnya dan anggota masyarakat pada umumnya, karena pengobatannya tidak harus selalu menggunakan obat-obatan tetapi salah satunya dapat menggunakan olahraga

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar, metode yang digunakan dalam kegiatan PPM Pelatihan senam pilates bagi instruktur senam kebugaran di Daerah Istimewa Yogyakarta berbentuk Ceramah, Diskusi, Demonstrasi, praktek. Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu-Senin, tanggal, 12-13 Oktober 2014, kegiatan pelatihan dilaksanakan di Ruang Sidang Utama Dekanat FIK UNY Lt. III, Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. Kegiatan di mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 16.00. Jumlah peserta pelatihan 44 orang.

#### **B. SARAN**

1. Mohon dilanjutkan dengan program pelatihan pilates untuk tingkatan yang lebih tinggi
2. Masyarakat diberi kesempatan untuk ikut pelatihan tidak hanya instruktur
3. karena pendanaan untuk mengundang pemateri dari luar negeri besar mungkin dana bisa ditingkatkan lagi



## DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. (1999). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.

<http://tipskesehatan.web.id>, di unduh Jum'at, 25 April 2014, jam 14.00

Loken, Newton C & Willoughby. Rober J. (1986). *Petunjuk Langkah Gimnastik*. Semarang: Effar Offset Semarang.

Wuryati Soekarno. (1986). *Teoti dan Praktek Senam Dasar*. Klaten: PT.Intan Pariwara

Foto Acara Pembukaan Pelatihan Pilates



Foto penyampaian Materi Oleh Dr, Siswantoyo

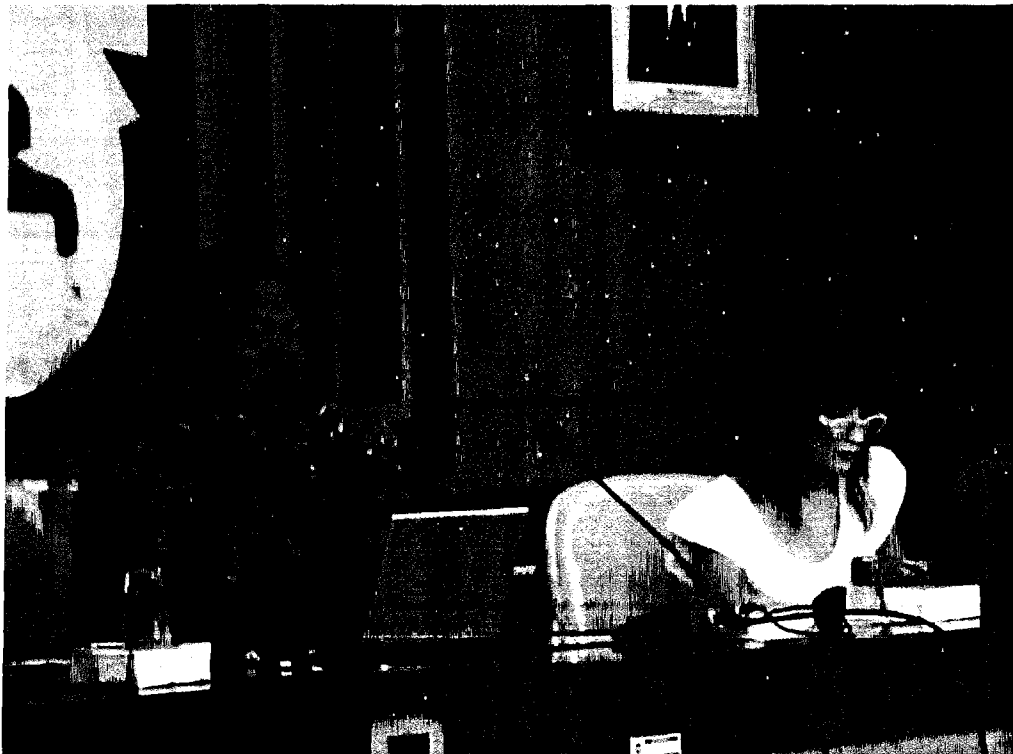
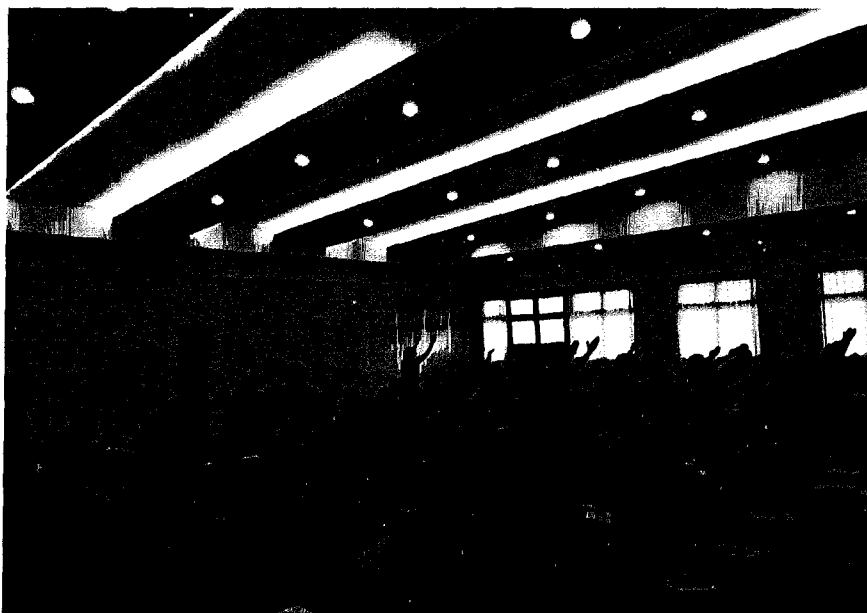


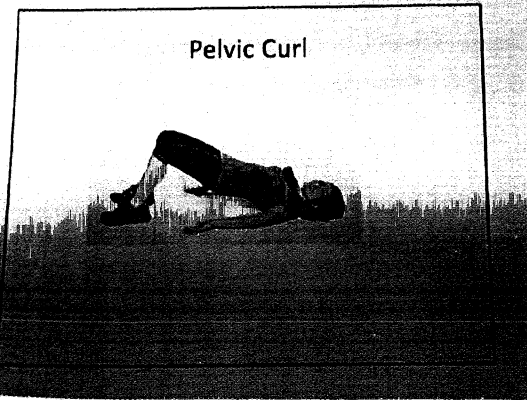
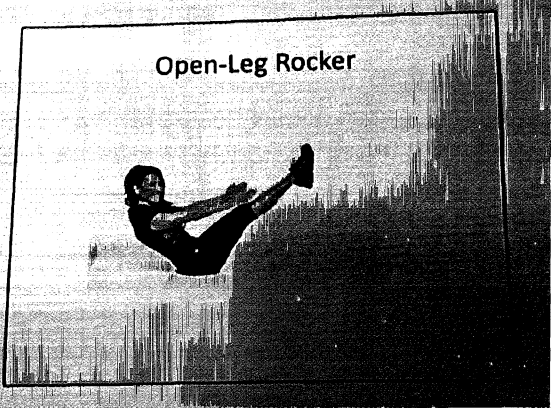
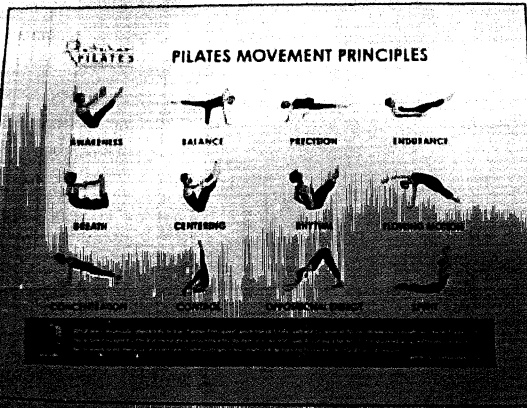
Foto penyampaian Materi dr. Priyo Sudibyo



Foto Peserta mengikuti penyampaian Materi  
Pelatihan Pilates



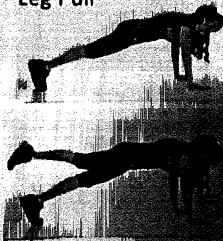




Side-Plank Bend



Plank – Leg Pull



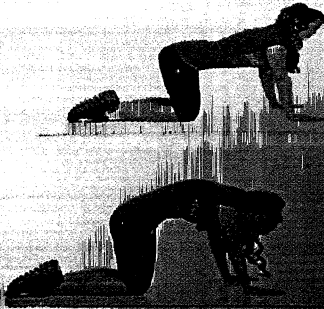
Child's Pose Modification / Rest



Reverse Table Top





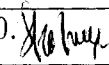

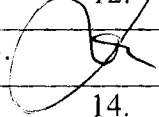
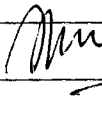
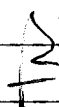




Cat-Curl



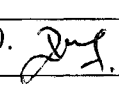
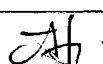




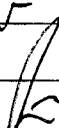


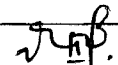


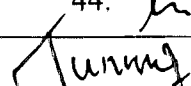

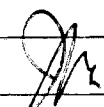

DAFTAR NAMA PESERTA  
 PELATIHAN PHYLATES DASAR BAGI INSTRUKTUR  
 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 Bersama Dee Dee Mahmood

Minggu, 12 Oktober 2014

No	Nama	Asal Sekolah	Tandatangan
1.	TITIK ERMAWATI	SEGAR	1.
2.	TRI ANDARYANI	SEGAR	2. 
3.	WURY RETNASARI	HANNA	3. 
4.	YENNI OKTARINA	SEGAR	4.
5.	RITA SUPRIHATIN	KARTIKA DEWI	5. 
6.	KUN MARSINI		6.
7.	MUDRIKAH		7.
8.	YULI MARNINGSIH	YULITA	8. 
9.	RINA KRISTIANI	KARTIKA DEWI	9.
10.	RAHAYU	KARTIKA DEWI	10. 
11.	SUSAN APRILIAWATI	HANNA	11. 
12.	HERSI MARGIYANTI	HANNA	12.
13.	SUPARMY FEBRIANTORO	SEGAR	13. 
14.	ASNAWATI, S.Si	KARTIKA DEWI	14. 
15.	NILA NIRMALA SARI	KARTIKA DEWI	15.
16.	IKA ROSARIASARI	KARTIKA DEWI	16.
17.	WIDIASTUTI		17. 
18.	CHRISTINE ARIYANI	KARTIKA DEWI	18. 
19.	SITI FATONAH	KARTIKA DEWI	19.
20.	SITI NURJANAH	KARTIKA DEWI	20. 
21.	PUJI RIYANI WIDIASTUTI	KARTIKA DEWI	21.
22.	MAY KWANG ROSMAWATI	SEGAR	22.
23.	LILIES SUMARNI		23.
24.	SLAMET MULYONO, A.Md		24.

DAFTAR NAMA PESERTA  
 PELATIHAN PHYLATES DASAR BAGI INSTRUKTUR  
 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
 Bersama Dee Dee Mahmood

Minggu, 12 Oktober 2014

No	Nama	Asal Sekolah	Tandatangan
25.	RIKA BEKTI KERIA SARI S.Pd		25.
26.	NEVA WIDANITA S.Pd		26.
27.	MURYANTI ARDANI		27.
28.	DESI NURI NOVITASARI		28.
29.	PRISKA DYANA KRISTI		29.
30.	YOSEPHIN DWI SIWI P		30. 
31.	ARMIYATI		31. 
32.	ENDANG SUSTIANA		32. 
33.	YURLIANA RAHMAYANI		33.
34.	SISTIANI WAHYUNIARTI		34. 
35.	SITI NUR NISA SIREGAR		35.
36.	KRISTIANA		36. 
37.	NUR PRIYATI		37. 
38.	SUPIYATI		38. 
39.	NURI WARDANI		39. 
40.	R. SRI LESTARI		40. 
41.	DWI HANDAYANI		41. 
42.	KARYATIN		42. 
43.	KRISTIANINGRUM TARMAWATI		43.
44.	SUHARTINI		44. 
45.	SRI YUNI SUHARDIYAH		45. 
46.	ANA ROBIAH NUR C		46.
47.	ELDA NOVITA		47. 
48.	ATIK MARYANI		48. 
49.	SUMARDIYONO		49. 
50.			50.



DAFTAR NAMA PESERTA  
 PELATIHAN PHYLATES DASAR BAGI INSTRUKTUR  
 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Bersama Dee Dee Ma

Senin, 13 Oktober 2014

No	Nama	Asal Sekolah	Tandatangan
1.	TITIK ERMAWATI *	SEGAR	1.
2.	TRI ANDARYANI *	SEGAR	2.
3.	WURY RETNASARI *	HANNA	3.
4.	YENNI OKTARINA *	SEGAR	4.
5.	RITA SUPRIHATIN *	KARTIKA DEWI	5.
6.	KUN MARSINI *		6.
7.	MUDRIKAH *		7.
8.	YULI MARNINGSIH *	YULITA	8.
9.	RINA KRISTANTI *	KARTIKA DEWI	9.
10.	RAHAYU *	KARTIKA DEWI	10.
11.	SUSAN APRILIAWATI *	HANNA	11.
12.	HESTI MARGIYANTI *	HANNA	12.
13.	SUPARMI FEBRIANTORO *	SEGAR	13.
14.	ASNAWATI, S.Si *	KARTIKA DEWI	14.
15.	NILA NIRMALA SARI *	KARTIKA DEWI	15.
16.	IKA ROSARIASARI *	KARTIKA DEWI	16.
17.	WIDIASTUTI		17.
18.	CHRISTINE ARIYANI	KARTIKA DEWI	18.
19.	SITI FATONAH	KARTIKA DEWI	19.
20.	SITI NURJANAH	KARTIKA DEWI	20.
21.	PUJI RIYANI WIDIASTUTI	KARTIKA DEWI	21.
22.	MAY KWANG ROSMAWATI	SEGAR	22.
23.	LILIES SUMARNI		23.
24.	SLAMET MULYONO, A.Md		24.

DAFTAR NAMA PESERTA

PELATIHAN PHYLATES DASAR BAGI INSTRUKTUR

DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Bersama Dee Dee Mahmood

Senin, 13 Oktober 2014

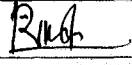





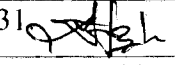
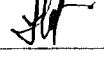


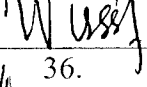




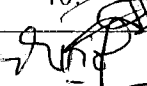
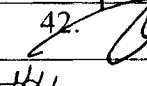
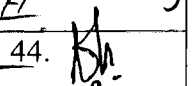


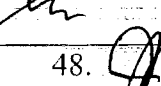

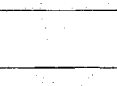

No	Nama	Asal Sekolah	Tandatangan
25.	RIKA BEKTI KERIA SARI S.Pd		25. 
26.	NEVA WIDANITA S.Pd		26. 
27.	MURYANTI ARDANI		27. 
28.	DESI NURI NOVITASARI		28. 
29.	PRISKA DYANA KRISTI		29. 
30.	YOSEPHIN DWI SIWI P		30. 
31.	ARMİYATI		31. 
32.	ENDANG SUSTIANA		32. 
33.	YURLIANA RAHMAYANI		33. 
34.	SISTIANI WAHYUNIARTI		34. 
35.	SITI NUR NISA SIREGAR		35. 
36.	KRISTIANA		36. 
37.	NUR PRIYATI		37. 
38.	SUPRIYATI		38. 
39.	NURI WARDANI		39. 
40.	R. SRI LESTARI		40. 
41.	DWI HANDAYANI		41. 
42.	KARYATIN		42. 
43.	KRISTIANINGRUM TARMAWATI		43. 
44.	SUHARTINI		44. 
45.	SRI YUNI SUHARDIYAH		45. 
46.	ANA ROBIAH NUR C		46. 
47.	ELDA		47. 
48.	ATIK		48. 

Foto Acara Pembukaan Pelatihan Pilates



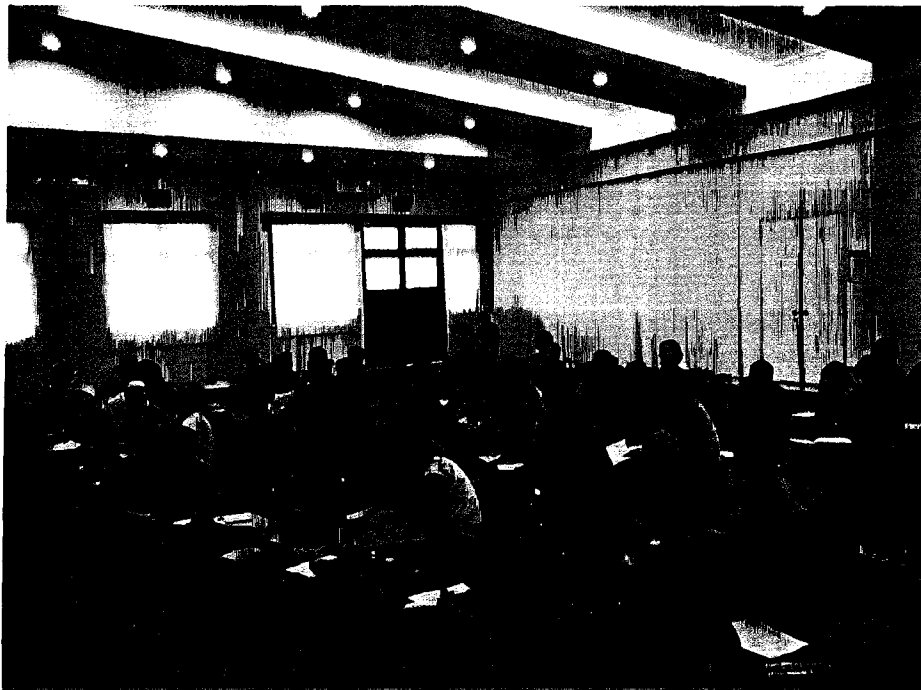
Foto penyampaian Materi Oleh Dr, Siswantoyo

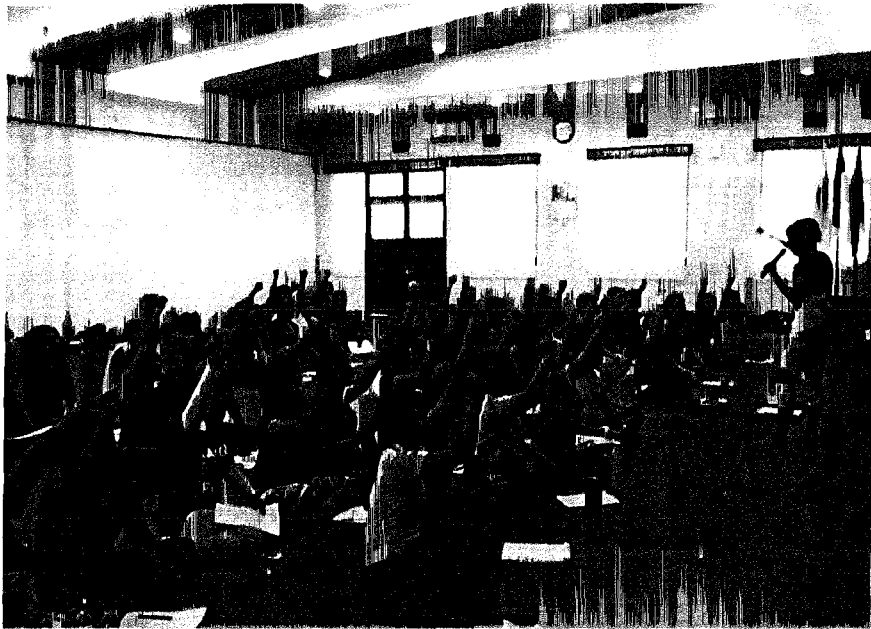


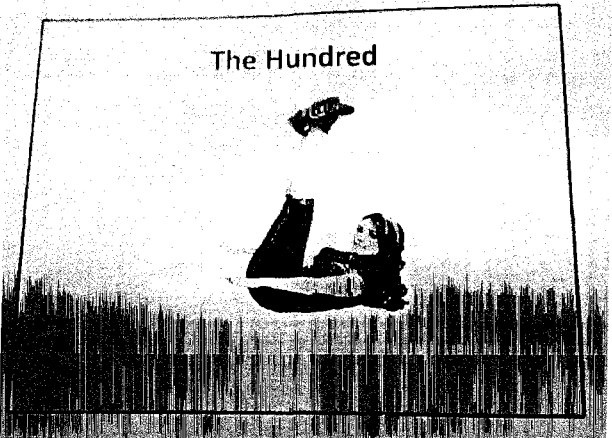
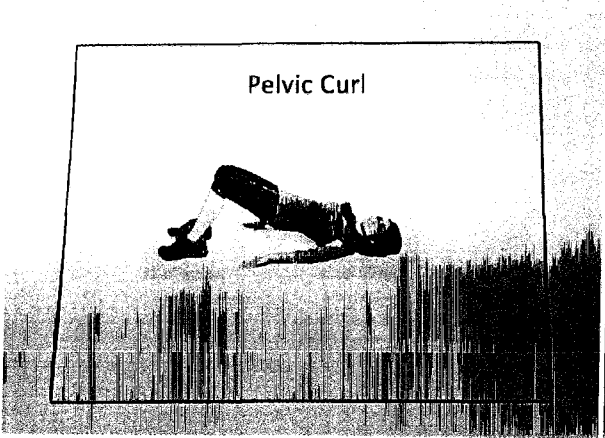
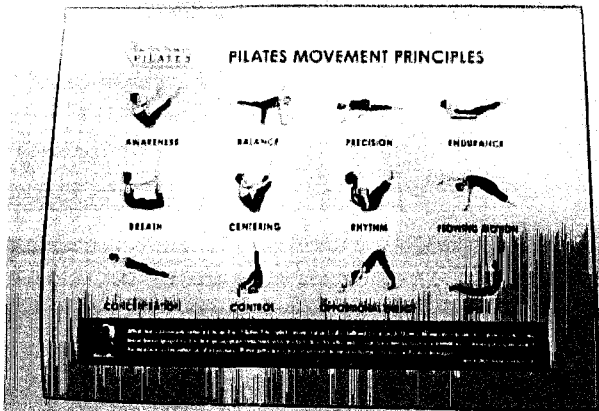
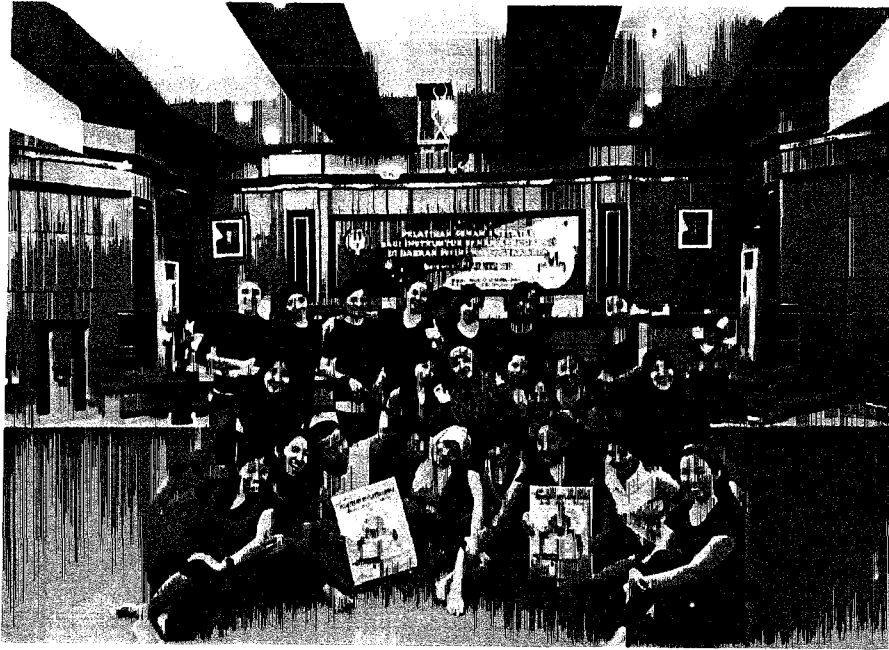
Foto penyampaian Materi dr. Priyo Sudibyo



Foto Peserta mengikuti penyampaian Materi Pelatihan Pilates







Side-Plank Bend



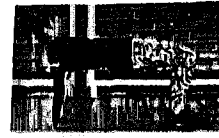
Plank – Leg Pull



Child's Pose Modification / Rest



Reverse Table Top



Cat-Cow



PERJANJIAN PELAKSANAAN P P M DOSEN  
ANTARA  
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN  
DENGAN  
DOSEN PENGABDI  
NOMOR: 599.Ib /UN34.16/PPM/2014

Pada hari ini, Jumat Tanggal Tiga Puluh Bulan Mei Tahun Dua Ribu Empat Belas, yang bertanda tangan di bawah ini :

- Dr. Panggung Sutapa, MS : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ( FIK UNY ) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
- Ch. Fajar Sriwahyuniati, 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 Instansi Swasta, FIK UNY Tahun 2014 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 21 Tahun 2014, Tanggal. 30 Mei 2014 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 Instansi Swasta, FIK UNY Tahun 2014 dengan judul:

**“Pelatihan Senam Pilates Bagi Instruktur Senam Kebugaran  
Di Daerah Istimewa Yogyakarta”**

dengan personel pengabdian:

- |   |                               |                       |       |
|---|-------------------------------|-----------------------|-------|
| 1 | Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or | 19711229 200003 2 001 | III/d |
| 2 | Ratna Budiarti, M.Or          | 19810512 201012 2 003 | III/b |
| 3 | Ahmad Nasrullah, M.Or         | 19830626 200812 1 002 | III/c |

Pasal 1

Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Instansi Swasta, FIK UNY Tahun 2014 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 Instansi Swasta, FIK UNY Tahun 2014.
- 2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Instansi Swasta, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3

Pembiayaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Instansi Swasta, FIK UNY Tahun 2014 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014, Nomor: DIPA.023-04.2.189946/2014 tanggal 5 Desember 2013.

- (1) Biaya pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Kerjasama Instansi Swasta, FIK UNY sebesar Rp 6.000.000,00 ( Enam juta rupiah ). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:



- (a) Tahap pertama sebesar 70% x Rp. 6.000.000,00 = Rp 4.200.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
- (b) Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 6.000.000,00 = Rp 1.800.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari 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 Instansi Swasta , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 selama 5 ( lima ) bulan , sejak tanggal 30 Mei 2014 sampai dengan tanggal 16 Nopember 2014.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 Ekp selambat-lambatnya tanggal 16 Nopember 2014 dengan format cover sebagai berikut:

PPM DIBAYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014  
SK DEKAN NOMOR 121 TAHUN 2014, TANGGAL 30 MEI 2014  
NOMOR PERIKLAMAN 599/16/UN34.16/PM/2014, TANGGAL 30 MEI 2014

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 Instansi Swasta , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1% (satu persi) 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 4 (empat) bermaterai cukup 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 Pengabdian

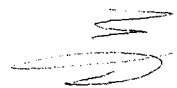


Ch. Fajar Suwahyunnati, M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

PIHAK PERTAMA

Wakil Dekan I

Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



Dr. Panggung Sutapa, M.S  
NIP. 19590728 198601 1 001



BERITA ACARA SEMINAR AWAL PPM

Pada hari ini Jum'at, tanggal 16 Mei tahun 2014 telah diselenggarakan seminar awal PPM  
Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Judul PPM : ..*Pelatihan Senam Pilates Bagi Instruktur Senam*  
*Kelurahan di Daerah Istimewa Yogyakarta* ..

Ketua tim pengabdian : ..*C.H. Fajar Sriwahyuniati, M.Or* ..

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri *24* Orang. Nama Moderator yang  
bertugas ..

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

..*Jadwan pelatihan bisa secara rinci* ..

Yogyakarta, 16 Mei 2014

Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY

Dr. Pangung Sutapa, M.S

NIP: 19590728 198601 1 001

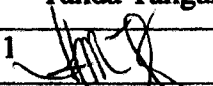
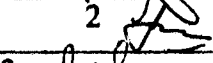
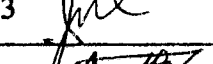

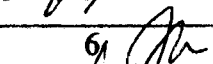
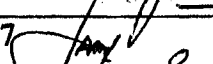
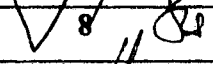
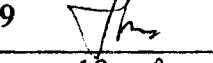
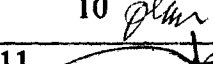
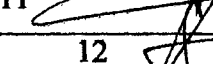

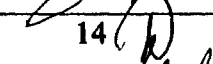

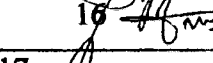


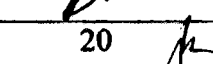
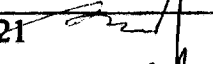
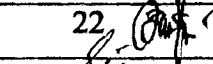
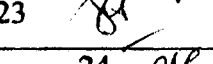
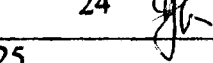
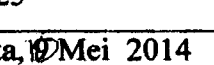


Panitia Penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

**DAFTAR HADIR KEGIATAN SEMINAR AWAL PPM  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Hari Jum'at, 16 Mei 2014


No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	YUSTINUS SEKARMIN	KETUA	1 
2	Saryono	Anggota	2 
3	Farida Mulyaningasih	Ketua	3 
4	A. Erlina Listyatin	Ketua	4 
5	Nur Rohmah M	Ketua	5 
6	FATURAHMAN A	Ketua	6 
7	Tri Hadi Karyono	Ketua	7 
8	SISMADIYANTO	Ketua	8 
9	Widyanata	Anggota	9 
10	B. Subartini	Ketua	10 
11	Sujarwo	Anggota	11 
12	Am Bard Utari	Ketua	12 
13	Soni Napunori	Ketua	13 
14	Apa Sunyanta	Ketua	14 
15	Sibagyo Prianto	Ketua	15 
16	Nur Indan P.	Ketua	16 
17	Endang Rini S	Ketua	17 
18	Digit Angroho		18 
19	Demang Wicaksono	Ketua	19 
20	Depan		20 
21	ABDUL KUM	Ketua	21 
22	Hedi Ardianto H	Ketua	22 
23	SISMADIYANTO	Ketua	23 
24	Fajar Sriwahyunah	Ketua	24 
25			25

Yogyakarta, 16 Mei 2014  
Panitia Penyelenggara



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

Mengetahui  
Wakil Dekan I FIK UNY



Dr. Pangung Sutapa, M.S  
NIP: 19590728 198601 1 001



BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini Kamis, tanggal 13 bulan Nopember tahun 2014 telah diselenggarakan seminar akhir PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan:

Judul PPM : PELATIHAN SENAM PILATES BAGI INSTRUKTUR SENAM  
KEBUGARAN Di DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Ketua Tim: CH. FAJAR SPIWANTUNIAH, NIP: 19711229 200003 2001

Tempat Seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA FIK UNY., Dihadiri oleh: 8 Orang. Nama

Moderator Dr. Panggung Sutapa, MS, dan

nama Notulen yang Bertugas: Danang W. Cahsono, M. On

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan di seminar:

Pertu dilakukan evaluasi secara detail pada  
para peserta bagaimana hasil yang di peroleh

Yogyakarta, 13 Nopember 2014

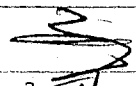
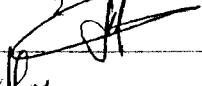

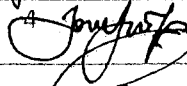

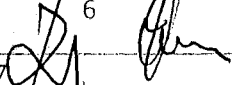


Mengetahui  
Wakil Dekan I FIK UNY

Dr. Panggung Sutapa, M.S  
NIP: 19590728 198601 1 001

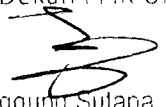
Panitia Penyelenggara

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


DAFTAR HADIR KEGIATAN SEMINAR AKHIR PPM  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 Hari Kamis, 13 Nopember 2014

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Panggung Sutapa.		1 
2	Sb Pranatahadi		2 
3	C. Fajar stiwahyuniati		3 
4	Danung W.		4 
5	SUHADI		5 
6	Endang Rini S. M.S.		6 
7	Ratna P		7 
8	Klasrulah.		8 
9			9
10			10
11			11
12			12
13			13
14			14
15			15
16			16
17			17
18			18
19			19
20			20

Mengetahui  
 Wakil Dekan I FIK UNY

  
 Dr. Panggung Sutapa, M.S  
 NIP: 19590728 198601 1 001

Yogyakarta, 13 Nopember 2014  
 Panitia Penyelenggara

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

SUSUNAN ACARA  
 PELATIHAN PHYLATES DASAR BERSAMA DEE DEE MACHMOOD  
 YOGYAKARTA, 12-13 OKTOBER 2014

Minggu, 12 Oktober 2014			
No	Acara	Jam	Keterangan
1.	Registrasi Peserta	08.30-09.30	Panitia
2.	Pembukaan - Do'a - Laporan Ketua Panitia - Sambutan Dekan (diwakili Kajur PKL) - Pengumuman Penutup	09.30-10.00	MC B Fajar B Endang MC
3.	Fisologi	10.00-11.00	Dr. Siswantoyo
4.	Anatomi	11.00-12.00	dr. Prijo Sudibjo
5.	I S O M A	12.00-13.00	Panitia
6.	Phylates (Deklaratif)	13.00-15.00	Mrs. Dee Dee
Senin, 13 Oktober 2014			
1.	Phylates (Deklaratif)	09.00-12.00	Mrs. Dee Dee
2.	I S O M A	12.00-13.00	Panitia
3.	Phylates	13.00-15.00	Mrs. Dee Dee
4.	Penutupan	15.00-15.30	Panitia

Ttd  
 Panitia

# PILATES

## Tinjauan Struktural Sistem Lokomosi

dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., AIFO.  
Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

## Josep Pilates (1883)

menggabungkan:

- Unsur bela diri
- Unsur pembentukan tubuh
- Unsur Yoga

## Tujuan Pilates

Memperoleh kebugaran optimal → fisik, psikis, sosial

- a. Memperbaiki postur tubuh baik itu mengurangi lemak ditertapat tempat tertentu
- b. Memperbaiki postur tubuh yang kurang seimbang yang dikarenakan kebiasaan yang kurang tepat baik itu saat berdiri, duduk maupun berjalan dan semua aktifitas kita sehari-hari
- c. Mengatasi masalah punggung yang disebabkan cedera olahraga maupun yang disebabkan kesalahan atau ketidak tepatan dalam melakukan teknik olah raga.
- d. Meningkatkan kelenturan tubuh.
- e. Mencegah terjadinya cedera.
- f. Memperbaiki suasana hati yang akan berdampak dengan meningkatkan metabolisme tubuh yang baik.
- g. Memahami tubuh kita sendiri yang berarti meningkatnya rasa gerak kita
- h. Mengelola stres

## Manfaat Latihan Pilates

- Memperbaiki sikap tubuh (postur) & fungsi tubuh
  - Pilates
  - ↓ ∅
  - Postur tak baik → nyeri sendi/otot
- ↑ sirkulasi darah, gerakan sendi & penyembuhan diri sendiri
- ↑ kepadatan tulang
- Meredakan stres  
(kombinasi pemahaman gerakan, pernapasan yg dalam & pelepasan ketegangan)
- ↑ sistem imun tubuh
- ↑ kehidupan sex
- ↑ keseimbangan & koordinasi
- Anti penuaan (tulang punggung lebih sehat)
- ↑ energi
- ↑ kekuatan otot perut

Harus menguasai gerakan dasar / kemampuan

→ mengarahkan u/ menemukan:

- kesesuaian postur yg baik & nyaman dlm segala posisi
- cara bernafas yg efisien selama latihan
- cara ↑ stabilitas inti

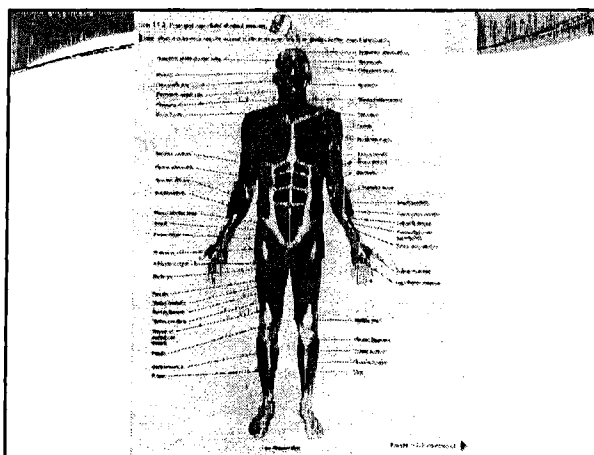
**GERAK DASAR:**

1. Sikap Berdiri (awal latihan), tumpuan pd jempol kaki, pangkal jari 5 & tengah tumit (membentuk segitiga)
2. Pernafasan
3. Pemusatan kekuatan inti pilates (mengontrol gerakan pilates)
  - stabilitas : - tulang belakang
  - tungkai dan panggul
  - tubuh bagian atas termasuk tulang belikat
  - posisi lurus kepala & leher → tengkuk
  - dapat dilatih o/ instruktur → menemukan koordinasi gerak yg baik

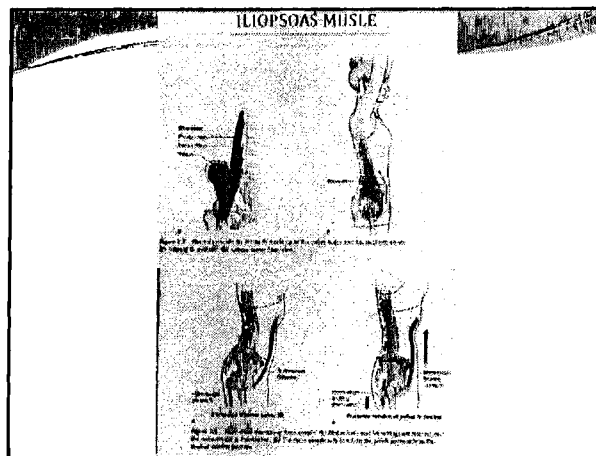
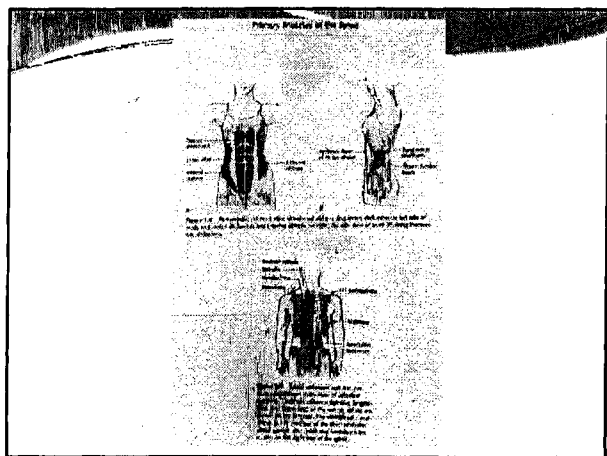
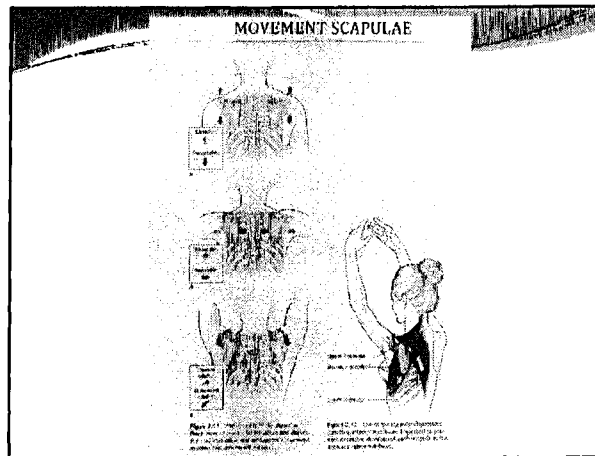
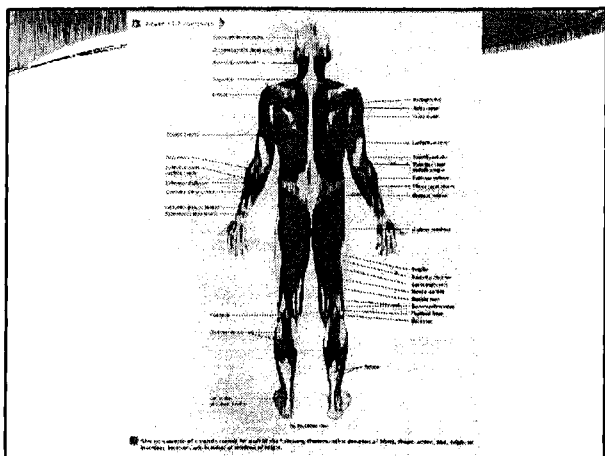
**PRINSIP GERAKAN LATIHAN PILATES**

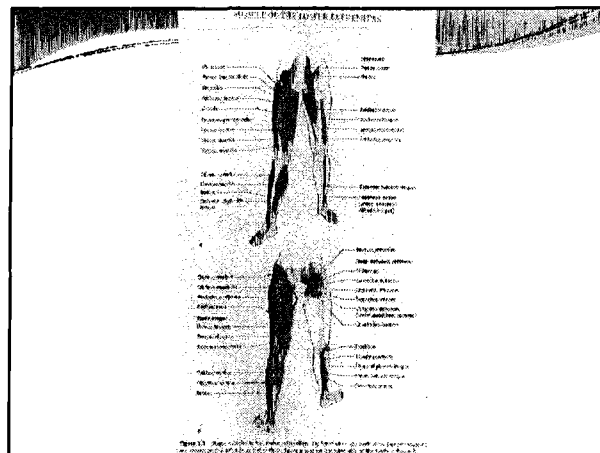
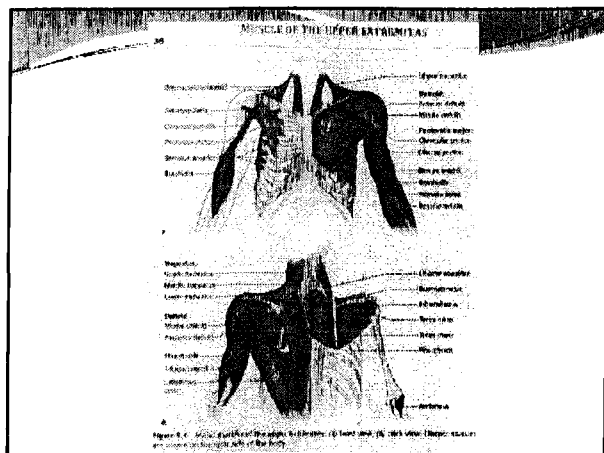
- a. Relaksasi
- b. Konsentrasi
- c. Kesejajaran lurus
- d. Pernafasan
- e. Pemusatan latihan kekuatan inti
- f. Koordinasi
- g. Gerakan mengalir
- h. Stamina

**ANATOMI SISTEM LOKOMOSI**









## Range of Motion (ROM)

- Active
  - person does the moving
  - Have person move joint through each of its various ROM movements
  - Note the angle of each joint movement
  - Note any pain, tenderness, or crepitus

## Range of Motion (ROM)

- Passive
  - person relaxes and allows you to move the joints
  - Done if person is unable to do active ROM
    - ALWAYS stop if the person complains of pain
    - NEVER push a joint beyond its anatomic angle
  - Use a Goniometer to determine exact ROM in joints with limited ROM

## Muscle Strength

- As you are testing ROM
- Test muscle strength
  - Ability to perform the ROM against resistance
    - Symmetry
    - Involuntary movements

## Grading Muscle Strength

• 5	Normal	100%	Complete ROM against full resistance
• 4	Good	75%	Complete ROM against moderate resistance
• 3	Fair	50%	Complete ROM without resistance
• 2	Poor	25%	Complete ROM only if joint fully supported
• 1	Trace	10%	Muscle contraction visible but insufficient to move joint
• 0	None	0%	No visible or palpable muscle contraction

## Joints That Deserve Particular Attention

- Temporomandibular Joint
- Cervical Spine
- Thoracic and Lumbar Spine
- Shoulders
- Elbows
- Hands and Wrists
- Hips
- Legs and Knees
- Feet and Ankles

## Palpation: Temporomandibular Joint

- Place the tips of your index fingers directly in front of the tragus of each ear
- Ask the person to open and close the mouth
- Note any decreased range of motion, tenderness, or swelling



## Cervical Spine

- Inspect neck for
  - Alignment
  - Symmetry of skin folds and muscles
- ROM
  - Forward flexion (45°)
  - Hyperextension (55°)
  - Lateral bending (40°)
  - Rotation (70°)
- Strength of sternocleidomastoid and trapezius muscles
  - ROM against resistance
  - With rotation, you are simultaneously testing CN
    - XI Spinal accessory

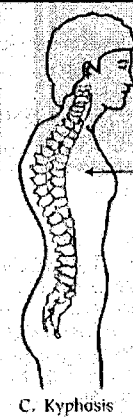
## Thoracic and Lumbar Spine

- Inspect spine for alignment
  - Scoliosis
    - Lateral curvature of the spine
    - Becomes accentuated on forward flexion at the waist
  - Kyphosis
    - Excessive convexity of the thoracic spine
    - Forward and downward hunching of head, neck, shoulders
    - "Hunchback"
  - Lordosis
    - Excessive concavity of the lumbar spine
    - "Swayback"
  - List
    - Leaning of the spine
    - May be from herniated lumbar disc/painful paravertebral muscles

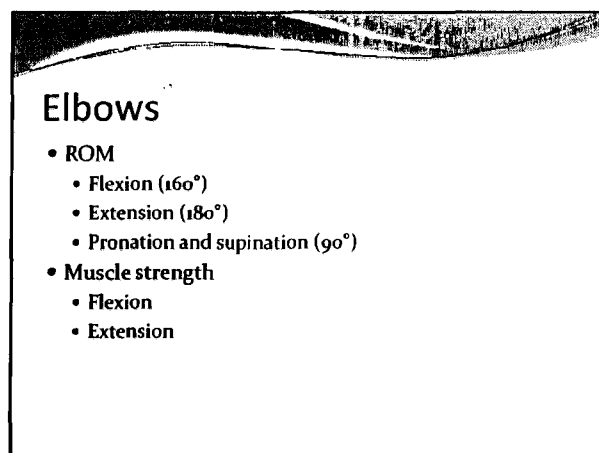
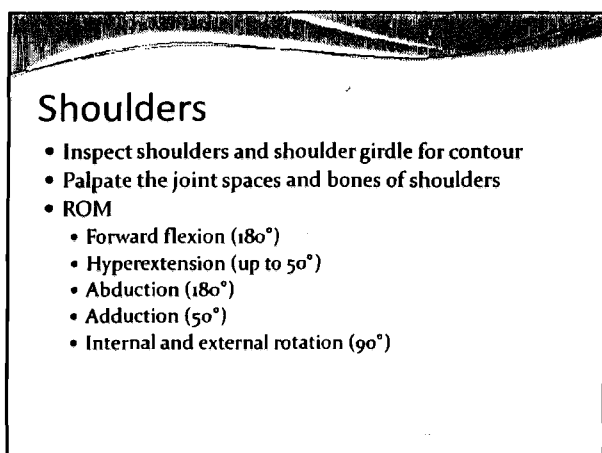
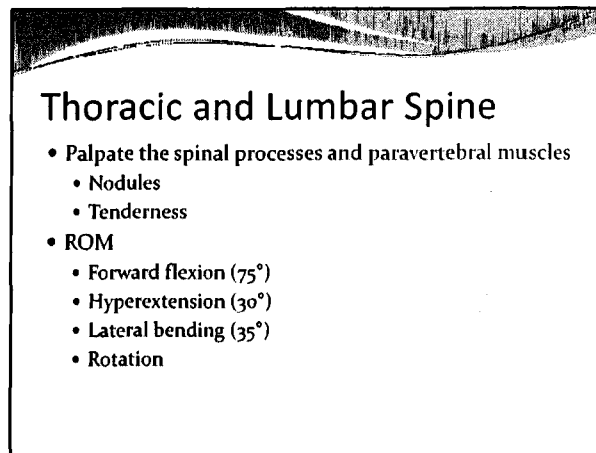
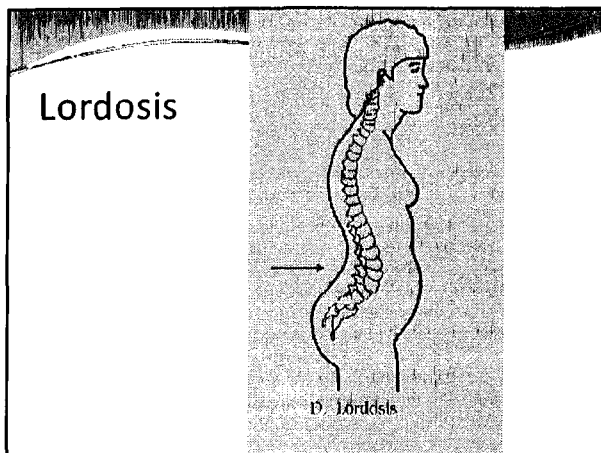
## Scoliosis



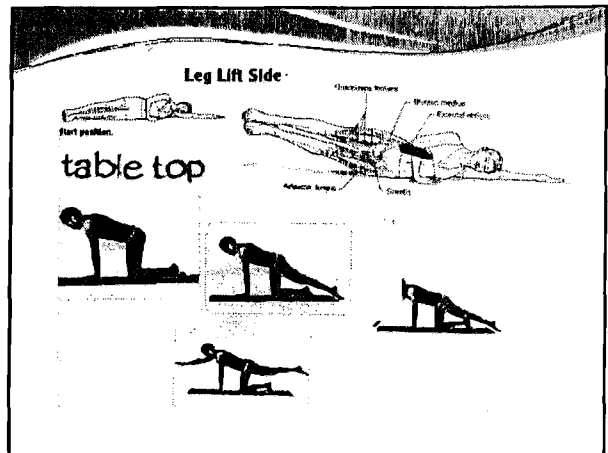
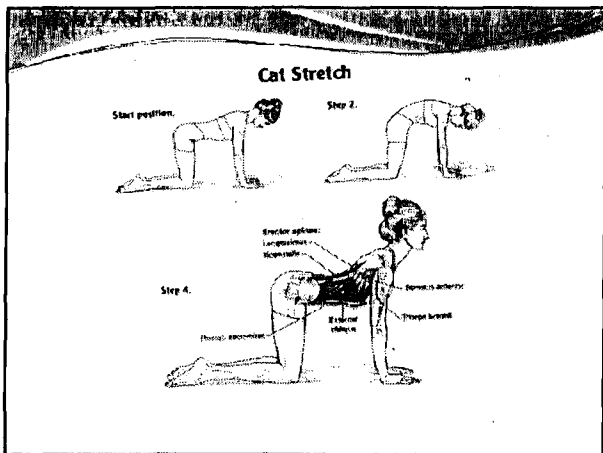
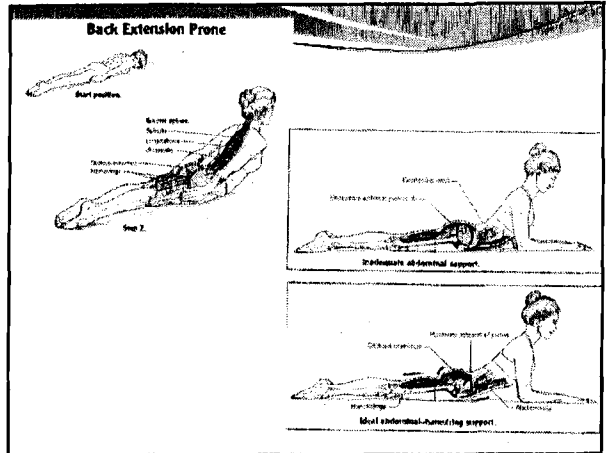
## Kyphosis

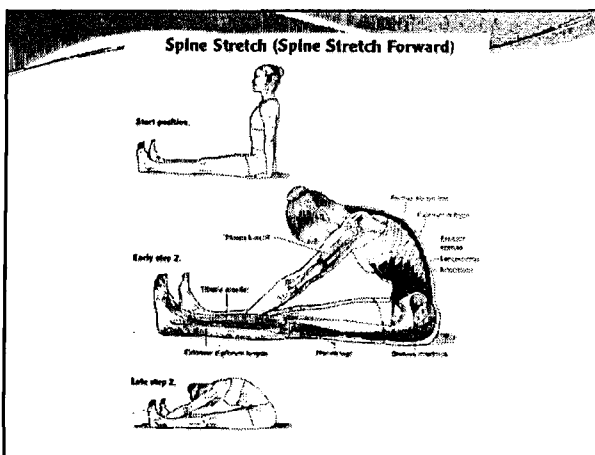
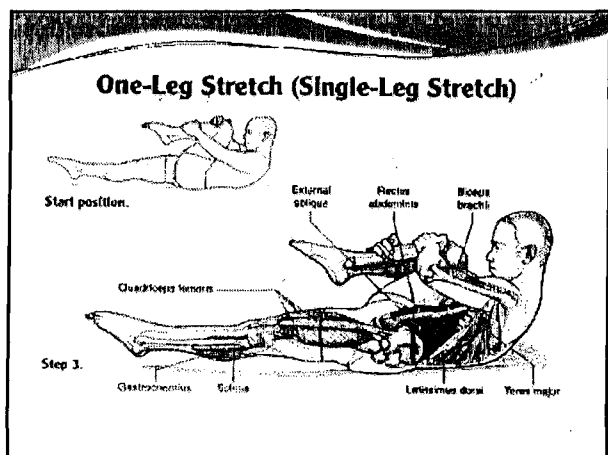
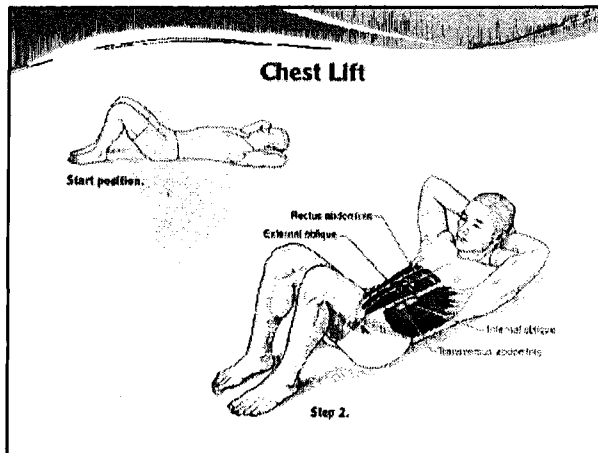
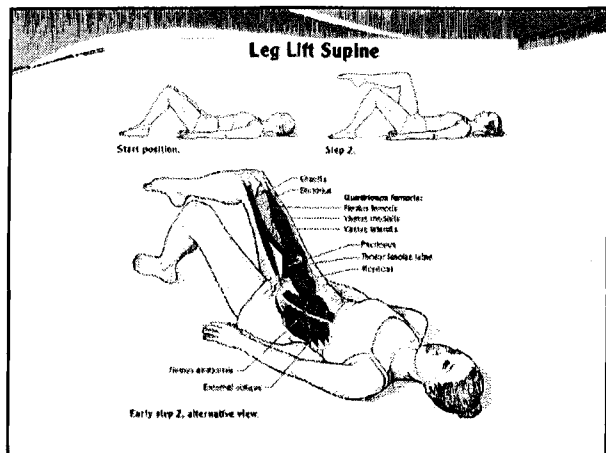


the Spine



# JENIS-JENIS GERAKAN

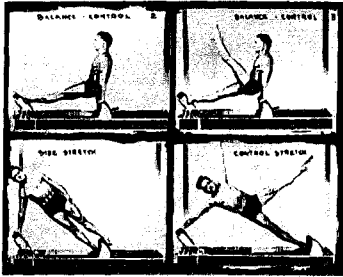












"Physical fitness is the first requisite of happiness."  
Joseph H. Pilates

### Research Findings in Pilates

- In 2006 at the Parkinson Center of the Oregon Health and Science University in Portland, Oregon, the concentration factor of the Pilates method was being studied in providing relief from the degenerative symptoms of Parkinson's disease. ("Pilates may give relief for Parkinsons patients. (MSNBC, 2006))
- A randomized controlled trial found benefit of Pilates for chronic low back pain. (Natour J, Cazotti LD, Ribeiro LH, Baptista AS, Jones A (2014). "Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial". Clin Rehabil. doi:10.1177/0269215514538981. PMID 24965957.

### Pilates

Pilates improves flexibility, builds strength, improves control and endurance in the whole human body

It puts emphasis on alignment, breathing, and core opens a strong powerhouse, and improving coordination and balance.

Pilates' system allows for different exercises to be modified in range of difficulty from beginning to advanced or to any other level, and also in terms of the instructor and practitioner's specific goals and/or limitations. Intensity is progressive as the body conditions and adapts to the exercises.

### Benefits of Pilates

“(Pilates)  
Develops the body  
uniformly, corrects  
wrong postures,  
restores physical  
vitality, invigorates the  
mind, and elevates the  
spirit”

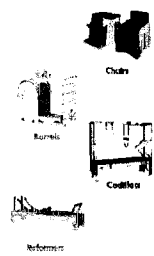
Joseph H. Pilates

- Total Body Workout
- Functional
- Core Stability & Postural Alignment
- Posture
- Muscle Tone and Strength
- Kinesthetic Body Awareness
- Injury Rehabilitation
- Weight Loss
- Stress Reduction

### 6 Basic Principles of Pilates

- **Concentration**  
"The Here and Now"
- **Control**  
"Centrality" based on the idea of muscle control so you can be in control of every aspect of every moment.
- **Centering**  
To control their bodies, you must have a starting place: the center: abdomen, lower and upper back, hips, buttocks, and inner thighs—as the "powerhouse". All movement in Pilates should begin from the powerhouse and flow outward to the limbs.
- **Flow or efficiency of movement**  
Elegant sufficiency of movement, creating flow through the use of appropriate transitions. Once precision has been achieved, the exercises are intended to flow within and into each other in order to build strength and stamina. In other words, the Pilates technique asserts that physical energy derived from the center should coordinate movements of the extremities: Pilates is flowing movement outward from a strong core.
- **Precision**  
Precision in focus.
- **Breathing**  
"Pilates saw forced exhalation as the key to full inhalation." He advised people to squeeze out the lungs as they would with a wet towel dry. In Pilates exercises, the practitioner breathes out with the effort and in on the return, in order to keep the lower abdominal close to the spine; the breathing needs to be directed laterally, into the lower rib cage. Pilates breathing is described as a "somatic" or "local" breathing, meaning that the practitioner is instructed to breathe deep into the back and sides of his or her rib cage. When practitioners exhale, they are instructed to note the engagement of their deep abdominal and pelvic floor muscles and maintain this engagement as they inhale. Pilates attempts to properly coordinate this breathing practice with movement, including breathing instructions with every exercise.

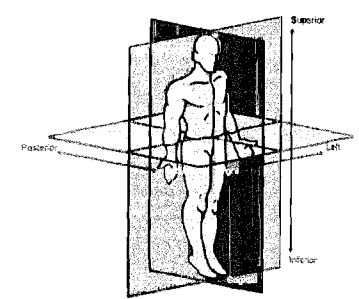
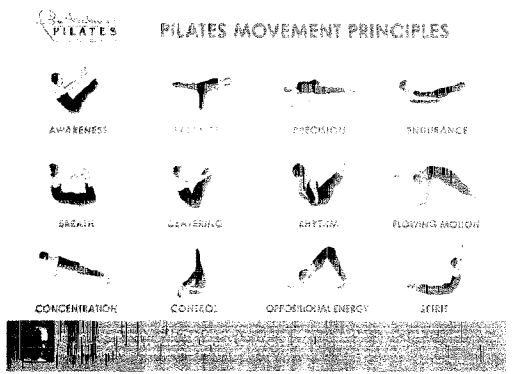
### Different Disciplines of Pilates



**Stott Pilates**, Modern version of Pilates started in 1988. Revised by fitness and rehabilitation professional to incorporate up to date principles of exercise science and spinal rehabilitation. The benefits of Stott Pilates can be enjoyed as rehabilitation and prenatal clients all the way up the scale to sporting professionals.

- Body Control Pilates®**
- Specifically focuses on rehabilitation.
  - Body Control Pilates is based on 8 principles:
    - Relaxation
    - Alignment
    - Breathing
    - Centring, creating a girdle of strength\*
    - Co-ordination
    - Flowing movements
    - Stamina

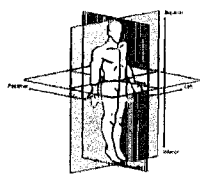
**Body Balance™**, modern exercise class choreographed to up-beat music and comprises a combination of Pilates, Yoga and Tai Chi.



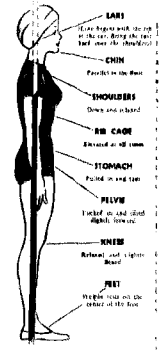
Anatomical position

➤ Planes of movement:

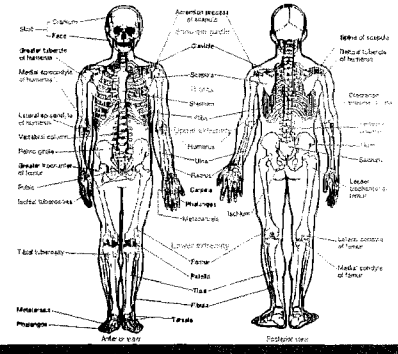
- Frontal
- Sagittal
- Transverse



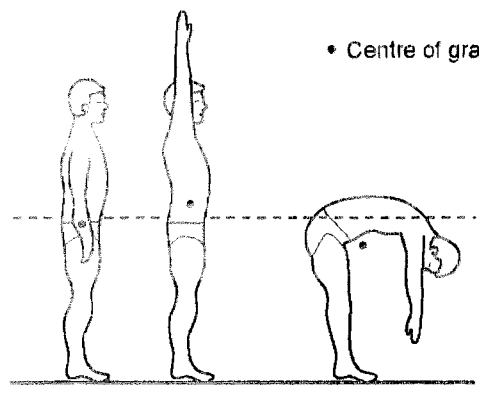
THE BILLIN FOR PERFECT POSTURE



Skeletal System Illustration



• Centre of gravity



## Centering

\*The girdle of strength principle is a method of drawing up the pelvic floor muscles and drawing the abdominal muscles towards the spine to achieve a 'strong centre'.

## pilates

- ✓ Rehabilitation
- ✓ Conditioning
- ✓ Functional
- ✓ Performance

## pilates

*Form follows function*

- Wolff's Law

## Open-Leg Rocker



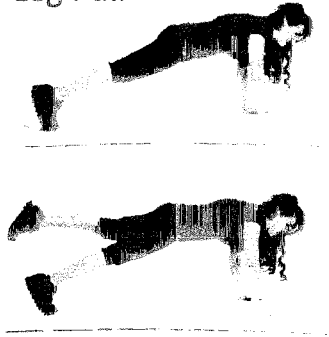
Peivic Curl



The Hundred



Plank – Leg Pull



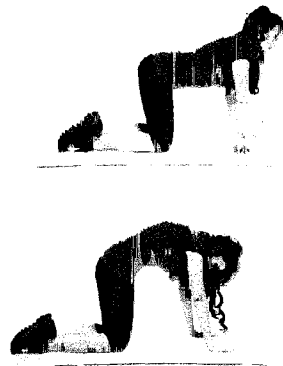
Side-Plank Bend



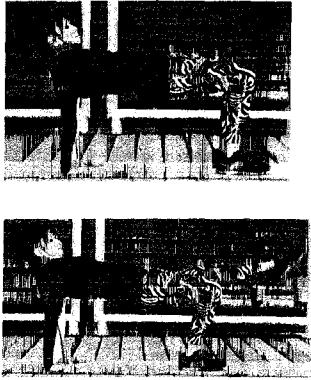
Child's Pose Modification / Rest



Cat Curl



Reverse Table Top



Teaching Pilates



# TOP 20

## Worldwide Fitness Trends for 2013

1. Educated, certified & experienced fitness professionals
2. Strength training
3. Body weight training\* New in 2013!
4. Children & Obesity
5. Exercise & Weight Loss
6. Fitness programs for Older Adults
7. Personal training
8. Functional fitness
9. Core training
10. Group personal training

## Code of Ethics for a Certified Fitness Professional

- Fitness Professionals are guided by the following principles of conduct as they interact with clients/participants, the public, and other health and fitness professionals:
  - Provide safe and effective instruction
  - Provide equal and fair treatment to all clients
  - Stay up-to-date on the latest health and fitness research and understand its practical application
  - Maintain current CPR certification and knowledge of first-aid services
  - Comply with all applicable business, employment, and intellectual property laws
  - Maintain the confidentiality of all client information
  - Refer clients to more qualified health or medical professionals when appropriate
  - Uphold and enhance public appreciation and trust for the health and fitness industry
  - Establish and maintain clear professional boundaries
  - Conduct oneself with decorum and professionalism at all times

safety

disclaimer



modifications

music

cues

### SUCCESS AS A PILATES TEACHER

- Stay on trend
- Professional development
- Update your knowledge
- Keep in touch with the industry

## Pilates instruction review

- Teaching individual
- Teaching a group

## Guidelines

- Principles of training
  - Symmetry i.e. anterior/posterior, inferior/superior, sagittal
  - Overload
  - Stabilisation
  - Disassociation
  - Muscle isolation
  - Imagery (lengthening, ribs relaxing, imprinting)
  - Reps 5-10 with precision
  - Breathing

## Analysis of teaching skills

- Objectives of exercise
- Muscle focus
- Show-Tell-Do
- Commentary & Cues
- Imagery presentation

## Checklist (Movement principles)

1. Body awareness
2. Body balance
3. Breathing
4. Concentration
5. Centering
6. Gain control
7. Be efficient
8. Flow
9. Precision & isolation
10. Harmony

