

**LAPORAN PPM
PENERAPAN IPTEK OLAAHRAGA**



**SOSIALISASI MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI
BAGI CALON JAMAAH HAJI DI KABUPATEN
KULON PROGO**

Oleh:

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

Sumarje, M.Kes. (NIP. 19631217 199001 1 002)

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

Dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016
Nomor: DIPA.042-01.2.400904/2016, tanggal 7 Desember 2015

**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVESITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

**LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PPM FIK UNY
HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT TAHUN 2016**

1. Judul PPM

SOSIALISASI MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON JAMAAH HAJI DI KABUPATEN KULON PROGO

2. Tim

a. Ketua Pelaksana

- 1) Nama dan Gelar Akademik : Yudik Prasetyo, M.Kes.
 - 2) NIP. : 19820815 200501 1 002
 - 3) Pangkat/Golongan : Penata
 - 4) Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
 - 5) Bidang Keahlian : Perencanaan latihan
 - 6) Pengampu Mata Kuliah : a) Kesehatan Olahraga
b) Dasar-dasar Latihan Beban
c) Latihan Beban I
- b. Anggota : a) Sumarjo, M.Kes.
b) Ahmad Nasrulloh, M.Or.

c. Anggota Mahasiswa

- : a) Dewi Nurhidayah
b) Teguh Rachman Chaerudin

3. Lokasi Kegiatan

: Galur, Kulon Progo

4. Jumlah Biaya

: Rp. 6.000.000,-

5. Jumlah Biaya

: -

6. Hasil evaluasi

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

7. Kesimpulan dan saran

Laporan dapat **diterima/ belum** dapat diterima.

Yogyakarta, 8 November 2016

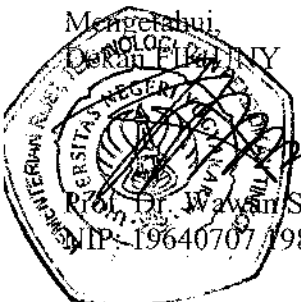
Staf WD I FIK UNY



Sb. Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

Mengetahui,
Dekan FIK UNY



Prof. Dr. Wawan Sundawan S., M.Ed.

NIP: 19640707 198812 1 001

SOSIALISASI MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON JAMAAH HAJI DI KABUPATEN KULON PROGO

Abstrak

Jamaah haji idealnya dapat mengenali kondisi kesehatannya jauh sebelum keberangkatannya untuk menunaikan ibadah haji, mungkin satu tahun atau lebih sebelumnya menunaikan ibadah haji. Dalam rangka mempersiapkan pelaksanaan ibadah haji, dari waktu ke waktu perlu diadakan sosialisasi model latihan bagi calon jamaah haji. Tujuan kegiatan ini adalah mendapatkan informasi tentang persepsi dan penerapan model latihan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kabupaten Kulon Progo.

Kegiatan ini diikuti oleh calon jamaah haji dari Wilayah Kecamatan Galur dan Kecamatan Lendah, Kabupaten Kulon Progo sejumlah 32 orang. Metode yang digunakan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek, dan evaluasi serapan materi. Kegiatan sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji di Kabupaten Kulon Progo merupakan kegiatan penyuluhan bagi calon jamaah haji di lingkungan KUA Kabupaten Kulon Progo untuk meningkatkan derajat kesehatan maupun kebugarannya. Dengan sosialisasi di lingkungan KUA Kecamatan Galur dan KUA Kecamatan Lendah, calon jamaah haji memperoleh kesempatan untuk mengetahui tentang apa itu kebugaran jasmani, selanjutnya dapat menerapkan/ mengimplementasikannya sampai sebelum keberangkatan ke tanah suci Mekah.

Kata kunci: kebugaran jasmani, jamaah haji

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	iv
A. Judul	1
B. Analisis Situasi	1
C. Tinjauan Pustaka	2
D. Identifikasi dan Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Kegiatan	10
F. Manfaat Kegiatan	10
G. Kerangka Pemecahan Masalah	10
H. Khalayak Sasaran	11
I. Keterkaitan	11
J. Metode Kegiatan	11
K. Jadwal Kegiatan	11
L. Pembahasan	11
M. Organisasi Pelaksana	14
DAFTAR PUSTAKA.....	15
LAMPIRAN.....	16

A. Judul :

SOSIALISASI MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON JAMAAH HAJI DI KABUPATEN KULON PROGO

B. Analisis Situasi

Pada dasarnya latihan kebugaran jasmani adalah suatu aktivitas fisik atau gerakan anggota tubuh yang berlangsung secara berulang dalam waktu tertentu. Organ yang paling aktif pada saat aktivitas adalah otot rangka. Agar otot rangka dapat berkontraksi dengan baik dan dapat ditingkatkan kinerjanya, maka perlu suatu kesatuan yang baik dengan sistem saraf yang melayaninya (menginervasinya). Akibat aktivitas otot rangka yang dilakukan secara teratur dan terukur, maka memberi pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap fungsi organ tubuh yang lain. Selanjutnya akan meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran.

Kontraksi otot rangka mengakibatkan kebutuhan oksigen dan sumber energi untuk kontraksi meningkat. Untuk memenuhi kebutuhan otot tersebut, maka terjadi peningkatan aktivitas pernafasan, jantung, sistem sirkulasi darah, hormonal, sistem syaraf dan metabolisme. Akibat semua tersebut terjadi peningkatan daya tahan tubuh terhadap stres fisik maupun stres psikis. Peningkatan sistem pertahanan tubuh, antara lain lebih cepat terbentuk antibodi serta meningkatnya kemampuan tubuh terhadap kerja yang berlebihan. Orang yang melakukan latihan secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik pula.

Penyelenggaraan ibadah haji, sebagaimana diamanahkan dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji, bertujuan untuk memberikan pembinaan, pelayanan, dan perlindungan yang sebaik-baiknya bagi jamaah haji sehingga jamaah haji dapat menunaikan ibadahnya sesuai dengan ketentuan ajaran agama Islam, dan untuk maksud tersebut, Pemerintah berkewajiban melakukan pembinaan, pelayanan, dan perlindungan dengan menyediakan layanan administrasi, bimbingan ibadah haji, akomodasi, transportasi, pelayanan kesehatan, keamanan, dan hal-hal lain yang diperlukan oleh jamaah haji (Menkes RI, 2009: 4). Dengan masih banyaknya calon jamaah haji yang termasuk dalam lanjut usia, maka menjadikan perhatian khusus dalam memberikan pelayanan tersebut, khususnya dalam meningkatkan kesehatan

dan kebugaran jasmani. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan memberikan sosialisasi kepada calon jamaah haji agar menyadari akan kesehatan dan mau melakukan latihan kebugaran jasmani.

Untuk meningkatkan derajat kesehatan jamaah haji, upaya promotif dan preventif merupakan tindakan atau upaya yang sangat penting. Dengan upaya-upaya tersebut diharapkan jamaah haji dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal pada waktu menunaikan ibadah haji. Jamaah haji seharusnya dan idealnya dapat mengenali kondisi kesehatannya jauh sebelum keberangkatannya untuk menunaikan ibadah haji, mungkin satu tahun atau lebih sebelumnya menunaikan ibadah haji.

Dalam rangka mempersiapkan pelaksanaan ibadah haji, dari waktu ke waktu perlu diadakan sosialisasi model latihan bagi calon jamaah haji. Pengetahuan tentang model latihan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga bagi calon jamaah haji untuk dapat mengoptimalkan kebugaran dan kesehatannya. Kegiatan yang diusulkan ini merupakan kegiatan sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jantung paru bagi calon jamaah haji sebelum keberangkatan ke tanah suci Mekah.

C. Tinjauan Pustaka

1. Kebugaran

Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007: 98) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran merupakan elemen mendasar dalam merumuskan ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan otot, dan kemampuan berotot. Menurut *American Academy of Sport Pediatrics* Komite Sekolah Kedokteran dan Kesehatan, kebugaran didefinisikan sebagai: kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (derajat kegemukan) dan daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran merupakan salah satu di antara berbagai faktor yang menentukan derajat kesehatan.. Kebugaran tidak semata-mata dinilai secara fisik tetapi meliputi seluruh tubuh, pikiran dan emosi. Kebugaran fisik dapat mencegah atau mengobati banyak bersifat kemunduran kondisi kesehatan yang dihasilkan oleh gaya hidup tidak sehat atau penuaan. Selanjutnya kebugaran fisik sangat penting untuk

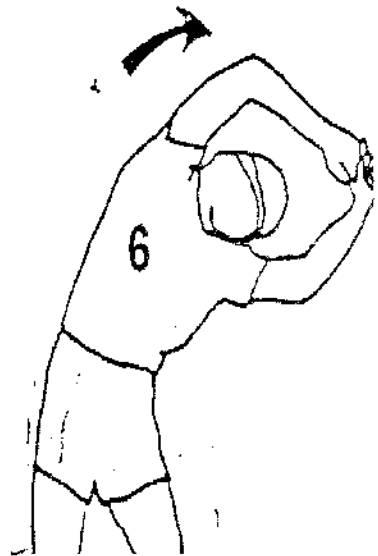
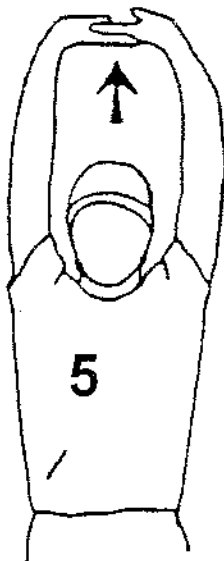
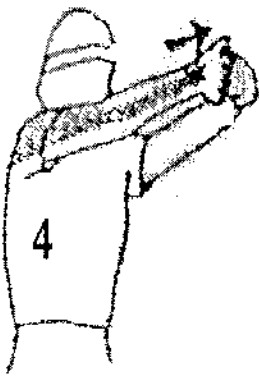
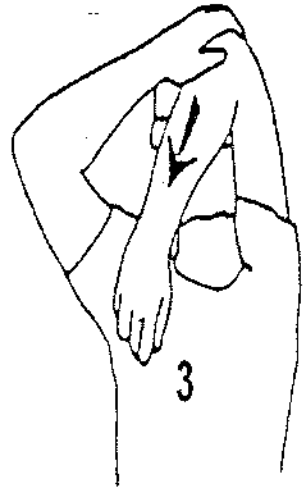
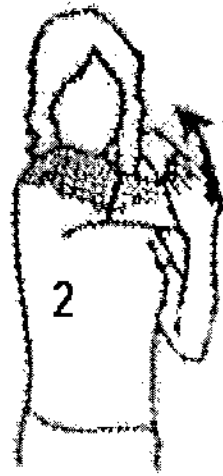
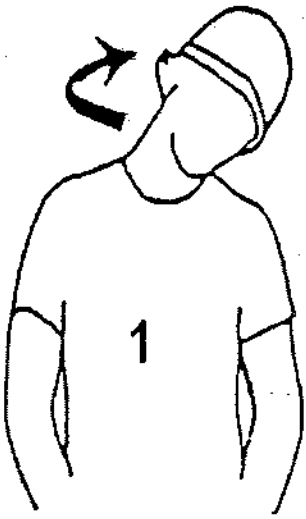
membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari-hari.

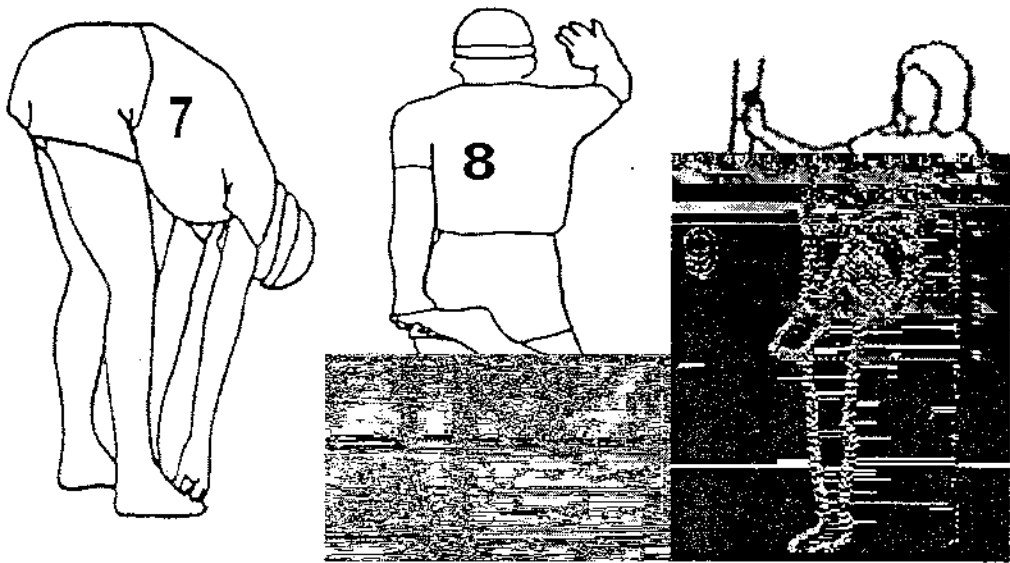
2. Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Calon Jamaah Haji

Calon jamaah haji mempunyai latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang berbeda-beda sehingga mempengaruhi pengetahuan akan kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu, kesadaran akan latihan kebugaran juga masih kurang. Ada yang hanya mengetahui untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan jalan kaki saja, karena tidak variatif akhirnya calon jamaah haji di pertengahan latihan bosan. Sebenarnya latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji banyak, namun mereka belum pada mengenal Model latihan tersebut adalah sebagai berikut:

Urutan kegiatan latihan fisik adalah:

- a). Pemanasan: 10 – 15 menit
 - Senam ringan/ jalan santai selama 5 menit
 - Stretching/ peregangan 5 – 10 menit : Sendi & Otot





Gambar 1. Pemanasan-*Stretching*

b). Latihan Inti : berupa latihan aerobik selama 20 – 60 menit

Dilakukan 3 x seminggu berupa kombinasi , senam aerobik 1 x dan jalan cepat 2 x, sesuai dengan aktivitas yang akan dihadapi jemaah haji di tanah suci.

1. Senam aerobik 1 x / minggu (kelompok)

Bagi jemaah haji yang sehat :

Latihan disesuaikan dengan kemampuan Jemaah haji dengan menghitung denyut nadi saat ditengah-tengah fase latihan (Denyut nadi latihan = 70 – 80 % DNM atau tidak sampai bernafas berlebihan / hiperventilasi) diselingi gerakan sedikit *high impact* (gerakan-gerakan yang dilakukan dengan benturan pada tungkai, misal: gerakan meloncat, melompat atau salah satu tungkai dalam posisi melayang)

Bagi jemaah haji risti:

Dosis latihan disesuaikan dengan kemampuan sehingga denyut nadi latihan mencapai = 60 – 70 % DNM dan bersifat *low impact* (gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa adanya benturan pada tungkai)

2. Jalan cepat 2 x / minggu (secara kelompok 1x dan secara mandiri 1x)

Latihan dilakukan dengan kecepatan secara bertahap:

Tabel 1. Dosis Latihan Jamaah Haji Sehat (Jalan cepat 2 X/minggu)

Bulan ke-	Jarak (Km)	Waktu tempuh (menit)	Pengulangan per sesi latihan	Selang Waktu istirahat (menit)
I	1,6	20 – 25	1	-
II	1,6	20	2	15
III	1,6	20	2	10
IV	1,6	20	2	5
V	1,6	15	2	10
VI	1,6	15	2	5

Tabel 2. Dosis Latihan Jamaah Haji Risti (Jalan cepat 2 X/minggu)

Bulan ke-	Jarak (Km)	Waktu tempuh (menit)	Pengulangan per sesi latihan	Selang Waktu istirahat (menit)
I	1,6	25 – 30	1	-
II	1,6	25	2	15
III	1,6	25	2	10
IV	1,6	25	2	5
V	1,6	20	2	10
VI	1,6	20	2	5

Contoh: pada Jemaah Risti bulan 2

Jalan cepat 1,6 Km dengan waktu tempuh 25 menit, dilakukan 2 x dengan selang waktu istirahat 15 menit. Istirahat dilakukan tidak dalam keadaan duduk, tetapi secara aktif yaitu sambil berjalan pelan atau menggerakkan lengan dan tungkai.

3. Alternatif latihan fisik lain yang dapat dilakukan :

Latihan fisik ini biasanya dilakukan oleh jemaah haji secara mandiri di rumah atau tempat latihan kebugaran (fitness centre) khususnya di daerah perkotaan, oleh karena keterbatasan waktu melakukan secara berkelompok atau memang sudah mempunyai peralatan yang diperlukan serta sudah terbiasa dan mampu melakukannya. Peningkatan beban latihan tetap menggunakan prinsip-prinsip latihan serta dimodifikasi sesuai dengan contoh pada jenis latihan fisik berjalan cepat.

Jenis Latihan fisik yang dapat dilakukan :

a. Sepeda statis:

- Tinggi sadel disesuaikan dengan mengatur putaran di bawah sadel setinggi posisi salah satu lutut yang menckuk dengan sudut $\pm 100^{\circ}$.
- Melihat denyut nadi istirahat pada panel denyut nadi.
- Kecepatan mengayuh diatur dengan memutar pengaturan beban

1) Pemanasan:

Beban dimulai pada skala beban 0 (dari skala 8)

Dilakukan selama 5 menit (kecepatan mengayuh dengan tempo 100 bpm).

Lakukan latihan sehingga denyut nadi naik mencapai 100x/menit.

2) Latihan Inti:

Skala beban dinaikkan menjadi 2 - 3 dan pertahankan selama 20 - 30 menit.

Lakukan latihan sampai denyut nadi naik mencapai 70 – 80 % x DNM pada jemaah yang sehat.

Atau 60 – 70 % x DNM pada jemaah risti

3) Pendinginan:

Skala beban diturunkan kembali secara perlahan menjadi 0 selama 5 menit.

Kayuhan dihentikan, tetap istirahat di atas sadel sepeda sampai denyut nadi turun di bawah 100x/menit atau mendekati denyut nadi istirahat.

b. Berenang:

- Dilakukan bagi jemaah haji yang sudah mampu berenang.
- Kedalaman kolam renang disesuaikan dengan kemampuan berenang atau kolam renang dengan kedalaman ukuran dewasa

1) Pemanasan:

Dilakukan di luar kolam dengan gerakan-gerakan stretching selama 5 -- 10 menit
Latihan pemanasan dilanjutkan di kolam renang dengan gaya yang sudah dikuasai, berenang bolak balik sepanjang lebar kolam renang dengan kecepatan lambat selama 5 menit

2) Latihan Inti:

Berenang dilakukan bolak balik sesuai kemampuan sepanjang lebar kolam renang dengan kecepatan lambat sampai sedang selama 20 – 60 menit. diselingi istirahat

3) Pendinginan:

Dilakukan di luar kolam dengan gerakan-gerakan stretching dan pelepasan selama 5 menit

c. Treadmill:

- Pastikan semua indicator pada panel / display dapat berfungsi dengan baik. Denyut nadi dapat dilihat pada panel
- Pengaturan beban dilakukan dengan menyesuaikan kecepatan berjalan dan sudut kemiringan yang terdapat pada panel treadmill

1) Pemanasan:

Dengan sudut kemiringan 0 derajat dan kecepatan yang disesuaikan melakukan gerakan berjalan biasa. Lakukan pemanasan selama 10 – 15 menit sehingga denyut nadi naik mencapai minimal 100x/menit.

2) Latihan Inti:

Beban dinaikkan sehingga denyut nadi naik mencapai 70 – 85% x DNM pada jemaah sehat atau 60 – 70 % x DNM pada jemaah risti dan dan dipertahankan selama 20 - 60 menit.

3) Pendinginan:

Beban diturunkan kembali secara bertahap selama 5 menit sehingga denyut nadi turun di bawah 100x/menit atau mendekati denyut nadi istirahat.

c). Pendinginan : 5 – 10 menit

Bentuk kegiatan prinsipnya sama dengan kegiatan pemanasan hanya dilakukan dengan perlahan dan pelepasan

Perhatian : Pada penderita penyakit

• Jantung dan Hipertensi :

- Tidak melakukan latihan dengan beban dari luar seperti dumbel dsb kecuali tekanan darah dibawah 170 / 100 mmHg, dengan menggunakan botol air mineral 600 cc.

- Tidak dianjurkan dengan intensitas atau berat ringannya latihan berubah-ubah selama sesi latihan

• Diabetes Melitus :

- Dianjurkan membawa permen atau makanan kecil berkalori selama mengikuti sesi latihan

- Tidak dianjurkan lama latihan lebih dari 60 menit

• Arthritis / Berat badan berlebih :

- Tidak dianjurkan melakukan latihan dengan gerakan-gerakan High impact

• Cedera tulang dan sendi :

- Tidak dianjurkan melakukan latihan dengan gerakan-gerakan High impact serta intensitas latihan tidak terkontrol

• Low Back Pain :

- Tidak dianjurkan melakukan latihan dengan gerakan-gerakan yang bersifat Low dan High impact, tetapi dapat melakukan berupa renang, senam lantai dsb.

• Paru – Paru, Ginjal dan Epilepsi :

- Tidak dianjurkan melakukan latihan dengan Intensitas tidak terkontrol

4. Latihan Kekuatan Otot dan Keseimbangan

Dilakukan pada hari saat jemaah haji tidak melakukan latihan aerobik.

Dilakukan masing-masing selama 10 – 15 menit

a. Latihan Kekuatan Otot

b. Latihan Keseimbangan

(Departemen Kesehatan RI Dirjen Bina Kesmas, 2009: 24-31).

D. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana persepsi dan penerapan model latihan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kabupaten Kulon Progo?

E. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan informasi tentang persepsi dan penerapan model latihan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Calon jamaah haji mendapatkan pengetahuan tentang model latihan kebugaran jasmani, sehingga diharapkan dapat menerapkan dengan baik.
2. Membangun individu dalam kelompok secara lebih energik dan mendorong individu untuk dapat menerapkan model latihan kebugaran jasmani bagi masyarakat menuju Indonesia Sehat.
3. KUA Kabupaten Kulon Progo dapat mengetahui sejauh mana pengetahuan calon jamaah haji tentang model latihan kebugaran jasmani dan sejauh mana penerapannya sehari-hari.

G. Kerangka Pemecahan Masalah

Berdasarkan orientasi di lapangan ditemukan bahwa calon jamaah haji belum banyak yang mengetahui tentang pentingnya latihan kebugaran jasmani. Pemecahan masalah yang diajukan untuk menjawab rumusan masalah adalah dengan mengadakan sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji di Kabupaten Kulon Progo.

H. Khalayak Sasaran

Kegiatan ini diikuti oleh calon jamaah haji dari Wilayah Kecamatan Galur dan Kecamatan Lendah, Kabupaten Kulon Progo sejumlah 32 orang.

I. Keterkaitan

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

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

- a. Tim pengabdian kegiatan sosialisasi model latihan kebugaran jasmani
- b. Calon jamaah haji Kabupaten Kulon Progo.
- c. KUA dan IPHI dalam sosialisai kegiatan serta perannya dalam mengkondisikan calon jamaah haji di lingkungannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi tersebut.

J. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek, dan evaluasi serapan materi dalam sosialisasi tersebut.

K. Jadwal Kerja

Jadwal kegiatan rencana akan dilaksanakan pada Juni 2016 di Galur, Kabupaten Kulon Progo, dan terealisasi pada hari kamis, tanggal 4-5 Agustus 2016.

L. Pembahasan

Kegiatan PPM dengan bentuk sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji di Kabupaten Kulon Progo mempunyai arti yang penting bagi pihak-pihak peserta, pihak tim pengabdian, dan KUA. Calon jamaah haji mempunyai latar belakang yang berbeda-beda seperti: tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, tingkat kebugaran maupun pengetahuan terkait kebugaran jasmani. Perbedaan latar belakang

tersebut, tentunya membuat kesadaran akan persiapan kebugaran secara fisik sebelum berangkat haji juga membedakan. Masih banyak calon jamaah haji lebih banyak mempersiapkan rohani, untuk persiapan kebugaran jasmani masih belum pada melakukan. Calon Jamaah Haji di wilayah Kabupaten Kulon Progo ada yang menganggap dengan mengikuti manasik Haji sudah merasa hal itu sebagai latihan kebugaran jasmani. Model latihan kebugaran jasmani yang diketahui calon jamaah haji sebatas pada latihan jalan kaki, padahal model latihan yang lain masih banyak. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan teratur. Seperti latihan jalan kaki juga mempunyai takaran yang harus disesuaikan dengan calon jamaah haji.

Kegiatan sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji di Kabupaten Kulon Progo merupakan kegiatan penyuluhan bagi calon jamaah haji di lingkungan KUA Kabupaten Kulon Progo untuk meningkatkan derajat kesehatan maupun kebugarannya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan dan penerapan model latihan kebugaran yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kabupaten Kulon Progo. Sebelum diadakan sosialisasi dengan calon jamaah haji, terlebih dahulu Tim Pengabdian berkoordinasi dengan KUA Kecamatan Galur, dan KUA Kecamatan Lendah. Dalam koordinasi tersebut, dari pihak KUA menyambut baik akan pelaksanaan program ini. Dari Bapak Ketua KUA menyampaikan kegiatan tersebut sangat memberikan kontribusi bagi calon jamaah haji dalam menyiapkan kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan di tahun-tahun selanjutnya dapat berjalan kembali. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah calon Jamaah Haji di lingkungan KUA Kabupaten Kulon Progo.

Metode kegiatan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek, dan evaluasi serapan materi dalam pelatihan tersebut terdiri dari: a) Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Calon Jamaah Haji, b) Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani, c) Dosis Latihan bagi Calon Jamaah Haji Sehat maupun Risti. Secara umum pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi PPM di KUA Kecamatan Galur dan Masjid KUA Galur. Calon jamaah haji sebelum kegiatan diberi *pre test* terkait pengetahuan model latihan kebugaran jasmani, selanjutnya di akhir sesi juga diberi *post test* terkait pengetahuan model latihan. Dalam hasil *post test*,

calon jamaah haji lebih banyak mengetahui terkait model latihan kebugaran jasmani bagi dirinya, baik yang bisa dilakukan sendiri di rumah maupun bisa dilakukan per kelompok di tempat yang lebih luas.

Sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji di Kabupaten Kulon Progo yang dilaksanakan pada Hari Kamis dan Jum'at, tanggal 4-5 Agustus 2016 diharapkan calon jamaah haji menyadari akan pentingnya kebugaran jasmani, sehingga selanjutnya tidak mudah terserang penyakit, bersemangat, dan tentunya mandiri dalam melakukan ibadah haji. Dengan sosialisasi di lingkungan KUA Kecamatan Galur dan KUA Kecamatan Lendah, calon jamaah haji memperoleh kesempatan untuk mengetahui tentang apa itu kebugaran jasmani, selanjutnya dapat menerapkan/mengimplementasikannya sampai sebelum keberangkatan ke tanah suci Mekah.

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 32 orang. Kegiatan PPM ini dilaksanakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang merupakan indikator keberhasilan. Para calon jamaah haji dapat mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir pertemuan, mereka juga cukup aktif menanyakan tentang pelaksanaan model latihan kebugaran jasmani tersebut. Berdasarkan hasil kegiatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain: pengetahuan calon jamaah haji terhadap kebugaran jasmani hasilnya masih cukup, dan calon jamaah haji dalam melakukan/ mengimplemantasikan latihan fisik masih banyak yang belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan kebugaran jasmani. Kesadaran calon jamaah haji dalam menjaga kebugaran melalui olahraga masih perlu ditumbuhkan. Calon jamaah haji juga menyampaikan bahwa pelaksanaan penyuluhan kebugaran jasmani masih terlalu dekat dengan waktu keberangkatan ke Mekah, sebaiknya lebih jauh lagi dari jarak keberangkatan untuk bisa mempertahankan maupun meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Dengan kegiatan PPM ini, calon jamaah haji sangat senang karena mendapatkan pengetahuan tentang kebugaran jasmani sehingga lebih bisa mempersiapkan diri, sedangkan dari KUA dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan calon jamaah haji yang belum melakukan olahraga secara teratur sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran calon jamaah haji tidak optimal. Sehingga manfaat yang diperoleh tentunya calon jamaah haji tersebut menjadi mandiri, dan pihak KUA atau penyelenggara akan lebih mudah dalam mengkoordinasikan kegiatan Haji.

L. Organisasi Pelaksana

1. Ketua Pelaksana

- a. Nama dan gelar yang lengkap : Yudik Prasetyo, M.Kes.
- b. Pangkat / Golongan / NIP : Penata/ IVa/19820815 200501 1 002
- c. NIDN : 0015088201
- d. Jabatan fungsional : Lektor Kepala
- e. Bidang Keahlian : Perencanaan Latihan
- f. Fakultas / Program Studi : FIK UNY / IKOR
- g. Email : yudik@uny.ac.id
- h. Alamat : Blaburan, RT 09 RW 10, Bligo, Ngluwar, Magelang,
Jawa Tengah

2. Anggota Pelaksana II

- a. Nama dan gelar yang lengkap : Sumarjo, M.Kes.
- b. Pangkat / Golongan / NIP : Pembina Utama/IVc/1
- c. NIDN : 0017126307
- d. Jabatan fungsional : Lektor Kepala
- e. Bidang Keahlian : Pendidikan Kesehatan Sekolah
- f. Fakultas / Program Studi : FIK UNY / IKOR
- g. Email : sumarjofik@yahoo.com
- h. Alamat : Sepaten, Kranggan, Galur, Kulon Progo, DIY.

3. Anggota Pelaksana III

- a. Nama dan gelar yang lengkap : Ahmad Nasrulloh, M.Or.
- b. Pangkat / Golongan / NIP : Penata Muda Tk.I/IIIb/19830626 200812 1 002
- c. NIDN : 0026068302
- d. Jabatan fungsional : Lektor
- e. Bidang Keahlian : Teori dan Metode Latihan Beban
- f. Fakultas / Program Studi : FIK UNY / IKOR
- g. Email : ahmadnasrulloh@uny.ac.id

4. Mahasiswa 1

- a. Nama : Dewi Nurhidayah
- b. NIM : 13603141007
- c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKR/IKOR
- d. Tugas/Aktivitas dalam PPM : Sebagai Instruktur

5. Mahasiswa 2

- a. Nama : Teguh Rachman Chaerudin
- b. NIM : 13603141013
- c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKR/IKOR
- d. Tugas/Aktivitas dalam PPM: Sebagai Instruktur

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI Dirjen Bina Kesmas. (2009). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Jemaah Haji Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta.
- Helbert Haag. (1994). *Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline*. Federal Republic of Germany: ISBN.
- Menkes RI. 2009. Keputusan Menteri Kesehatan RI, Nomor: 442/MENKES/SK/VI/2009, tentang *Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Haji Indonesia*. Jakarta.
- Nadjib Bustan. *Epidemiologi Kesehatan Olahraga*.
<http://bustansportscience.blogspot.com/2011/04/epidemiologi-kesehatan-olahraga.html>
- Nurhasan dan Hasanudin Cholil. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.

Lampiran 1.

CURRICULUM VITAE

IDENTITAS DIRI

Nama : Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., AIFO.
NIP/NIK : 19820815 200501 1 002
Tempat dan Tanggal Lahir : Magelang, 15 Agustus 1982
Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
Status Perkawinan : Kawin Belum Kawin
Agama : Islam
Golongan / Pangkat : IVa / Penata
Jabatan Fungsional Akademik : Lektor Kepala (400)
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta
Telp./Faks : 0274 513092
Alamat Rumah : Blaburan, Bligo, Rt 09, RW 10, Ngluwar.
Magelang, Jawa Tengah
Telp./Faks : HP : 081802744712
Alamat e-mail : yudik@uny.ac.id

RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Tahun Lulus	Program Pendidikan	Perguruan Tinggi	Jurusan/Program Studi
2004	Sarjana	FIK UNY	Pend. Kesehatan & Rekreasi/ Ilmu Keolahragaan
2008	Magister	Universitas Airlangga Surabaya	Ilmu Kesehatan Olahraga

PELATIHAN PROFESIONAL

Tahun	Jenis Pelatihan(Dalam/ Luar Negeri)	Penyelenggara	Jangka Waktu
2005	Pelatihan Program Peningkatan Keterampilan Dasar Teknik Instruksional (PEKERTI)	P3AI UNY	9 hari (18-26 Jul 05)
2005	Pelatihan Internet, Pembuatan Transparansi, dan <i>Power Point</i> serta CD Pembelajaran Interaktif bagi Dosen UNY	FISE UNY	12 hari (28 Nov-9 Des 05)
2005	<i>Job Training & Management Skill</i>	UGM	1 hari (21 Feb 05)
2005	Pelatihan <i>E-Learning</i> , Pembuatan Media dan Implementasi Pembelajaran Berbasis <i>E-Learning</i> bagi Dosen UNY	P3AI UNY	3 hari (22-24 Des 05)
2006	Pelatihan Metode Sampling	FK UNAIR Surabaya	1 hari (9 Des 06)
2008	Workshop Aplikasi Pembelajaran Berbasis <i>E-Learning</i> FIK UNY	FIK UNY	1 hari (28 Mar 08)
2008	Workshop Teknik Penulisan Karya Ilmiah	Lemlit UNY	1 hari (14 Agus 08)
2008	Pelatihan Video Instruksional bagi Dosen UNY	P3AI UNY	2 hari (18-19 Sep 08)
2008	Pelatihan Penyusunan Proposal Hibah Kompetensi	Lemlit UNY	1 hari (20 Nov 08)
2009	<i>Training of Trainers Entrepreneurship</i> kerjasama UNY dan Universitas Ciputra Entrepreneurship Center	FISE UNY	5 hari (1-5 Des 09)
2009	Workshop Keolahragaan Nasional Tahun 2009 "Persiapan Gagasan Konsep <i>Grand Design</i> Keolahragaan Nasional 2010-2025"	Hotel Pitagiri Jakarta	4 hari (11-14 Des 09)

Tahun	Judul Penelitian	Ketua/Anggota	Sumber dana
2007	Latihan Teratur dan Tidak Teratur Terhadap Kerusakan Jaringan	Anggota	DIPA UNY
2008	<i>Effect of Friction Technique For Leg After Maximal Exercise on The Removal Rate of Blood Lactate.</i>	Ketua	Mandiri
2008	Pengaruh Latihan Isotonik dan Isometrik Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah	Ketua	DIPA UNY
2008	Optimalisasi dan Arah Pengembangan Laboratorium	Anggota	DIPA UNY
2008	Model Pembelajaran <i>Lesson Study</i> Untuk Meningkatkan Prestasi Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Matakuliah Latihan Beban	Anggota	DIPA UNY
2009	Hubungan Kekuatan Otot , Power, dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Menendang Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola Ps. UNY	Anggota	DIPA UNY
2009	Peningkatan Pembelajaran Mata Kuliah Bisnis Olahraga Melalui <i>Lesson Study</i> Untuk Meningkatkan Prestasi Mahasiswa	Anggota	DIPA UNY
2009	Model Pembelajaran <i>Lesson Study</i> untuk Meningkatkan Prestasi Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran pada Perkuliahan Kinesiologi	Anggota	DIPA UNY
2009	Respon Kardiovaskuler Setelah Akibat Latihan pada Intensitas Yang Berbeda	Anggota	DIPA UNY
2009	Pemetaan dan Peluang Pengembangan Kerjasama Instiusional Jurusan PKR dengan Instansi Terkait	Anggota	DIPA UNY
2010	Motivasi Mahasiswa Mengikuti Mata Kuliah Olahraga Pilihan Panahan	Ketua	DIPA UNY
2010	Perbedaan Prestasi Belajar antara Mahasiswa yang tinggal di Wisma Olahraga FIK UNY dengan Mahasiswa yang Tinggal di Luar Wisma Olahraga	Ketua	DIPA UNY
2010	Tracer Study Prodi IKORA Keterkaitan Antara Konsentrasi Keahlian dan Realita Dalam Dunia Kerja	Anggota	DIPA UNY

2011	Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pelayanan Wisma Olahraga FIK UNY	Ketua	DIPA UNY
2011	Status Kebugaran Dosen dan Karyawan Se-UNY	Ketua	DIPA UNY
2012	Pengaruh Latihan Gateball Terhadap Peningkatan Kebugaran		
2013	Pengaruh Latihan <i>Deep Breathing</i> Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Ronde Nasional Pada UKM Panahan UNY	Ketua	DIPA UNY

KARYA ILMIAH

A. Buku/Bab/Jurnal

Tahun	Judul	Penerbit/Jurnal
2006	Latihan Tidak Teratur dan Kerusakan Jaringan	Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)
2007	Olahraga Bagi Penderita Hipertensi	Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)
2008	Latihan dan Kortisol	Jurnal Kepelatihan Olahraga Surabaya
2008	Teknik-teknik Dasar Bagi Atlet Pemula Panahan	Majora, FIK-UNY
2008	Ilmu Faal dan Permasalahannya (Buku)	FIK-UNY
2008	Penanganan Cedera Pada Atlet Pencak Silat	JORPRES, FIK-UNY
2008	Olahraga Bagi Wanita Hamil	Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)
2009	Olahraga di Bulan Ramadhan	Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)
2009	Terapi Latihan di Air Bagi Penderita Stroke	Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)
2009	Penyusunan Program Latihan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XI di Palembang Pada tanggal 10-16 Oktober 2009	Program Latihan POMNAS XI
2009	<i>Effect of Friction Technique For Leg After Maximal Exercise on The Removal Rate of Blood Lactate.</i>	Folia Medica Indonesia
2010	Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter	JPJI, FIK-UNY

	Siswa	
2010	<i>Groundstroke Exercise Combined With Jogging Can Increase The Physical Fitness of Tennis Players</i>	Folia Medica Indonesia
2011	Olahraga Panahan (buku)	FIK-UNY
2011	Pengaruh Latihan Interval Istirahat Aktif dan Istirahat Pasif Terhadap Derajat Stres Oksidatif	Buletin Penelitian Sistem Kesehatan
2012	Olahraga Gateball Bagi Usia Lanjut	Medikora, FIK-UNY

B. Makalah/Poster

Tahun	Judul	Penyelenggara
2007	Terapi Latihan Pada Keadaan Immobilisasi Yang Lama (<i>Prolonged Bedrest</i>)	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
2008	Model Latihan Mental Bagi Atlet Panahan	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
2008	Peningkatan Proses Pembelajaran Olahraga Melalui <i>Lesson Study</i>	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
2009	<i>Business Fitness Center As One Of Sports Business Opportunity</i>	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
2009	<i>Values In Archery</i>	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
2011	<i>Bow Training to Improve Skills Archery</i>	Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara	Panitia/Peserta/ Pembicara
2005	Semiloka Nasional “Pembangunan Olahraga Nasional Dalam Peningkatan Sumber Daya Insani Yang Sehat, Bugar, dan Berprestasi	FIK, UNY	Peserta
2006	Semiloka “Pengkajian Relevansi Kurikulum Prodi Ikora”	FIK, UNY	Peserta

2006	Seminar Pengembangan Program Studi Ikora	FIK, UNY	Peserta
2007	Seminar Olahraga Nasional Tahun 2007	FIK, UNY	Peserta
2007	Temu ilmiah “Pemantapan Kerjasama Sinergis Antar Alumni untuk Meningkatkan Kinerja FIK UNY”	FIK, UNY	Peserta
2008	Seminar Nasional Olahraga Ke-II “Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter”	FIK, UNY	Peserta
2009	Seminar Nasional Pendidikan Temu Kangen Dies Natalis Ke-45 UNY “Revitalisasi Peran UNY dalam Mewujudkan Tenaga Kependidikan Profesional”	DPP IKA UNY	Peserta
2009	Lokakarya Ke-2 “Pengembangan dan Pembinaan Penerbitan Jurnal Ilmiah”	Program Pascasarjana UNY	Peserta
2009	International Conference on Sport “The Development of Sport Culture to be Civilization Indonesian “	FIK-UNY	Pemakalah
2010	Seminar dan Saraschan Pembinaan Olahraga Prestasi “Wawasan Kepelatihan Terhadap Olahraga Prestasi Melalui Pengembangan Pembinaan Olahraga Pendidikan	FIK, UNY	Panitia
2010	Lokakarya Program Pusat Studi Olahraga (PSO) “Pengembangan Bidang Kajian Pusat Studi Olahraga untuk Penelitian dan Pengabdian Masa Depan”	Lemlit, UNY	Panitia

2011	International Seminar III on Sport and Physical Education “Striving for World Sport Achievements Through Sport and Physical Education”	FIK, UNY	Panitia
2011	International Seminar III on Sport and Physical Education “Striving for World Sport Achievements Through Sport and Physical Education”	FIK, UNY	Peserta
2011	International Seminar III on Sport and Physical Education “Striving for World Sport Achievements Through Sport and Physical Education”	FIK, UNY	Pemakalah

KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat
2006	Pelatihan Instruktur Fitness Tingkat Dasar.	FIK, UNY
2006	Lomba Gerak Jalan Bank Mandiri DIY	Stadion Kridosono (Start-Finish)
2006	Sosialisasi Sepak Bola Dalam Kegiatan Pembukaan Giling Suling Tebu PG Madukismo Yogyakarta	Lapangan Sepak Bola Giling Suling Tebu PG Madukismo
2006	Juri Lomba Festival Olahraga Tradisional Murid TK Se-DIY	Taman Olahraga Masyarakat (TOM) FIK, UNY
2008	Pelatihan Masase bagi Guru Penjas Sekolah Dasar Se-Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta.	Kecamatan Galur, Kulonprogo
2008	Pelatihan program senam pernapasan diabetes militus bagi intruktur senam di Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta	Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul,
2008	Juri Lomba Permainan Rakyat	Alun-alun Utara Yogyakarta
2008	Tim Pemantau Independen Ujian Nasional Kabupaten Gunungkidul	Kabupaten Gunungkidul
2008	Kejurnas Panahan antar Perguruan Tinggi se-Indonesia	UNJ, Jakarta

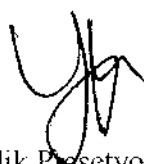
Peran/Jabatan	Institusi	Tahun ...s.d. ..
Ymt. Sekretaris Jurusan PKR	Jurusan PKR, Prodi Ikora, FIK-UNY	2009
Ketua	Ketua Tim penyusun Program Manajemen Mutu ISO 9001:2000 di Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi	2008 s.d 2010
Anggota	Tim Monitoring Masa Studi Mahasiswa FIK UNY	2008
Sekretaris	Koperasi Penjas FIK Universitas Negeri Yogyakarta	2008 s.d 2011
Manajer	Wisma Olahraga FIK-UNY	2008 s.d 2011
Anggota	Tim Evaluasi Diri FIK-UNY	2011
Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi	Jurusan PKR, FIK-UNY	2012-2015

2009	Kejurprov I Panahan Se-DIY	Wonosari, Gunungkidul
2009	Kejurprov II Panahan Se-DIY	Panjatan, Kulonprogo
2009	Kejurprov III Panahan Se-DIY	Jetis, Bantul
2009	Pelatihan Pembelajaran <i>Lesson Study</i> Bagi Guru-Guru Sekolah Dasar di Kabupaten Kulon Progo	Kecamatan Galur, Kulonprogo
2009	Tes Kebugaran dan Kesehatan Bagi Dosen dan Karyawan di Lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta	FIK, UNY
2009	Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XI di Palembang	Palembang
2010	Tim Pemantau Independen Ujian Nasional Kabupaten Gunungkidul	SMP PGRI Semanu, Kabupaten Gunungkidul
2010	Pelatihan Senam Si Buyung Upik	FIK, UNY
2010	Kejurda Panahan Yuniior Se-DIY	FIK, UNY
2010	Sosialisasi Olahraga Panahan Bagi Anak-anak SD di Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul, DIY	Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul
2010	Kejurnas "Open Ganesha" Panahan di ITB, Bandung	ITB, Bandung
2010	Kejurnas Panahan Antar PPLM dan UKM Se-Indonesia, di UPI Bandung	UPI, Bandung
2011	Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) III Se-DIY	UNY, UGM, STIMIKAMIKOM, UIN Sunan Kalijaga, UII, UPN Yogyakarta
2011	Pengawas Satuan Pendidikan UN SMA di SMA 1 Samigaluh, Kulon Progo	SMA 1 Samigaluh, Kulon Progo
2012	Sosialisasi Dalam Pemrograman Aktivitas Fisik Melalui "Brain Gym For Kids" Pada Daerah Terdampak Bencana Banjir Lahar Dingin Merapi	Gulon, Kabupaten Magelang
2013	Pelatihan Olahraga Kesehatan Bagi Petugas Puskesmas Se-Kota Yogyakarta	FIK-UNY
2013	Tes Kebugaran Bagi Calon Jamaah Haji Kotagede Yogyakarta	Puskesmas Kotagede Yogyakarta
2013	Pelatihan Perilaku Hidup Sehat (PHS) dan Kadarzi Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Hunian Tetap Daerah Terdampak Bencana Banjir Lahar Dingin Merapi	Kabupaten Magelang

Tahun	Jenis/ Nama Organisasi	Jabatan/ Jenjang Keanggotaan
2005-sekarang	Ikatan Alumni Universitas Negeri Yogyakarta (IKA UNY)	Anggota
2008-2011	Koperasi Penjas	Sekretaris
2009 - 2013	Susunan Pengurus Daerah Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI Propinsi DIY)	Wakil Ketua Bidang Kebugaran dan Kesejahteraan
2010-2013	Pengurus Propinsi Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI DIY)	Sekretariat
2009-2011	Pusat Pendidikan Latihan Mahasiswa (PPLM) DIY	Pelatih
2010-2011	Pengurus Kabupaten Perpani Sleman	Pelatih
2011	Ahli Ilmu Faal Olahraga	Anggota
2013-2016	Pengurus Pengda Perpani DIY	Pengurus Bidang IPTEK OR

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

Yogyakarta, 8 November 2016
Yang menyatakan,



Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., AIFO.
NIP. 19820815 200501 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

PERJANJIAN PELAKSANAAN PPM DOSEN
ANTARA
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN
DENGAN
DOSEN PENGABDI
NOMOR: 598.19/UN34.16/PPM/2016

Pada hari ini, Jumat tanggal tiga bulan Juni tahun dua ribu enam belas, yang bertanda tangan di bawah ini

- Dr. Or. Mansur, M.S. : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FK UNY) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
- Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Ketua Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan IPTEK, selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

dua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY Tahun 2016 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 379 Tahun 2016, dengan tujuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY Tahun 2016 dengan dengan judul:

“Sosialisasi Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Calon Jamaah Haji di Kabupaten Kulon Progo”

Daftar personel pengabdian:

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------|------|
| 1. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes | 19820815 200501 1 002 | IVa |
| 2. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. | 19830626 200812 1 002 | IIIc |
| 3. Drs. Sumarjo, M.Kes | 19631217 199001 1 002 | IVc |

Pasal 1

Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY Tahun 2016 bertujuan setiap dosen bisa melaksanakan kegiatan PPM, untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2

Lingkup Kegiatan

PIHAK PERTAMA menyetahikan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY Tahun 2016

PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY Tahun 2016 dan menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama

Pasal 3

Pembayaran

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY Tahun 2016 dibayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016, Nomor: DIPA 042.01.2.000904.2016 tanggal 7 Desember 2015

Biaya pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, FK UNY sebesar Rp 6.000.000,00 (enam juta Rupiah). Jumlah biaya tersebut akan dibayarkan PIHAK PERTAMA kepada PIHAK KEDUA dengan ketentuan sebagai berikut:

Lahap Pertama sebesar 70% x Rp 6.000.000,00 = Rp 4.200.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.

Lahap Kedua sebesar 30% x Rp 6.000.000,00 = Rp 1.800.000,00 dibayarkan setelah Pihak kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama

Pembayaran biaya PPM dipotong PPh Pasal 21 dari jumlah biaya manajemen.

Kincian Penggunaan dana sebagai berikut:

(a).	Biaya Operasional	: 60%
(b).	Biaya Pelaporan	: 15%
(c).	Biaya Manajemen	: <u>25%</u>
	Jumlah	: 100%

Pasal 4

Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Penerapan Iptek, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2016 selama 5 (lima) bulan, sejak tanggal, 3 Juni 2016 sampai dengan tanggal, 18 November 2016.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

Pihak Kedua harus menyerahkan laporan kegiatan sebanyak 4 ekp selambat-lambatnya tanggal, 18 November 2016 dengan format cover sebagai berikut:

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2016
SK. DEKAN NOMOR: 179 TAHUN 2016, TANGGAL, 3 JUNI 2016
NOMOR PERJANJIAN: 598.19/UN.34.16/PPM/2016, TANGGAL, 3 JUNI 2016

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 Penerapan Iptek, UNY Tahun 2016 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1⁰⁰/₁₀₀ (satu permiil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8

Lain-lain

Apabila 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

Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai Rp 6.000,00 dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK KEDUA
Dosen Pengabdian



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

PIHAK PERTAMA

Wakil Dekan I,

Sejaka Penanggung Jawab Kegiatan.



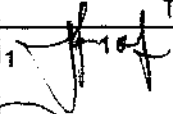
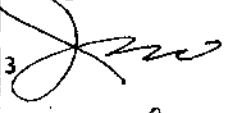







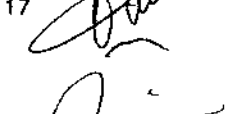


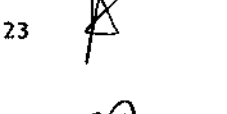


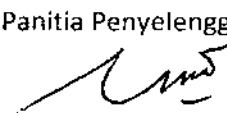
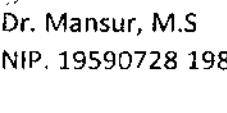

Dr. Or. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 198502 1 001

DAFTAR HADIR SEMINAR AKHIR PPM 2016

Kelompok Iptek dan Wisata Kampus

Hari/Tanggal : Senin, 7 November 2016

No.	Nama	Tanda tangan
1	Awan Hariono, M.Or.	
2	Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	
3	Drs. Joko Purwanto, M.Pd.	
4	Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.	
5	Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.	
6	Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.	
7	Drs. Sudardiyono, M.Pd.	
8	Drs. Agus Sumhendartin S., M.Pd.	
9	Dr. Drs. Yustinus Sukarmin, MS.	
10	Fathan Nurcahyo, M.Or.	
11	Prof. Dr. Tomoliyus, MS.	
12	Drs. Ngatman, M.Pd.	
13	Komarudin, S.Pd., M.A.	
14	Dra. Bernadeta Suhartini, M.Kes.	
15	Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	
16	Dr. Drs. Panggung Sutapa, M.S.	
17	Nur Indah Pangastuti, M.Or.	
18	Devi Tirtawirya, M.Or	
19	Ali Satia Graha, M.Kes.	
20	Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.	
21	Saryono, S.Pd.Jas., M.Or	
22	Drs. Suhadi, M.Pd.	
23	A Maria Bandi Utama, M.Pd.	
24	Abdul Mahfudin Alim, M.Pd.	
25	Rumpis Agus Sudarko, M.S	
26	Fitria Dwi Andriyani, M.Or.	
27	Drs. Dapan, M.Kes.	

Panitia Penyelenggara

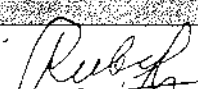
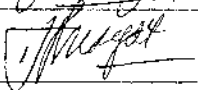
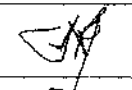
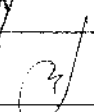
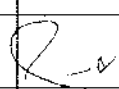
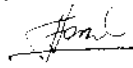

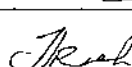







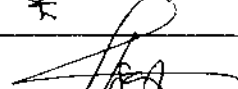
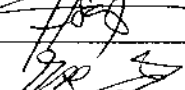
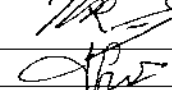



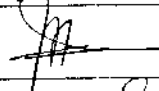



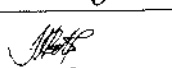

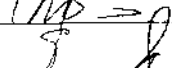
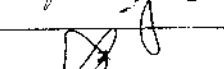
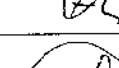

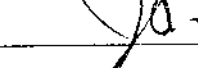
Dr. Mansur, M.S

NIP. 19590728 198601 1 001

DAFTAR HADIR
"SOSIALISASI MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI
CALON JAMA'AH HAJI KABUPATEN KULON PROGO"

Hari : Kamis
 Tanggal : 4 Agustus 2016
 Tempat : Galur, Kulon Progo

No	Nama	Asal/ No HP	Tanda Tangan
1	RUBIYAH	Madesan III, Wahyuharjo	
2	SITI SUMARYATI	---	
3	SUPRACOYO.	---	
4	Drs. SUSILA HARTA	Bulu, Wahyuharjo, Lendah	
5	Rv SRI SUWARTILAH	---	
6	TUKIJO SPd.	---	
7	NGADILAH SPd.	---	
8	SURATINAH.	Bumirejo, Lendah.	
9	SUKARDINAH	Botokan, Lendah	
10	Harminah	Seliman, Galur	
11	Surami	Ngentakrejo, Lendah	
12	Barojah	Kranggan	
13	Sri Suharsih	Potrowangsan, Tirtorahayu	
14	Polinak Martohat.	Lendah, Jatinye	
15	Fatmah Rudiyan	---	
16	Doliman	Senuk, Bumiayu, Lendah	
17	Saedjito	Botokan, Lendah	
18	Wardana.	pulo Krosal 08174125862	
19	Pardi	Tirtorahayu, Galur	
20	Saliman	Karangsewu, Galur	

21	SUNARDI	Sorogaten, Karangsewu, GLR	
22	Sutirto	Lendah, Jutirejo, Lendah	
23	Muh Sigot	Lendah KP	
24	Sugiloharjo	Wahyoharjo, Kendal	
25	Sri Sumaryati	Brosot Galur KP	
26	Sri Subekti	Banaran, Galur, KP	
27	Sekarotmi	Sorogaten, Karangsewu, Galur	
28	Budi Riyono	Brosot + Galur F. I	
29	Abikusna	KUA Galur 0857 29145456	
30	JUMARI	Ngentakrejo Lendah	
31	Muhsyamsudin	Kendal	
32	Sjamsi AP	Galur.	
33			
34			
35			
36			
37			
39			
40			

