

NARASI KEGIATAN

**TES KEBUGARAN JASMANI DOSEN DAN KARYAWAN
UNY DALAM RANGKA PENCANANYAN DIESNATALIS
UNY KE-49 TAHUN 2013**



Oleh:

Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

A. Judul :

Tes Kebugaran Jasmani Dosen dan Karyawan di Lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta

B. Analisis Situasi

Menurut undang-undang RI nomor 25 tahun 2000 tentang Pembangunan Nasional, salah satu programnya adalah program pemasyarakatan olahraga dan kebugaran jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat. Laporan WHO pada tahun 2002 menunjukkan kasus kesakitan dan kematian akibat PTM terus bertambah. PTM sangat erat dengan gaya hidup seperti: pola makan yg tidak seimbang, kurang melakukan aktivitas fisik/ latihan fisik/ olahraga dan kebiasaan merokok. Hasil pemetaan kebugaran jasmani PNS di Pemda dan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Jawa Barat, dan Bali pada tahun 2002 diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani kurang 73% dan Baik 9,3 %. Tahun 2011 pengukuran bagi pejabat struktural di Kementerian Kesehatan RI menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali 5 orang (1,9 %), kurang 120 orang (45 %), cukup 98 orang (37 %) dan baik 4 orang (1,5 %).

Menurut studi WHO menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja merupakan 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia, setiap tahun lebih dari 2 juta kematian disebabkan karena kurang melakukan aktifitas fisik. Beberapa negara termasuk Indonesia sekitar 60-85 % orang dewasa kurang melakukan aktifitas fisik untuk memelihara kebugaran jasmani mereka. Saat ini masyarakat sudah mulai sadar untuk melakukan kegiatan latihan fisik/ olahraga melalui berbagai fasilitas olahraga maupun fasilitas umum yang tersedia. Di lain pihak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam bekerja memberi pengaruh yang kurang menguntungkan bagi kesehatan, pemanfaatan anggota tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari kurang sehingga tingkat kebugaran jasmaninya menjadi rendah.

Upaya-upaya untuk berolahraga sebagai sarana meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat telah dikembangkan didaerah-

daerah yang potensial. Tahun 2012 Kementerian Kesehatan RI sebagai pusat informasi bagi pemerintah daerah dan masyarakat bidang kesehatan akan mengembangkan upaya kesehatan melalui olahraga dengan pengukuran kebugaran jasmani bagi PNS di pusat untuk mendapatkan data yang di peroleh dapat digunakan sebagai tolok ukur produktifitas pejabat maupun pegawai. Dinas kesehatan provinsi DIY dan Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota perlu menindaklanjuti upaya pemetaan tersebut agar mendapat gambaran kebugaran jasmani yang menjadi dasar untuk pengembangan kesehatan olahraga. Masih banyak pejabat serta karyawan yang terlalu sibuk dengan tugasnya masing-masing dan tidak mengetahui manfaat meningkatkan aktivitas fisik maupun latihan olahraga yang bermanfaat bagi tubuhnya. Atas dasar tersebut maka perlu dilaksanakan tes kebugaran jasmani terprogram bagi karyawan Dinas Kesehatan Provinsi DIY.

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

C. Tinjauan Pustaka

1. Kebugaran

Kebugaran merupakan elemen mendasar dalam merumuskan ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan otot, dan kemampuan berotot. Menurut *American Academy of Sport Pediatrics* Komite Sekolah Kedokteran dan Kesehatan, kebugaran didefinisikan sebagai: kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (derajat kegemukan) dan daya tahan kardiorespirasi. Kebugaran merupakan salah satu di antara berbagai faktor yang menentukan derajat kesehatan.. Kebugaran tidak semata-mata dinilai secara fisik tetapi meliputi seluruh tubuh, pikiran dan emosi. Kebugaran fisik dapat mencegah

atau mengobati banyak bersifat kemunduran kondisi kesehatan yang dihasilkan oleh gaya hidup tidak sehat atau penuaan. Selanjutnya kebugaran fisik sangat penting untuk membantu meminimalkan masalah kesehatan seperti gangguan jantung dan obesitas yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan dan fungsi pekerjaan sehari-hari.

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

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

2. Tes Kebugaran

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

- Melibatkan minimal 50 % dari total masa otot. Aktivitas yang memenuhi kriteria ini adalah lari, bersepeda, mendayung. Cara yang paling umum dilakukan dengan lari di treadmill, yang bisa diatur kecepatan dari sudut inklinasinya
- Lamanya tes harus menjamin terjadinya kerja jantung maksimal. Umumnya berlangsung minimal 6 sampai 12 menit.

Beberapa cara untuk mengetahui kapasitas VO_2 Max, seperti :

- 2.4km *Run Test*
- Astrand 6 minute Cycle test
- Balke VO_2 max test
- Cooper VO_2 max test
- Conconi test
- Harvard Step Test
- Multistage Fitness Test atau Bleep test
- Treadmill VO_2 max test
- Tes Rockport

Salah satu alat ukur VO_2 Max yang sering dipergunakan adalah metode Rockport, metode ini cukup sederhana, dan mudah dilakukan yaitu para peserta diminta melakukan lari dengan menempuh jarak 1600 meter atau 4 kali putaran stadion atletik kemudian dicatat hasilnya berupa lamanya waktu yang ditempuh. Setelah memperoleh waktu yang di tempuh kemudian dikonversikan pada tabel untuk mengetahui besarnya VO_2 max dan status kebugaran jasmaninya.

3. Kesehatan

Kesehatan merupakan keadaan di mana suatu organisme mengimbangkan badannya, dengan masukan tenaga dan massa dan hasil tenaga dan massa di keseimbangan (dikurangi massa yang ditahan untuk proses pertumbuhan biasa), dan harapan untuk kelangsungan hidup organisme adalah positif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, *World Health Organization*) mendefinisikan sehat

sebagai suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang sejahtera dan bukan hanya ketiadaan penyakit dan lemah. Meskipun berguna dan tepat, definisi ini dianggap terlalu ideal dan tidak nyata. Kalau menggunakan definisi WHO 70-95% orang di dunia sebagai tidak sehat.

4. Tes Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan dapat ditempuh melalui tiga tahapan yakni anamnesis (wawancara), pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang. Pada anamnesis digali keluhan subjektif dari seseorang beserta riwayat keluhan yang meliputi : onset, durasi, frekuensi dan intensitas. Pada tahap ini idelanya juga digali mengenai riwayat penyakit pada keluarga. Pemeriksaan fisik meliputi pemeriksaan tingkat kesadaran dan vital sign yang meliputi suhu, frekuensi pernapasan, frekuensi denyut jantung dan tekanan darah. Sedangkan pada pemeriksaan penunjang dinilai pemeriksaan laboratorium yang meliputi pemeriksaan darah rutin, pemeriksaan urin rutin maupun pemeriksaan imaging. Apabila tidak ditemukan keluhan-keluhan subyektif dan penemuan kelainan objektif pada pasien, pemeriksian cukup dilakukan dengan anamnesis dan pemeriksaan fisik.

D. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta
2. Mendapatkan informasi tentang tingkat kebugaran dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta

E. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Dosen dan karyawan Universitas Negeri Yogyakarta mendapatkan kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya.
2. Universitas Negeri Yogyakarta dapat mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatan dosen dan karyawan di lingkungannya sehingga dapat melakukan

intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kesehatan dan kebugaran dosen dan karyawannya tidak optimal.

F. Keterkaitan

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

- a. Tim pelaksana kegiatan tes kebugaran dan kesehatan
- b. Dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta.
- c. Lembaga – lembaga di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta dalam sosialisai kegiatan serta perannya dalam mengkondisikan dosen dan karyawan di lingkungannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan tes kesehatan dan kebugaran.

G. Metode Kegiatan

Kegiatan ini meliputi

1. Tes Kebugaran

Metode yang dipilih adalah dengan menggunakan tes Cooper.

2. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik meliputi pemeriksaan tinggi/berat badan, tekanan darah serta pemeriksaan penunjang meliputi pemeriksaan laboratorium sederhana

3. Pelayanan massage dari Klinik Terapi Fisik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

H. Hasil yang Dicapai

Adapun hasil yang dicapai adalah diperolehnya data tentang kebugaran jasmani dosen dan karyawan di lingkungan Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**HASIL TES KEBUGARAN JASMANI
DOSEN, KARYAWAN, MAHASISWA
DALAM RANGKA DIES NATALIS UNY KE-49 TAHUN 2013**

DATA KEBUGARAN DOSEN KARYAWAN UNY

NO	NAMA	NO DADA	UMUR	P/L	UNIT KERJA	WAKTU TEMPUH	V02 MAX	KATEGORI
1	FAHRUL	90	20	L	FIK	08'02	44	BAIK
2	NIKO	91	20	L	FIK	08'43	43	BAIK
3	NIKE	92	25	P	FBS	14'02	29	KURANG
4	PROF.DR.ROHMAT WAHAB	49	56	L	REKTOR	13'39	30	CUKUP
5	HARYANTO	94	51	L	FIP	11'49	33	CUKUP
6	TOHANI	41	32	L	FIP	08'11	43	BAIK
7	BAYU	42	52	L	FIP	11'51	33	CUKUP
8	IIS	43	32	L	FIP	13'31	29	KURANG
9	JARWO	44	43	L	FIP	13'51	29	CUKUP
10	ALI	45	39	L	FIP	12'52	30	KURANG
11	RUMPIS AGUS S	95	53	L	FIK	12'29	32	CUKUP
12	SUJARWO	96	42	L	PPS	08'21	43	BAIK
13	SUDAR	97	39	L	PPS	10'15	36	CUKUP
14	ROHMAT	98	24	L	PPS	08'08	44	BAIK
15	KIRMADI	99	51	L	FMIPA	08'32	42	BAIK SEKALI
16	MARDIAN	51	50	L	FMIPA	11'49	33	CUKUP
17	TRIHADI	48	38	L	FIK	08'52	41	BAIK
18	ALTRI	94	25	L	FBS	11'15	34	CUKUP
19	FATHONI	12	21	L	FIK	07'29	47	BAIK
20	WELLY	11	37	L	FBS	06'20	54	BAIK SEKALI
21	MUKHSIN	12	20	L	FIK	05'53	57	BAIK SEKALI
22	SUHADI	13	53	L	FIK	11'03	34	BAIK
23	KOMARI	14	51	L	FIK	11'20	34	BAIK
24	PONIMAN	15	52	L	FT	11'20	34	BAIK
25	FAISAL	61	20	L	FIK	08'24	43	BAIK
26	AGATA	62	20	L	FIK	06'49	50	BAIK
27	NUCHRON	63	60	L	FT	10'44	35	BAIK
28	RR WIJAYANTI	64	21	P	FIK	09'59	37	CUKUP
29	HERU PURWANTO	66	35	L	FMIPA	08'48	41	BAIK
30	ELI	67	43	P	FMIPA	16'12	26	CUKUP
31	ENDANG DWI	65	59	P	FMIPA			
32	TIEN AMINATUN	68	40	P	FMIPA	16'24	26	CUKUP
33	NUR	69	36	L	FT	13'43	29	KURANG

34	AMINANTA	70	42	L	FT	11'05	34	CUKUP
35	ARIF	27	20	L	FIP	09'26	42	CUKUP
36	MARSONO	28	50	L	PUSAT	11'14	34	CUKUP
37	UDIN	26	31	L	FIK	09'45	38	CUKUP
38	KHOIRUL IMAMAH	21	20	P	FIP	11'14	34	CUKUP
39	JIAN MARTINA	25	20	P	FIP	15'58	27	CUKUP
40	YUDIK PRASETYO	29	31	L	FIK	10'33	36	CUKUP
41	ALWAN	30	20	L	FIP	09'42	38	CUKUP
42	DIASTUTI	81	36	P	FIP	17'57	25	KURANG
43	SUKINAH	82	41	P	FIP	13'29	30	CUKUP
44	PUJIYANTI	83	32	P	FIP	15'11	27	KURANG
45	HARYADI	84	66	L	PPS	14'59	28	CUKUP
46	SLAMET	85	36	L	FIP	11'44	33	CUKUP
47	ANGGA	87	20	L	FIP	09'01	40	CUKUP
48	ERWIN SETYO	99	38	L	FIK	08'38	42	BAIK
49	SRI SUHARYATI	30	51	P	FIP	19'56	23	CUKUP
50	ENI KUSWANDARI	31	38	P	FMIPA	20'00	22	KURANG
51	KUSWARI	32	37	P	FMIPA	13'03	31	CUKUP
52	M.FADLI	33	26	L	FE	12'46	31	KURANG
53	SYARIF	34	27	L	PPS	07'56	44	BAIK
54	SUMARYANTO	53	48	L	PUSAT	13'40	30	CUKUP
55	ERWIN	99	38	L	FIK	13'36	30	CUKUP
56	TRIHADI	52	31	L	FBS	09'16	39	BAIK
57	KRIS	54	52	P	FIP	12'38	31	BAIK
58	CEPI	55	38	L	FIP	10'90	37	BAIK
59	FAJAR SRI W	57	42	P	FIK	11'12	34	BAIK
60	IKA PUSPITA	58	23	P	PUSAT	11'17	34	CUKUP
61	IKA SIMI	60	24	P	PUSAT	10'33	36	CUKUP
62	DIAN	59	22	P	PUSAT	10'57	35	CUKUP
63	HUSNA	31	34	P	FMIPA	14'42	28	CUKUP
64	DAPAN	32	55	L	FIK	14'15	29	CUKUP
65	RINI	33	20	P	FIP	12'53	31	CUKUP
66	FABIOLA	34	20	P	FIP	12'19	32	CUKUP
67	NINA	35	20	P	FIP	11'51	33	CUKUP
68	KINAN	36	20	P	FIP	11'26	33	CUKUP
69	TRIAN	37	20	P	FIP	12'42	31	CUKUP
70	AZIZ	38	20	P	FIP	13'42	31	CUKUP
71	SITI	39	20	P	FIP	13'44	31	CUKUP
72	ARI	40	20	L	FIP	07'42	46	BAIK
73	ZUHDAN	21	57	L	FMIPA	13'20	37	CUKUP
74	MAMAN	22	46	L	FBS	12'05	26	CUKUP
75	CHOMAIDI	23	80	L	FIP	14'42	28	CUKUP
76	IKHSAN W	24	80	L	FIP	14'15	29	CUKUP

77	NUR	69	36	L	FT	13'43	29	KURANG
78	MINTA	70	42	L	FT	11'05	34	CUKUP
79	PARIYO	92	56	L	FIP	10'92	36	BAIK
80	BAMBANG	39	32	L	FT	11'49	33	CUKUP
81	ENDANG DWI	65	59	P	FMIPA	18'43	24	KURANG
82	TIN	68	40	P	FMIPA	16'24	26	KURANG
83	FADLI	70	20	L	FIK	06'55	50	BAIK
84	JAMILA	71	52	P	FMIPA	15'18	27	KURANG
85	APRITA	72	30	P	FIP	15'28	27	KURANG
86	ARUM	73	32	P	FE	15'34	27	KURANG
87	ANAS	74	32	L	PPS	11'28	34	CUKUP
88	IRINA	75	52	P	FIP	17'20	25	CUKUP
89	YULI	76	20	P	FIP	13'05	30	KURANG
90	WULAN	77	20	P	FIP	16'06	26	KURANG
91	Muhajirin	1	48	L	FBS	10.58	35	CUKUP
92	KARNO	2	36	L	FBS	11.48	33	CUKUP
93	MARGANA	3	45	L	FBS	10.27	36	BAIK
94	HENING	4	45	P	FBS	13.39	33	BAIK
95	PRANOTOHADI	5	54	L	FIK	10.29	36	BAIK
96	TRI ATMOKO	6	21	L	FIK	06.07	55	BAIK
97	FIDELIS TRISNA	7	20	L	FIK	7.17	48	BAIK
98	TRISNA	9	20	P	FIP	9.11	40	BAIK
99	ERI SULISTIO	10	34	L	FBS	10.06	37	CUKUP
100	LUCKY	99	20	P	FIP	13.14	30	KURANG
101	IDA	91	20	P	FIP	13.19	30	KURANG
102	JANNAH	69	20	P	FIP	14.08	29	KURANG
103	AYU	97	20	P	FIP	12.13	32	CUKUP
104	NINING	95	20	P	FIP	13.08	30	KURANG
105	SUKARMAN	93	28	L	REKTORAT	7.04	49	BAIK
106	ANANG PRIYANTO	99	54	L	FIS	14.36	28	CUKUP
107	ROHMAT RAJENDRA	93	26	L	REKTORAT	9.25	39	CUKUP
108	SYARIEF	92	20	L	FIK	9.01	40	CUKUP
109	SURIPNO	91	56	L	FIS	8.55	41	CUKUP
110	REZA	98	20	L	FIK	7.28	47	BAIK
111	DENI	39	31	L	FIP	10.40	35	BAIK
112	SUPRIYADI	97	53	L	FIP	13.06	30	CUKUP
113	BAMBANG	95	45	L	MIPA	10.01	37	CUKUP
114	HARSONO	94	42	L	MIPA	9.58	37	BAIK
115	FATIMATUZ ZAHRO	62	20	P	FIP	13.06	30	KURANG
116	TITIK NUR	64	20	P	FIP	11.40	33	CUKUP
117	LIA PAWESTI	65	20	P	FIP	15.35	27	KURANG
118	CAHYO	71	20	L	FIK	6.46	51	BAIK

119	ENDANG	72	50	P	FBS	13.42	29	BAIK
120	TONO	73	53	L	REKTORAT	10.15	36	BAIK
121	SUGITO	74	52	L	FIP	12.45	31	BAIK
122	SIGIT N	75	32	L	FIK	8.56	41	BAIK SEKALI
123	FATKHUL	62	20	L	FT	8.29	42	BAIK
124	KOMARA	76	20	L	FT	8.26	42	BAIK
125	HUDA	48	20	L	FT	10.06	37	CUKUP
126	JUNI	41	20	L	FT	10.09	37	CUKUP
127	DWI RIYAN	45	21	L	FIK	6.34	52	BAIK
128	EDI PRAYITNO	81	65	L	MIPA	14.16	29	CUKUP
129	HERIYANTO	80	47	L	FIP	10.49	35	CUKUP
130	SAHID	82	48	L	MIPA	12.14	32	CUKUP
131	CECEP	66	23	L	FT	9.41	38	CUKUP
132	MUSTOFA	82	20	L	FIK	6.05	55	BAIK SEKALI
133	EKO SANTOSO	81	20	L	FIK	7.04	49	BAIK
134	EVA IMANIA	50	34	P	FIP	14.36	28	CUKUP
135	RUDI	51	20	L	FIP	9.25	39	CUKUP
136	KHOIRUL	52	21	L	FIP	9.01	40	CUKUP
137	SIANG NUR	53	20	L	FIP	8.55	41	CUKUP
138	DANARDONO	54	36	L	FIK	7.28	47	BAIK
139	BAMBANG P.A	56	53	L	FIK	10.40	35	BAIK
140	SUMARJO	57	57	L	FIK	13.06	30	CUKUP
141	PONCO	58	30	L	FT	10.01	37	CUKUP
142	SUNKONO	59	52	L	FIP	9.58	37	BAIK
143	UPIK	40	52	L	FIP	10.51	35	BAIK
144	HARTONO	41	51	L	MIPA	15.53	27	CUKUP
145	ZAMZANI	42	57	L	FBS	11.52	33	CUKUP
146	PUTU SUDIRA	43	49	L	FT	11.52	33	CUKUP
147	SISWANTOYO	44	40	L	FIK	13.06	30	CUKUP
148	SUHARJONO	40	47	L	FIP	11.27	34	CUKUP
149	SONI NOPEMBRI	47	33	L	FIK	12.17	32	CUKUP
150	SUSANTO	43	22	L	FIP	11.37	33	KURANG
151	AGUS	46	23	L	FIK	7.57	44	BAIK
152	MUDAKIR	45	39	L	FBS	10.10	37	CUKUP
153	ISHAK	40	20	L	FBS	8.37	42	CUKUP
154	FATWA	45	20	L	FIP	8.15	43	BAIK
155	ABI	47	21	L	FIP	9.22	39	CUKUP
156	HARTONO	60	47	L	FBS	14.25	28	CUKUP
157	SUDARMAJI	61	51	L	FBS	12.38	31	CUKUP
158	YUDI SUTOMO	62	51	L	FBS	9.27	39	CUKUP
159	ARDI	63	42	L	FBS	10.05	36	BAIK

160	SUWARDI	64	49	L	FBS	11.45	33	CUKUP
161	NURHASANAH	65	20	P	FIP	10.06	37	CUKUP
162	NURI	67	20	P	FIP	12.18	32	CUKUP
163	ISHARTIWI	1	53	P	FIP	13.09	30	BAIK
164	SUKARMAN	2	53	L	FT	11.21	34	BAIK
165	LINTANG	3	19	P	FIP	12.40	31	CUKUP
166	NURHADI SANTOSO	4	39	L	FIK	7.14	48	BAIK
167	YUYUN ARI W	5	29	L	FIK	9.13	40	CUKUP
168	IDA	6	19	P	FIP	14.21	29	KURANG
169	SITI	7	20	P	FIP	14.22	29	KURANG
170	WIDI SANTOSO	8	53	L	PUSKOM	13.11	30	CUKUP
171	YUDANTO	9	31	L	FIK	6.56	50	BAIK SEKALI
172	ARSHA	10	30	L	FIP	7.56	45	BAIK
173	BAYU	11	22	L	FIP	8.32	42	CUKUP
174	TOPAN PERMADI	12	19	L	FIK	8.36	42	CUKUP
175	ANISA	13	21	P	IK	11.15	34	CUKUP
176	LISNA	14	19	P	FIK	10.46	35	CUKUP
177	ANWAR	15	43	L	FBS	18.01	25	KURANG
178	NURDIN	16	20	L	FT	07.51	45	BAIK
179	NOVA	17	20	L	FT	8.35	42	CUKUP
180	YUSUF	18	20	L	FT	08.43	41	CUKUP
181	PEPPY	19	20	L	FT	08.30	42	CUKUP



SERTIFIKAT

**TES KEBUGARAN JASMANI DOSEN DAN KARYAWAN UNY
DALAM RANGKA PENCANANGAN DIES NATALIS UNY KE-49
TANGGAL 1 MARET 2013**

PRODI IKORA FIK UNY MEMBERIKAN KEPADA:

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

Sebagai : TESTOR

**Mengetahui:
Dekan FIK UNY,**

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

**Yogyakarta, 7 Maret 2013
Ketua Jurusan PKR,**

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