

**PPM PROGRAM REGULER**

**LAPORAN KEGIATAN PPM**



**JUDUL KEGIATAN PPM  
PENGKADERAN DAN SOSIALISASI MODEL OLAHRAGA  
THERAPUETIK PADA LANSIA DI DIY**

**Oleh:**

Dra. B. Suhartini. M.Kes / NIP.19610510 198702 2 003

Drs. Suryanto. M.Kes / NIP. 19580605 198901 1 001

Drs. Hadwi Prihatanto / NIP. 19600908 198601 1 001

Harun / NIM. 10603141017

R R Wijayanti / NIM. 10603141002

Novi Setyawan Putra / NIM. 10603141021

Fatoni / NIM. 10603141007

Dibiayai oleh DIPA UNY Kode 4078.28 AKUN 525112 Tahun Anggaran 2011  
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian kepada  
Masyarakat

(PPM) Reguler Nomor: 234/UN.34.22//2011, tanggal 15 April 2011  
Universitas Negeri Yogyakarta, Kementerian Pendidikan Nasional

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2011**

## LEMBAR PENGESAHAN

### HASIL EVALUASI LAPORAN AHKIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TAHUN ANGGARAN 2011

- A. JUDUL KEGIATAN : Pengkaderan dan Sosialisasi Model Olahraga  
Therapuetik Pada Lansia
- B. KETUA PELAKSANA : Dra. B. Suhartini, M.Kes
- C. ANGGOTA PELAKSANA : Drs. Suryanto, M.Kes  
Drs. Hadwi Prihatanto  
Harun  
RR Wijayanti  
Kukuh  
Novi Setyawan Putra  
Fatoni
- D. HASIL EVALUASI :
1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat **telah** / **belum** sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal LPM
  2. Sistematika laporan **telah** / **belum** sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman PPM UNY
  3. Hal-hal yang lain **telah** / **belum** memenuhi persyaratan. Jika belum memenuhi persyaratan dalam hal.....
- E. KESIMPULAN DAN SARAN  
Laporan dapat diterima / Belum dapat diterima

Yogyakarta, 27 Oktober 2011

Mengetahui / Menyetujui  
Ketua LPPM UNY,

Ka. Pusat PHP&Perlindungan HAKI;  
Koordinator PHPM; PKKN & PWT;  
Kapus Pengembangan Kewirausahaan

Prof. Sukardi, Ph.D.  
NIP. 19530519 197811 1 001

Suyitno HP, MT.  
NIP. 19520814 197903 1 003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kepada Tuhan Yang Maha Kasih yang telah memberikan karuniaNYA sehingga program pengabdian kepada masyarakat I: “Kaderisasi dan sosialisasi Model Olahraga Therapuetik ”, dapat kami selesaikan sesuai rencana.

Pengabdian masyarakat ini Dibiayai oleh DIPA UNY Kode 4078.28 AKUN 525112 Tahun Anggaran 2011-10-27. Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) Reguler Nomor: 234/UN.34.22//2011, tanggal 15 April 2011, Universitas Negeri Yogyakarta, Kementrian Pendidikan Nasional

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

1. Dra. B. Suhartini, M.Kes.
2. Drs. Suryanto, M.Kes
3. Drs. Hadwi Prihantanto

Program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu tim pengabdi menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Ketua LPM UNY yang telah memberikan kesempatan an kepercayaan untuk melakukan pengabdian pada masyarakat. Demikian laporan ini kami buat dengan harapan semoga memberi manfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 27 Oktober 2011

Ketua Tim Pengabdi

Dra. B. Suhartini, M.Kes  
NIP 19610510 198702 2 003

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Tabel .....	v
Daftar Gambar.....	vii
Daftar Lampiran .....	viii
Abstrak .....	ix
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1 Analisis Situasi .....	1
2 Landasan Teori .....	2
1. Lansia .....	2
2. Penurunan Fungsi Muskuloskeletal Lansia.....	3
3. Penurunan Fungsi Kognitif .....	5
4. Olahraga rekreasi Therapuetik.....	6
Joged balon,memindah air, makan kerupuk.....	8
Merias wajah, suap pisang, kipas balon, .....	9
Memasukkan terong, Estafet bola ke keranjang, pantun / menyanyi	10
3 Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	11
4 Tujuan Kegiatan PPM .....	11
5 Manfaat Kegiatan PPM .....	12
<b>BAB II. METODE KEGIATAN PPM .....</b>	<b>13</b>
1 Khalayak Sasaran Kegiatan PPM .....	13
2 Metode Kegiatan PPM .....	14
3 Langkah-langkah Kegiatan PPM .....	14
<b>BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM .....</b>	<b>16</b>
1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	16
2 Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	26
3 Faktor Pendukung dan penghambat .....	28
<b>BAB IV. PENUTUP .....</b>	<b>29</b>
1 Kesimpulan .....	29
2 Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>

## **DAFTAR TABEL**

## **DAFTAR GAMBAR**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat Perjanjian Kontrak
2. Berita Acara dan Daftar Hadir Seminar awal
3. Daftar Hadir Peserta Kegiatan
4. Foto Kegiatan urat Perjajian Pelaksanaan Kegiatan (Kontrak)
5. Berita Acara Seminar Akhir dan Daftar Hadir

