

# USULAN PROGRAM PPM REGULER



**Judul :**

**Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik  
Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)**

Diusulkan oleh :

A.Erlina Listyarini,M.Pd.	NIP.19601219 198803 2 001
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.	NIP.19731006 200112 2 001
Tri Ani Hastuti,M.Pd.	NIP.132297299
Dian Risnawati	NIM.04602241025
Angkit Kinasih	NIM.09604227160
Haryo Nurhandaru	NIM.08602241004

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2010**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL  
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT REGULER  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

---

1. Judul : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB).
2. Ketua Pelaksana :
  - a. Nama Lengkap dengan Gelar : A. Erlina Listyarini, M.Pd.
  - b. NIP : 19601219 198803 2 001
  - c. Pangkat/Golongan : Penata/IIIc
  - d. Jabatan Fungsional : Lektor
  - e. Fakultas/Jurusan : FIK/POR
  - f. Bidang Keahlian : Strategi Pembelajaran Penjas dan Pendidikan Kesegaran Jasmani
  - g. Alamat Rumah : Perum. Griya Arga Permai , Jl. Rinjani T.9, Kwarasan, Yogyakarta
  - h. No.Telp. Rumah/HP : (0274) 632176/(0274) 7417774
3. Personalia
  - a. Jumlah Anggota Pelaksana : 3 Orang
  - b. Jumlah Pembantu Pelaksana : 2 Orang
  - c. Jumlah Mahasiswa : 3 Orang
  - d. Panitia Tempat Penyelenggara : 3 Orang
  - e. Tenaga Pembantu : 3 Orang
4. Jangka waktu Kegiatan : 4 Bulan
5. Bentuk Penelitian : Pelatihan
6. Sifat Kegiatan : Terprogram
7. Anggaran Biaya yang Diusulkan :
  - a. Sumber dari DIPA UNY : Rp 8.500.000,00
  - b. Sumber Lain (sebutkan) : Rp 500.000,00 (dari sponsor)Jumlah : Rp 9.000.000,00 (Sembilan Juta Rupiah)

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Mengetahui :

Dekan

Ketua Tim Pelaksana,

Drs. Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 19650301 19901 1 001

Dra.A.Erlina Listyarini, M.Pd.  
NIP. 19601219 198803 2 002

Menyetujui  
Ketua LPM Universitas Negeri Yogyakarta

Prof.Dr.Burhan Murgiyantoro  
NIP.19530403 197904 1 001

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR TAHUN  
DARI KETUA ANGGOTA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : A. Erlina Listyarini, M.Pd.  
NIP : 19601219 198803 2 001  
Pangkat/Golongan : Penata/IIIc  
Program Studi/Jurusan : DII-PGSD Penjas/POR  
Fakultas : FIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Jabatan dalam tim : Ketua/Anggota  
Judul PPM : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program  
Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)

Dengan ini menyatakan bersedia untuk hadir dan mengikuti jalannya kegiatan Seminar Awal dan Akhir Program PPM Reguler sejak dari awal sampai dengan berakhirnya kegiatan tersebut.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Ketua Tim Pelaksana

(A.Erlina Listyarini,M.Pd.)

NIP. 19601219 198803 2 001

## **PROPOSAL USULAN PPM REGULER**

### **1. Judul**

“Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)”

### **2. Analisis Situasi**

Menurut Mas’ud (1993) Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox (1997) adalah kebugaran total (Total Fitness) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak. Bentuk atau wujud dari upaya tersebut di atas akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia tersebut dan keluarga. Apabila kebugaran jasmani lansia terjaga, maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang.

Wilayah yang akan dipergunakan untuk PPM adalah wilayah atau daerah bekas terkena musibah gempa bumi yang sangat parah, sehingga perlu penanganan yang sangat serius. Daerah tersebut terdiri dari 16 kelurahan 1 kecamatan yang jumlah penduduknya 41592 terdiri dari putra 20461 dan putri 21131 serta jumlah lansianya sekitar 13553 orang. Dalam keadaan kondisi krisis ekonomi seperti sekarang ini dan keadaan geografis wilayah tersebut sebagian besar berada di daerah lereng pegunungan yang kurang begitu subur, maka kondisi ekonomi masyarakatnya nampak banyak yang berada pada tingkat ekonomi yang sedang dan rendah atau bawah. Dalam memenuhi kebutuhannya menurut penelitian Sunarto (1978) menyimpulkan pada golongan ekonomi bawah lansia berusaha memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan pangan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan sehingga secara fisik harus dijaga kesehatan dan kebugarannya agar lansia bisa hidup secara mandiri.

Upaya peningkatan kualitas fisik lansia didaerah bekas gempa, yang lokasinya sangat luas, maka dengan cara setiap kelurahan mengirim 2 orang Sumber Daya Manusia (SDM)nya dan perwakilan dari kecamatan mengirim 2 orang sehingga

jumlah peserta keseluruhan pelatihan berjumlah 34 orang untuk bisa dilatih menjadi instruktur di kampungnya. Sehingga Senam Lansia Bugar (SLB) bisa memasyarakat di daerah tersebut. Dampak yang didapat adalah seluruh lansia yang ada di wilayah bekas gempa tersebut menjadi bugar, sehingga bisa hidup mandiri, tidak mudah sakit, yang berdampak pula pada faktor ekonomis dan psikis.

Dalam hal proses pendidikan dan latihan atau pelatihan, interaksi antara instruktur dan peserta menjadi penentu efektifitas pelaksanaan program. Sehingga diperlukan Instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang baik dan profesional, agar proses pelaksanaan pelatihan bisa berjalan secara efektif. Peserta pelatihan dalam proses pelaksanaan pelatihan merupakan sasaran utama dalam pelatihan. Keberhasilan dalam pelaksanaan dapat diukur dari kemajuan peserta pelatihan baik secara afektif, kognitif dan psicomotorik. Dukungan pengelola dalam pelaksanaan pelatihan baik sebelum, selama dalam proses pelaksanaan dan setelah pelatihan juga harus memperhatikan kebutuhan sarana dan prasarana (termasuk media) ini dirancang sesuai dengan jenis pelatihannya. Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) meliputi gedung beserta peralatannya. Sarana dan prasarana yang tepat akan mendorong peserta pelatihan lebih bersemangat dalam berlatih.

### **3. Landasan Teori**

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. Kajian teori yang berhubungan dengan pemberdayaan dan lanjut usia (menurut Mas'ud 1993) upaya untuk memperkuat posisi seseorang melalui penumbuhan kesadaran dan kemampuan individu. Untuk mengidentifikasi persoalan yang dihadapi dan memikirkan langkah-langkah untuk mengatasinya. Menurut Tjandraningsih (1995), merupakan suatu proses perubahan dari ketergantungan kepada kemandirian, melalui perwujudan kemampuan yang dimiliki. Menurut Sumodiningrat (1996) Usaha pemberdayaan didasari filsafat tentang akan hak dan kewajiban manusia, serta adanya anggapan bahwa manusia mempunyai potensi atau kemampuan daya yang dapat dikembangkan.

Dengan demikian tujuan pemberdayaan adalah :

1. Agar individu memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai-nilai yang instrinsik yang menjadi sumber keberdayaan.
2. Agar individu dapat bertahan (survive) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia.
3. Meningkatkan kemampuan dan kemandirian manusia.

Perubahan sikap tingkah laku dan status menurut Sumodiningrat (1996) , Untuk mencapai keberdayaan dapat diupayakan dengan :

1. Menciptakan iklim atau suasana yang memungkinkan potensinya berkembang.
2. Memperkuat potensi yang telah dimiliki.
3. Melindungi dan mencegah yang lemah menjadi lemah.
4. Melalui latihan praktek secara langsung melalui proses belajar.

Kajian teori mengenai lanjut usia, menjadi tua merupakan proses alami yang dialami oleh semua makhluk. Pada manusia proses tersebut ditandai oleh menurunnya beberapa aspek, terutama aspek fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi sensorik motorik (Prawiro Husodo, 1991), sedangkan aspek lainnya yang dipengaruhi oleh pengalaman malah justru meningkat (Munandar, 1989). Dalam hal ini dikenal dua teori yang menerangkan manusia dengan kegiatannya yaitu teori disengagement dan teori activity (Suardiman, 1995). Teori yang pertama mengatakan bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan di dunia, sedangkan dengan teori yang kedua mengatakan bahwa semakin tua akan semakin memelihara hubungan fisik, sosial dan emosionalnya.

Sesuai dengan teori yang kedua maka melalui program pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) diharapkan para lansia akan lebih bugar secara fisiknya sehingga akan memberi harapan hidup lebih lama, dan apabila lansia bugar tidak akan merepotkan keluarganya serta dalam hubungannya dengan kesehatan, lansia akan lebih ekonomis dalam pemeliharaan kesehatannya.

Dalam pelaksanaannya agar efektif tim pengabdian memprogramkan cara dengan memberi pelatihan kepada 2 orang perwakilan yang ditunjuk dari masing-masing kelurahan. Dan diharapkan dari perwakilan tersebut bisa memasyarakatkan Senam Lansia Bugar (SLB) ini kepada lingkungannya.

Menurut Nitisemito (1984) pengertian pelatihan (training) yaitu sebagai suatu kegiatan dari suatu lembaga yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan sikap, tingkah laku dan keterampilan serta pengetahuan.

Menurut Soekidjo Notoatmojo (1991) pelatihan adalah merupakan upaya untuk pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) terutama untuk pengembangan aspek kemampuan intelektual dan kepribadian manusia.

Senam Lansia Bugar (SLB) adalah suatu bentuk senam kebugaran yang diperuntukkan para lanjut usia (Lansia) sehingga bentuk kegiatan latihannya disesuaikan dengan orang lanjut usia, maka dari itu tim pengabdian mencari Instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang sesuai atau memahami betul akan Senam Lansia Bugar (SLB).

Menurut Ndong Kamtono (1987), untuk menjadi pelatih atau instruktur yang baik harus memiliki beberapa kemampuan antara lain kemampuan fisik, psikis, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan yang dilandasi oleh tanggung jawab dan pengabdian.

#### **4. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

- a. Bagaimana cara meningkatkan kondisi fisik lansia agar memiliki kemandirian ?
- b. Hal-hal apa saja yang menjadi faktor penentu keberhasilan dalam proses pelaksanaan pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) ?

#### **5. Tujuan Kegiatan**

- a. Ingin menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang bisa mandiri menjadi instruktur Senam Lansia Bugar (SLB).
- b. Instruktur hasil pelatihan, bisa melatih Senam Lansia Bugar (SLB) didaerahnya.
- c. Para lansia yang ada didaerah bisa meningkat kebugaran jasmaninya.

## **6. Manfaat Kegiatan**

- a. Bagi peserta akan menambah wawasannya dalam hal jenis senam yang bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- b. Bagi Instansi atau Lembaga tempat PPM akan memiliki Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih berkualitas dibidang pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB).
- c. Bagi penyelenggara, bisa mengamalkan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM).

## **7. Kerangka Pemecahan Masalah**

Masalah yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia yang berada di daerah bekas gempu dalam situasi krisis ekonomi. Strategi yang ditempuh adalah dengan cara memberi pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB). SDM yang telah dikirim dari masing-masing daerah atau kelurahan, yang nantinya sebagai motivator di daerah tersebut, sehingga manfaat bisa dirasakan oleh masyarakat di daerah atau kelurahannya yang diharapkan para lansia di daerah itu kebugaran jasmaninya akan meningkat setelah melaksanakan Senam Lansia Bugar (SLB) dalam seminggu minimal 3 kali.

## **8. Sasaran**

Masyarakat di Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten, yang ada 16 kelurahan, dan masing-masing kelurahan mengirim calon peserta instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) sebanyak 2 orang dan perwakilan dari kecamatan 2 orang. Jadi peserta pelatihan senam seluruhnya berjumlah 34 orang.

## **9. Keterkaitan**

Program yang akan dilakukan adalah Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) dari PPM Universitas Negeri Yogyakarta peran institusi lain adalah :

- a. Kecamatan Gantiwarno Klaten
- b. Kelurahan yang ada di kecamatan Gantiwarno Klaten.

## **10. Metode Kegiatan**

1. Metode ceramah : untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu mengenai Senam Lansia Bugar (SLB) beserta manfaatnya baik secara fisik, psykis dan ekonomis.

2. Metode Demonstrasi : mendemonstrasikan gerakan gerakan Senam Lansia Bugar (SLB), yang diikuti oleh peserta.
3. Metode Komando : untuk memberi komado atau aba-aba dalam pelaksanaan pelatihan Senam Latihan Bugar (SLB).
4. Metode Resiprokal : metode dengan ciri ada pelaku dan pengamatnya, sehingga peserta bisa saling melakukan dan saling menilai terhadap temannya.

### 11. Rancangan Evaluasi

Evaluasi dilakukan segera setelah proses pelaksanaan pelatihan selesai. Adapun instrumen-instrumen yang akan digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang dilakukan adalah :

- 1). Instrumen evaluasi instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) oleh peserta.
- 2). Instrumen Evaluasi Peserta Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) oleh peserta
- 3). Insrumen Pengelola oleh peserta
- 4). Instrumen sarana dan prasarana oleh peserta.

### 12. Rencana dan Jadwal Kegiatan

Tahap	Jenis kegiatan	Waktu	Tempat
I	Pembuatan Proposal	Akhir bulan Maret 2010	FIK UNY
II	Observasi Awal	Awal April 2010	Kecamatan Gantiwarno Klaten
III	Pelaksanaan Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)	Juni-Juli	Kecamatan gantiwarno Klaten
IV	Pembuatan laporan	Oktober	FIK UNY

### 13. Organisasi Tim Pelaksana

#### 1. Ketua Pelaksana

- a. Nama dan Gelar Akademik : A. Erlina Listyarini, M.Pd.
- b. NIP : 19601219 198803 2 001
- c. Pangkat/Golongan : Penata/IIIc

- d. Jabatan Fungsional : Lektor
- e. Bidang Keahlian : Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesegaran Jasmani
- f. Fakultas/Program Studi : FIK/D-II PGSD Penjas
- g. Waktu yang Disediakan : 5 jam/Minggu

## 2. Anggota 1

- a. Nama dan Gelar Akademik : Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.
- b. NIP : 19731006 200112 2 001
- c. Pangkat/Golongan : Penata/IIIc
- d. Jabatan Fungsional : Lektor
- e. Bidang Keahlian : Pencak Silat
- f. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR
- g. Waktu yang Disediakan : 4 jam/Minggu

## 3. Anggota 2

- a. Nama dan Gelar Akademik : Tri Ani Hastuti, M.Pd.
- b. NIP : 132297299
- c. Pangkat/Golongan : Penata Muda/IIIb
- d. Jabatan fungsional : Lektor
- e. Bidang Keahlian : Bola Basket
- f. Fakultas/Program Studi : FIK/PJKR
- g. Waktu yang Disediakan : 4 jam/Minggu

## 4. Mahasiswa

- a. Nama : Dian Risnawati
- NIM : 04602241025
- Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKL/PKO
- Waktu yang Disediakan : 5 jam/Minggu
- Tugas Dalam Pelatihan : Administrasi dan Instruktur
- b. Nama : Angkit Kinasih
- NIM : 09604227160
- Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/POR/PKS

Waktu yang Disediakan : 5 jam/Minggu

Tugas Dalam Pelatihan : Administrasi dan Instruktur

c. Nama : Haryo Nurhandaru

NIM : 08602241004

Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKL/PKO

Waktu yang Disediakan : 5 jam/Minggu

Tugas dalam Pelatihan : Administrasi dan Instruktur

#### 14. Rencana Anggaran

I	Pembuatan Proposal dan Laporan	
	1. ATK	Rp 280.000,00
	2. Materi	Rp 300.000,00
	3. Kaset/CD : 17 Peserta x @ Rp 40.000,00	Rp 765.000,00
II	Sewa Tempat dan Sound System	Rp 1.000.000,00
III	Dokumentasi	Rp 150.000,00
IV	Konsumsi	
	1. Rapat 3 x 10 orang (@ Rp 10.000,00	Rp 300.000,00
	2. Pelaksanaan	
	Hari I :	
	Peserta : 32 orang	
	Panitia dan Petugas : <u>15 orang</u>	
	Jumlah : 47 orang @ Rp 15.000,00	Rp 720.000,00
	Hari II :	
	Peserta : 32 orang	
	Panitia dan Petugas : 15 orang	
	Jumlah : 47 orang @Rp 15.000,00	Rp 720.000,00
V	Honorarium	
	1. Pengabdian 2 hari x 3 orang x Rp 200.000,00	Rp 1.600.000,00
	2. Instruktur 2 hari x 3 orang x Rp 100.000,00	Rp 600.000,00
	3. Pembantu Instruktur 2 hari x 2 orang x Rp 75.000,00	Rp 300.000,00
	4. Panitia Umum 2 hari x 3 orang x Rp 50.000,00	Rp 300.000,00
	5. Tenaga Pembantu 2 hari x 3 orang x Rp 25.000,00	Rp 150.000,00
VI	Transportasi	
	1. Panitia penyelenggara 2 hari x 3 orang x Rp 40.000,00	Rp 240.000,00
	2. Dosen 2 hari x 3 orang x Rp 40.000,00	Rp 240.000,00
	3. Mahasiswa 2 hari x 5 orang x Rp 25.000,00	Rp 250.000,00
	4. Tenaga Pembantu 2 hari x 2 orang x Rp 20.000,00	Rp 80.000,00
	5. Peserta 2 hari x 34 orang x Rp 20.000,00	Rp 1.360.000,00
VI	Lain-lain	Rp 90.000,00
	<b>JUMLAH</b>	<b>Rp 9.000.000,00</b>

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	1
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	2
<b>DAFTAR ISI</b> .....	3
A. Judul Kegiatan .....	4
B. Analisis Situasi .....	4
C. Tinjauan Pustaka .....	5
D. Identifikasi dan Perumusan Masalah .....	11
E. Tinjauan Kegiatan PPM .....	12
F. Manfaat Kegiatan PPM .....	13
G. Khalayak Sasaran .....	13
H. Metode Kegiatan PPM.....	13
I. Jadwal Kegiatan .....	13
J. Pelaksanaan Kegiatan .....	14
K. Rancangan Biaya .....	15
L. Organisasi Pelaksanaan.....	16
M. Daftar Pustaka .....	

## Daftar Pustaka

- Fox El, Kirby TE, Fox AR (1997). *Basic of Fitness*, New York ; Mac Millan Publishing Company
- Mas'ud Mochtar (1993), *Ekonomi Politik, Pembangunan dan Pemberdayaan Rakyat*, Yogyakarta, PPSK Yogyakarta
- Sunarto (1978), *Nilai Anak bagi Masyarakat Desa*, Laporan Penelitian, Yogyakarta, FKIS IKIP Yogyakarta.
- Kemenpora (2007), *Senam Lansia Bugar*, Jakarta, Dinas Olahraga dan Pendidikan Prov.DKI Jakarta.
- Soekidjo Notoatmojo (1992), *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Suhantoro (1986), *Kesegaran Jasmani*, Jakarta. Dinas Kesehatan RI.
- Heiden Donald, F.Murray, ten Kien and Award (1986). *Employee Health and Fitness Program*, Uniqee Begestion : Johper.
- Tjandraningsih Indrasari (1995). *Pemberdayaan Anak Mengenai Pendampingan Anak*. Bandung, Yayasan AKATIGA.
- Sumodiningrat, Gunawan (1996), *Pembangunan Daerah dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta, Bina Reka Pariwisata.
- Prawirohusodo, Soejono (1991), *Perubahan Psikuatik dan Neurologik pada Lanjut Usia*, Makalah Yogyakarta, Fakultas Kedokteran UGM.
- Suardiman, Siti Partini (1995), *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta, FIP IKIP Yogyakarta.

#### Lampiran 4

Gambaran Skenario Program Kegiatan/Teknologi yang akan dilaksanakan :

1. Observasi di tempat PPM Kecamatan Ganti Warno Klaten.
2. Wawancara dengan Bapak Camat Gantiwarno Klaten, (Drs. Dwi Purwanto, MM)
3. Dari observasi dan wawancara diperoleh informasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat yang berkaitan dengan kebugaran lansia.
4. Menyusun Proposal PPM (Program Pengabdian Masyarakat).
5. Rencana Pelaksanaan Pelatihan

Mendatangkan peserta, masing-masing Kelurahan mengirim 2 orang peserta pelatihan dengan perincian sebagai berikut :

- Ada 16 Kelurahan x 2	: 32 Orang
- Wakil dari kecamatan	: 2 Orang
Jumlah	: 34 Orang
- Instruktur	: 3 Orang
- Pembantu Instruktur	: 2 Orang
- Panitia	
Panitia Penyelenggara	: 3 Orang
Tenaga Pembantu	: 2 Orang

6. Pelaksanaan

Dilaksanakan selama 2 hari (16 Jam)

7. Evaluasi

Segera setelah pelaksanaan Senam Lansia Bugar (SLB) selama 2 hari, maka para peserta diberi angket mengenai :

- a. Penilaian terhadap instruktur senam lansia.
- b. Penilaian peserta terhadap dampak pelatihan Senam Lansia Bugar atau SLB
- c. Penilaian terhadap pengelola program pelatihan Senam Lansia Bugar.
- d. Penilaian sarana dan prasarana pelaksanaan Senam Lansia Bugar.

8. Tindak Lanjut

Perlu diadakan kegiatan yang berkesinambungan.

## Lampiran 5

Denah

Gedung Pertemuan ←

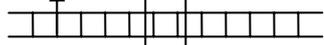


U  
↑

Jl. Jogja Solo

Bendo Gantungan

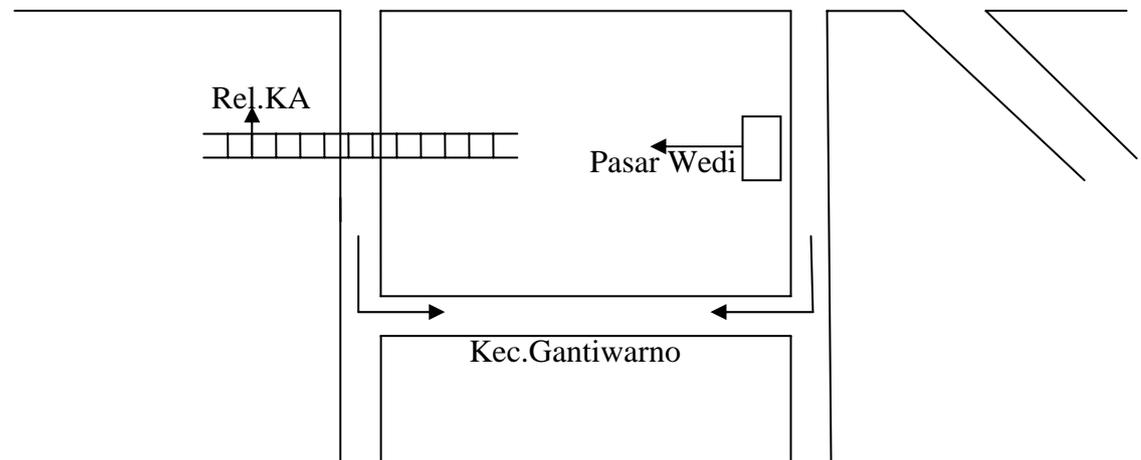
Rel.KA



Pasar Wedi ←



Kec.Gantiwarno



**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR TAHUN  
DARI KETUA ANGGOTA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
NIP : 132297299  
Pangkat/Golongan : Penata Muda/IIIb  
Program Studi/Jurusan : PJKR/POR  
Fakultas : FIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Jabatan dalam tim : Anggota  
Judul PPM : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program  
Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)

Dengan ini menyatakan bersedia untuk hadir dan mengikuti jalannya kegiatan Seminar Awal dan Akhir Program PPM Reguler sejak dari awal sampai dengan berakhirnya kegiatan tersebut.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Anggota Tim Pelaksana

(Tri Ani Hastuti,M.Pd.)  
NIP.132297299

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR TAHUN  
DARI KETUA ANGGOTA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.  
NIP : 19731006 20011 2 001  
Pangkat/Golongan : Penata/IIIc  
Program Studi/Jurusan : PJKR/POR  
Fakultas : FIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Jabatan dalam tim : Anggota  
Judul PPM : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program  
Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)

Dengan ini menyatakan bersedia untuk hadir dan mengikuti jalannya kegiatan Seminar Awal dan Akhir Program PPM Reguler sejak dari awal sampai dengan berakhirnya kegiatan tersebut.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Anggota Tim Pelaksana

(Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.)  
NIP. 19731006 20011 2001

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR TAHUN  
DARI KETUA ANGGOTA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dian Risnawati.  
NIM : 04602241025  
Program Studi/Jurusan : PKO/PKL  
Fakultas : FIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Jabatan dalam tim : Anggota  
Judul PPM : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program  
Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)

Dengan ini menyatakan bersedia untuk hadir dan mengikuti jalannya kegiatan Seminar Awal dan Akhir Program PPM Reguler sejak dari awal sampai dengan berakhirnya kegiatan tersebut.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Anggota Tim Pelaksana

(Dian Risnawati)  
NIM. 04602241025

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR TAHUN  
DARI KETUA ANGGOTA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Angkit Kinasih  
NIM : 09604227160  
Program Studi/Jurusan : S1-PKS/POR  
Fakultas : FIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Jabatan dalam tim : Anggota  
Judul PPM : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program  
Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)

Dengan ini menyatakan bersedia untuk hadir dan mengikuti jalannya kegiatan Seminar Awal dan Akhir Program PPM Reguler sejak dari awal sampai dengan berakhirnya kegiatan tersebut.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Anggota Tim Pelaksana

(Angkit Kinasih)  
NIM. 09604227160

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KEGIATAN  
SEMINAR AWAL DAN AKHIR TAHUN  
DARI KETUA ANGGOTA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Haryo Nurhandaru  
NIM : 08602241004  
Program Studi/Jurusan : PKO/PKL  
Fakultas : FIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Jabatan dalam tim : Anggota  
Judul PPM : Usaha Pemberdayaan Lansia secara Fisik Melalui Program  
Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB)

Dengan ini menyatakan bersedia untuk hadir dan mengikuti jalannya kegiatan Seminar Awal dan Akhir Program PPM Reguler sejak dari awal sampai dengan berakhirnya kegiatan tersebut.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggungjawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2010

Anggota Tim Pelaksana

(Haryo Nurhandaru)  
NIM. 08602241004