

C7

LAPORAN AKHIR PPM  
KERJASAMA INSTITUSIONAL FAKULTAS



IMPLEMENTASI TES KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON  
JAMAAH HAJI DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh:

Sumarjo, M.Kes  
Yudik Prasetyo, M.Kes  
Sulistyono, M.Pd.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2014

---

PPM dibiayai dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2014  
SK. Dekan Nomor: 121 Tahun 2014, Tanggal 30 Mei 2014  
Nomor Perjanjian: 600. 1c/ UN34.16/PL/2014, Tanggal 30 Mei 2014

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
A. Judul	1
B. Analisis Situasi	1
C. Tinjauan Pustaka	3
D. Tujuan Kegiatan	6
E. Manfaat Kegiatan	6
F. Hasil Pelaksanaan Kegiatan	6
G. Pembahasan	7
H. Kesimpulan	8
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN	9



## A. Judul:

Implementasi Tes Kebugaran Jasmani Bagi Calon Jamaah Haji di Daerah Istimewa Yogyakarta

## B. Analisis Situasi

Untuk menentukan pelayanan yang diinginkan untuk berangkat berhaji terdapat banyak pilihan yang dapat dipilih oleh para calon jamaah haji. Dari mulai segi waktu keberangkatan ada yang berada di Tanah Suci selama enam hari ada pula yang mencapai satu bulan. Dari segi fasilitas ada yang mempersiapkan sendiri makanan dan hotel yang diperlukan tapi ada pula yang segala keperluan untuk berhaji telah diurus oleh biro perjalanan haji yang bersangkutan. Terdapat jenis-jenis paket yang bisa dijadikan pilihan bagi calon jamaah haji yang akan berangkat ke Tanah Suci, antara lain, paket ONH Biasa, ONH Plus, dan ada pula ONH Semi Plus. Para jamaah haji yang ingin berangkat berhaji perlu memahami keunggulan dan kekurangan masing-masing paket yang ditawarkan agar dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan jamaah selama beribadah di Tanah Suci. Tiap-tiap jenis ONH biasanya memiliki perbedaan pada bidang pelayanannya. Pada ONH yang standar, fasilitas dan pelayanan yang diberikan juga biasa saja, letak hotel juga lebih jauh dibandingkan dengan yang ONH Plus. Sedangkan, pada ONH yang Plus, pelayanan dan akomodasi yang diberikan lebih nyaman dan mempermudah jamaah dalam beribadah. Letak hotel lebih dekat ke tempat ibadah. Misalnya, hotel berada di pinggir Masjidil Haram sehingga tidak memerlukan waktu lama untuk menuju ke sana. Urusan makanan pun biasanya jamaah tidak perlu lagi direpotkan dengan hal tersebut karena segala sesuatunya telah diurus oleh biro haji. ONH Plus yang memiliki banyak kemudahan, namun dalam pelaksanaan ibadah haji nya tetap sama, sehingga calon jamaah haji dituntut kebugaran jasmaninya baik, dan jamaah haji ONH Plus juga sangat penting untuk bisa mempersiapkan fisiknya.

Data perbandingan jumlah jamaah haji berdasarkan kelompok usia dalam 3 tahun terakhir (tahun 2006 – 2008) adalah : kelompok usia < 50 tahun (50,6% ; 52,3% dan 43%) dan kelompok usia  $\geq$  50 tahun (49,4% ; 47,7% dan 57%). Sesuai dengan *International Classification of Disease - X* (ICD-X), data penyebab utama penyakit jamaah haji Indonesia yang berobat jalan pada tahun 2008 adalah penyakit sistem pernapasan (54,1%), penyakit sistem otot, tulang dan jaringan penyambung (11,1%), penyakit sistem sirkulasi (10,7%) dan penyakit sistem pencernaan (9,7%). Sedangkan penyebab utama angka kesakitan yang dirawat inap adalah : penyakit sistem

pernapasan (27%), penyakit sistem sirkulasi (24,5%), penyakit sistem pencernaan (15,1%). Data penyebab utama kematian adalah : penyakit sistem sirkulasi (66,4%), penyakit sistem pernapasan (28%), penyakit sistem saraf (1,6%) dan neoplasma (1,3%). Jumlah jamaah haji wafat berdasarkan kelompok umur pada 2 tahun terakhir (2007 – 2008) berturut-turut yaitu kelompok usia < 40 tahun (1,7% ; 9%), kelompok usia 40 – 50 tahun (7,6% ; 7%), kelompok usia 51 – 60 tahun (23,2% ; 21,5%), kelompok usia 61 – 70 tahun (35,7% ; 36,5%) dan kelompok usia > 70 tahun (31,8% ; 33,9%).

Berdasarkan data-data tersebut dapat diasumsikan bahwa bagi kelompok usia  $\geq 50$  tahun dengan atau tanpa faktor resiko penyakit, kemampuan kesehatan termasuk kemampuan fisik sangat mempengaruhi angka kesakitan dan angka kematian jamaah haji. Penyelenggaraan pembinaan kesehatan jamaah haji mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam beribadah haji yang memenuhi kaidah beribadah dan kemampuan fisik untuk melakukannya. Pelayanan kesehatan terhadap jamaah haji meliputi upaya-upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif agar setiap jamaah haji dapat menunaikan ibadah dengan kondisi kesehatan yang tetap terjaga.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas maka pemeriksaan kesehatan tahap pertama dan pemeriksaan kebugaran jasmani serta pembinaannya sangat penting untuk menjaga kondisi prima jamaah haji saat melakukan ibadah haji. Selama ini dari pihak dinas kesehatan khususnya Puskesmas melakukan pemeriksaan kesehatan meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik, laboratorium dan melakukan pembinaan untuk mengatasi penyakit yang diderita, namun belum disertai dengan pembinaan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu petugas dinas kesehatan bekerjasama dengan pihak Fakultas khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk memberikan pelayanan kesehatan dasar dalam menegetahui,meningkatkan dan melakukan upaya pembinaan dalam kondisi kebugaran jasmani bagi jamaah haji.

Berdasarkan data serta berbagai faktor yang berkaitan dengan kesehatan jamaah haji di atas, maka perlu dilaksanakan tes kebugaran jasmani terprogram bagi calon jamaah haji ONH Plus di Daerah Istimewa Yogyakarta



## C. Tinjauan Pustaka

### 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:

- a. 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
- b. Lamanya tes harus menjamin terjadinya kerja jantung maksimal. Umumnya berlangsung minimal 6 sampai 12 menit.

Beberapa cara untuk mengetahui kapasitas  $VO_2$ Max, seperti : Rockport, 2.4 km *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, dan Treadmill  $VO_2$ max test

Salah satu alat ukur kemampuan daya tahan/ kebugaran jantung paru ( $VO_2$ Max) adalah dengan metode Rockport, metode ini cukup sederhana, tanpa biaya yang mahal dan akurasinya cukup bagus. Adapun cara pelaksanaan metode ini adalah:

- 1) Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan peregangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki. Lakukan selama 10-15 menit.
- 2) Pada saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan jalan cepat atau jogging dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 km.
- 3) Catat waktu tempuh yang diperoleh peserta tes.
- 4) Gunakan table 1 untuk mendapatkan  $VO_2$  Max.
- 5) Gunakan table 2 untuk menentukan kategori kebugaran jantung paru sesuai jenis kelamin dan kelompok umur.
- 6) Dengan menggunakan grafik berwarna sesuai dengan kelompok umur, berikan tanda (\*) sesuai dengan hasil  $VO_2$  Max peserta.
- 7) Laksanakan program latihan fisik sesuai dengan warna grafik.
- 8) Ulangi kembali tes ini setiap 3 bulan.

Berikut ini adalah tabel kriteria penilaian tes kebugaran jantung paru dengan metode Rockport :

**Tabel 1.**  
**HUBUNGAN WAKTU TEMPUH – VO2 Max**

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO2 Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50 – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38
26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" – 10'36"	36

Berikut ini adalah tabel kriteria penilaian tes kebugaran jantung paru dengan metode Rockport :

**Tabel 1.**  
**HUBUNGAN WAKTU TEMPUH – VO2 Max**

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO2 Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50 – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38
26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" – 10'36"	36



28	10'37" – 11'01"	35
29	11'02" – 11'28"	34
30	11'29" – 11'57"	33
31	11'58" – 12'29"	32
32	12'30" – 13'03"	31
33	13'04" – 13'41"	30
34	13'42" – 14'23"	29
35	14'24" – 15'08"	28
36	15'09 – 16'00"	27
37	16'01" – 16'57"	26
38	16'58" – 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" – 20'39"	23
41	20'40 – 22'17"	22
42	22'18" – 24'11"	21

Tabel 2 : Tingkat kebugaran sesuai jenis kelamin dan kelompok umur  
Laki-laki

Usia	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
20-29	< 25	25 – 33	34 – 42	43 – 52	≥ 53
30-39	< 23	23 – 30	31 – 38	39 – 48	≥ 49
40-49	< 20	20 – 26	27 – 35	36 – 44	≥ 45
50-59	< 18	18 – 24	25 – 33	34 – 42	≥ 43
60-69	< 16	16 – 22	23 – 30	31 – 40	≥ 41

Wanita

Usia	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
20-29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	≥ 49
30-39	< 20	20 – 37	28 – 33	34 – 44	≥ 45
40-49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	≥ 42
50-59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	≥ 38
60-69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	≥ 35



#### D. Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang Tingkat Kebugaran jasmani bagi jamaah haji program ONH plus di lingkungan Daerah Istimewa Yogyakarta, sehingga nantinya dapat dijadikan program latihan untuk menjaga dan meningkatkan kebugarannya selama menunaikan ibadah haji di tanah suci.

#### E. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini jamaah haji ONH Plus mendapatkan kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung parunya sehingga dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kebugaran jantung parunya tidak optimal.

#### F. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Tes Kebugaran Jantung Paru dengan Metode Rockport bagi calon jamaah haji ONH Plus dilaksanakan tanggal 14 Juni 2014 Tempat pelaksanaan Tes Kebugaran Jantung Paru di Stadion Atletik dan Sepakbola FIK UNY. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan tes kesehatan dahulu yang meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan, tekanan darah tinggi serta denyut nadi. Pelaksanaan tes dimulai pukul 06.00 s/d 08.00 WIB,

Teknis pelaksanaan Tes Kebugaran Jantung Paru dengan menggunakan metode ROCKPORT yaitu peserta berlari atau berjalan dengan waktu tempuh sejauh 1.6 km yang dibagi menjadi kelompok kelompok dengan bantuan nomer dada. Tes Kebugaran dimulai dari kelompok I sampai dengan kelompok V. Setelah *finish*, kemudian dilanjutkan kelompok berikutnya sampai selesai. Kegiatan ini berjalan lancar, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani bagi Calon Jamaah Haji ONH Plus**

No	Kategori Kebugaran	Frekuensi (Orang)	Prosentase (%)
1.	Baik sekali	0	0
2.	Baik	6	3,77
3.	Cukup	84	52,83
4.	Kurang	69	43,39
	Jumlah	159	100

## G. Pembahasan

Pelaksanaan tes kebugaran jasmani memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak tim pengabdian, dinas kesehatan dan calon jamaah haji. Dikatakan demikian karena derajat Kebugaran dan kesehatan yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur.

Kegiatan tes kebugaran merupakan kegiatan evaluasi/tes bagi calon jamaah haji agar tingkat kebugarannya dapat diketahui. Sehingga tujuan dari kegiatan ini dapat tercapai yaitu untuk memperoleh informasi tentang Tingkat Kebugaran jasmani bagi jamaah haji yang nantinya dapat dijadikan program latihan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran sehingga mampu bekerja dengan produktif, efisien, dan tidak mudah terserang penyakit, bersemangat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dalam menunaikan ibadah haji di tanah suci. Dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, dibantu dengan 11 mahasiswa. Para mahasiswa yang membantu diambilkan dari mahasiswa yang berkompeten, yaitu mahasiswa Prodi Ikor (Ilmu Keolahragaan) konsentrasi Kebugaran Jasmani.

Kegiatan tes kebugaran dilaksanakan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang merupakan indikator keberhasilan, kegiatan tersebut antara lain: Pelayanan kesehatan yang meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan, tekanan darah tinggi serta denyut nadi dan Tes Kebugaran dengan menggunakan metode yang dipilih adalah dengan menggunakan Metode Rockport. Dari peserta/ calon jamaah haji ONH Plus yang mengikuti Tes Kebugaran Jasmani, ada 22 orang yang tidak dapat mengikuti tes karena sakit. Tentunya yang terkena penyakit ini, ada perhatian khusus oleh petugas kesehatan sehingga diharapkan cepat sembuh, dapat memelihara kebugarannya, selanjutnya dapat menunaikan ibadah haji dengan baik.



## H. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran dan kesehatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain: Tingkat kebugaran bagi jamaah haji program ONH plus hasilnya masih dalam kategori cukup. Dengan tes kebugaran dan kesehatan, jamaah haji dalam program ONH plus memperoleh kesempatan untuk mengetahui tingkat kebugaran dan kesehatannya, sehingga dengan diketahuinya tingkat kebugaran dan kesehatan dapat melakukan intervensi khusus apabila ditemukan bahwa tingkat kesehatan dan kebugarannya tidak optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. (2011). *Kartu Menuju Bugar*. Jakarta: Kemenkes RI.

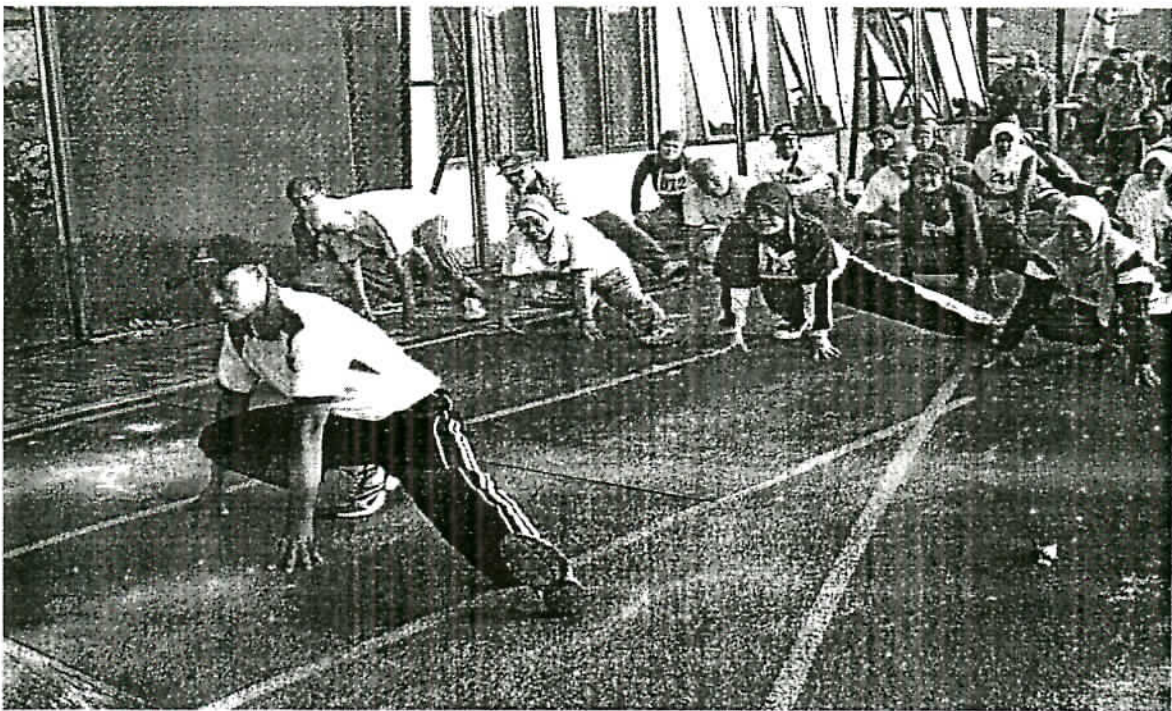
L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N



LAMPIRAN 1. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Pemanasan





Gambar 3. Pelaksanaan Start



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kebugaran





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat: Kampus FIK UNY Jl. Kolombo 1, Telp. 513092

PERJANJIAN PELAKSANAAN P P M DOSEN  
ANTARA  
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN  
DENGAN  
DOSEN PENGABDI  
NOMOR: 600.1c /UN34.16/PPM/2014

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

1. Dr. Panggung Sutapa, MS : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ( FIK UNY ) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. Sumarjo, M.Kes : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 121 Tahun 2014, Tanggal, 30 Mei 2014 dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dengan judul:

“Implementasi Tes Kebugaran Bagi Calon Jemaah Haji Di DIY “

Dengan personil pengabdian:

1. Sumarjo, M.Kes	19631217 199001 1 002	IV/b
2. Yudik Prasetya, M.Kes	19820815 200501 1 002	III/d
3. Sulistyono, M.Pd	19761212 200812 1 001	III/b

Pasal 1  
Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 bertujuan setiap dosen bisa melakukan Kegiatan PPM untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2  
Lingkup Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3  
Pembiayaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014, Nomor: DIPA.023-04/2.189946/2014 tanggal 5 Desember 2013.

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

- (a) Tahap Pertama sebesar 70% x Rp. 6.000.000,00 = Rp 4.200.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
- (b) Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 6.000.000,00 = Rp 1.800.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari biaya manajemen

(2) Rincian Penggunaan dana sebagai berikut :

- (a) Biaya Operasional : 60 %
- (b) Biaya Pelaporan : 15%
- (c) Biaya Manajemen : 25%

Jumlah : 100 %

Pasal 4

Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 selama 5 ( lima ) bulan , sejak tanggal, 30 Mei 2014 sampai dengan tanggal, 16 Nopember 2014.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

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

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014-  
SK. DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2014, TANGGAL 30 MEI 2014  
NOMOR PERJANJIAN: 600.1c /UN34.16/PL/2014, TANGGAL 30 Mei 2014

Pasal 6

Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

Pasal 7

Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1<sup>0</sup>/<sub>100</sub> (satu persmil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8

Lain-lain

Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

Pasal 9

Penutup

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA  
Dosen Pengabdi



Sumarjo, M.Kes  
NIP. 19631217 199001 1 002

PIHAK PERTAMA  
Wakil Dekan I  
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



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





PERJANJIAN PELAKSANAAN P P M DOSEN  
ANTARA  
WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN  
DENGAN  
DOSEN PENGABDI  
NOMOR: 600.1c /UN34.16/PPM/2014

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

1. Dr. Panggung Sutapa, MS : Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ( FIK UNY ) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA
2. Sumarjo, M.Kes : Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 121 Tahun 2014, Tanggal, 30 Mei 2014 dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dengan judul:

**“Implementasi Tes Kebugaran Bagi Calon Jemaah Haji Di DIY “**

Dengan personil pengabdian:

1	Sumarjo, M.Kes	19631217 199001 1 002	IV/b
2	Yudik Prasetya, M.Kes	19820815 200501 1 002	III/d
3	Sulistiyono, M.Pd	19761212 200812 1 001	III/b

Pasal 1  
Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 bertujuan setiap dosen bisa melakukan Kegiatan PPM untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2  
Lingkup Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3  
Pembiayaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014, Nomor: DIPA.023-04/2.189946/2014 tanggal 5 Desember 2013.

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

- (a) Tahap Pertama sebesar 70% x Rp. 6.000.000,00 = Rp 4.200.000,00 dibayarkan setelah penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
- (b) Tahap Kedua sebesar 30% x Rp 6.000.000,00 = Rp 1.800.000,00 dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c) Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari biaya manajemen

(2) Rincian Penggunaan dana sebagai berikut :

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| (a) Biaya Operasional | : 60 % |
| (b) Biaya Pelaporan   | : 15%  |
| (c) Biaya Manajemen   | : 25%  |

Jumlah	: 100 %
--------	---------

Pasal 4

Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 selama 5 ( lima ) bulan , sejak tanggal, 30 Mei 2014 sampai dengan tanggal, 16 Nopember 2014.

Pasal 5

Penyerahan Laporan

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

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014  
 SK. DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2014, TANGGAL 30 MEI 2014  
 NOMOR PERJANJIAN: 600.1c /UN34.16/PL/2014, TANGGAL 30 Mei 2014.

Pasal 6

Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA

Pasal 7

Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1<sup>0</sup>/<sub>100</sub> (satu persen) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8

Lain-lain

Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

Pasal 9

Penutup

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA  
 Dosen Pengabdian



Sumarjo, M.Kes  
 NIP. 19631217-199001 1 002

PIHAK PERTAMA  
 Wakil Dekan I  
 Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



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





**PERJANJIAN PELAKSANAAN P P M DOSEN  
 ANTARA  
 WAKIL DEKAN I SELAKU PENANGGUNG JAWAB KEGIATAN  
 DENGAN  
 DOSEN PENGABDI  
 NOMOR: 600.1c /UN34.16/PPM/2014**

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

- |                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| 1. Dr. Panggung Sutapa, MS | : | Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ( FIK UNY ) selaku Penanggung Jawab Kegiatan, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA |
| 2. Sumarjo, M.Kes          | : | Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta selaku Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, Selanjutnya disebut PIHAK KEDUA   |

Kedua belah pihak secara bersama-sama telah sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Instiusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 sebagaimana dalam Surat Keputusan Dekan No. 121 Tahun 2014, Tanggal, 30 Mei 2014 dengan ketentuan sebagai berikut:

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA , dan PIHAK KEDUA menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Instiusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dengan judul:

**“Implementasi Tes Kebugaran Bagi Calon Jemaah Haji Di DIY “**

Dengan personil pengabdi:

1. Sumarjo, M.Kes	19631217 199001 1 002	IV/b
2. Yudik Prasetya, M.Kes	19820815 200501 1 002	III/d
3. Sulistyono, M.Pd	19761212 200812 1 001	III/b

Pasal 1  
Tujuan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Instiusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 bertujuan setiap dosen bisa melakukan Kegiatan PPM untuk menunjang kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

Pasal 2  
Lingkup Kegiatan

- (1) PIHAK PERTAMA menyerahkan kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima dari PIHAK PERTAMA, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Instiusional Fakultas , FIK UNY Tahun 2014.
- (2) PIHAK KEDUA berkewajiban melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Instiusional Fakultas, FIK UNY Tahun 2014 dan menyerahkan laporan kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3  
Pembiayaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Instiusional Fakultas , FIK UNY Tahun 2014 dibiayai dari Dana DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014, Nomor: DIPA.023-04/2.189946/2014 tanggal 5 Desember 2013.

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

- penandatanganan kontrak oleh kedua belah pihak.
- (b). Tahap Kedua sebesar  $30\% \times \text{Rp } 6.000.000,00 = \text{Rp } 1.800.000,00$  dibayarkan setelah Pihak Kedua menyerahkan laporan kepada Pihak Pertama
- (c). Pembayaran biaya tahap pertama dan kedua potong PPh Pasal 21 dari biaya manajemen

(2) Rincian Penggunaan dana sebagai berikut :

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| (a) Biaya Operasional | : 60 % |
| (b) Biaya Pelaporan   | : 15%  |
| (c) Biaya Manajemen   | : 25%  |

Jumlah : 100 %

Pasal 4  
Jangka Waktu Pelaksanaan

Jangka waktu Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 selama 5 ( lima ) bulan , sejak tanggal, 30 Mei 2014 sampai dengan tanggal, 16 Nopember 2014.

Pasal 5  
Penyerahan Laporan

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

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014  
SK. DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2014, TANGGAL 30 MEI 2014  
NOMOR PERJANJIAN: 600.1c /UN34.16/PL/2014, TANGGAL 30 Mei 2014

Pasal 6  
Bea Materai

Bea materai yang diperlukan untuk surat perjanjian ini menjadi tanggung jawab PIHAK KEDUA .

Pasal 7  
Sanksi

PIHAK KEDUA bertanggung jawab atas selesainya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Institusional Fakultas , Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2014 dalam jangka waktu 5 (lima) bulan dan apabila melampaui batas tersebut dikenakan denda keterlambatan sebesar 1<sup>0</sup>/<sub>00</sub> (satu permil) setiap hari keterlambatan dengan denda maksimal sebesar 5% (lima persen) dari nilai kontrak.

Pasal 8  
Lain-lain

Segala sesuatu yang belum diatur dalam Surat Perjanjian atau perubahan-perubahan yang dipandang perlu oleh kedua belah pihak, akan diatur lebih lanjut dalam Surat Perjanjian Tambahan (Addendum) dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Surat Perjanjian.

Pasal 9  
Penutup

- (a) Surat perjanjian ini disusun dalam rangkap 4 (empat) bermaterai cukup dan masing-masing rangkap mempunyai kekuatan hukum yang sama
- (b) Hal-hal yang belum diatur dalam Surat Perjanjian ini ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah

PIHAK KEDUA  
Dosen Pengabdian



Sumarjo, M. Kes  
NIP 19631217 199001 1 002

PIHAK PERTAMA  
Wakil Dekan I  
Selaku Penanggung Jawab Kegiatan



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





## BERITA ACARA SEMINAR AWAL PPM

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

Judul PPM : Implementasi Tes Kebugaran Jasmani Bagi  
Calon Jamaah Haji Di Daerah Istimewa  
Yogyakarta

Ketua tim pengabdian : Sumarjo, M. Kes

Tempat seminar Ruang Rapat Pimpinan GPLA, dihadiri ..... Orang. Nama Moderator yang bertugas Soni Mopembri, M. Pd.

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan dari seminar:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Yogyakarta, 16 Mei 2014

Mengetahui

Wakil Dekan I FIK UNY

Dr. Pangung Sutapa, M.S

NIP: 19590728 198601 1 001

Panitia Penyelenggara

Sb Pranatahadi, M.Kes.

NIP: 19591103 198502 1 001

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

Hari Jum'at, 16 Mei 2014

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	YUSTINUS SUKARMIN	KETUA	1
2	Saryono	Anggota	2
3	Farida Mulyaningasih	Ketua	3
4	A. Erlina Listyatin	Ketua	4
5	Nur Rohmah M	Ketua	5
6	FATURAHMAN A	Ketua	6
7	Tri Hadi Karyono	Ketua	7
8	SISMADIYANTO	Ketua	8
9	Widyanata	Anggota	9
10	B. Suhartini	Ketua	10
11	Sujarwo	Anggota	11
12	AM Baid' Utami	Ketua	12
13	Soni Nopunori	Ketua	13
14	Ayu Sunyanti	Ketua	14
15	Subagyo Prianto	Ketua	15
16	Nur Indan P.	Ketua	16
17	Endang Rini S	Ketua	17
18	Sigit Anggoro	Ketua	18
19	Demang Wicaksono	Ketua	19
20	Djavan		20
21	ABDUL KUM	Ketua	21
22	Hedi Andiyanto H	Ketua	22
23	SISMADIYANTO	Ketua	23
24			24
25			25

Mengetahui  
Wakil Dekan I FIK UNY  
  
Dr. Pangung Sutapa, M.S  
NIP: 19590728 198601 1 001

Yogyakarta, 16 Mei 2014  
Panitia Penyelenggara  
  
Sb Pranatahadi, M.Kes.  
NIP: 19591103 198502 1 001





BERITA ACARA SEMINAR AKHIR PPM

Pada hari ini Jum'at, tanggal 31 bulan Oktober tahun 2014 telah diselenggarakan seminar akhir PPM Fakultas Ilmu Keolahragaan:

Judul PPM: Implementasi Tes Kebugaran Jasmani Bagi Calon Jamaah Haji Di Daerah Istimewa Yogyakarta

Ketua Tim: Sunarjo NIP: 10631217 199001 1002

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

Moderator: Saryono, M.Or. dan

nama Notulen yang Bertugas: Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.

Hal-hal yang diperoleh sebagai simpulan di seminar:

Mohon dicantumkan berapa hari dan selain tes kebugaran  
Mohon dicantumkan jumlah mahasiswa yang terlibat

Mengetahui  
Dekan FIK UNY

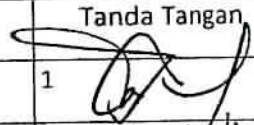
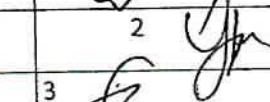
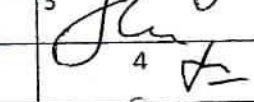


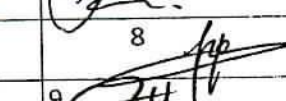

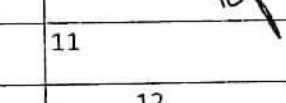
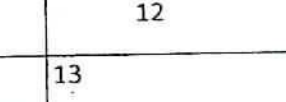
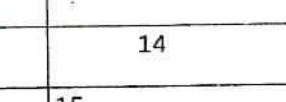
Rumpis Agus Setioko, M.S.  
NIP: 19600824 198601 1 1004

Yogyakarta, 31 Oktober 2014


Panitia Penyelenggara

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

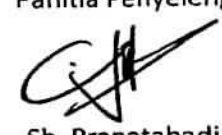
DAFTAR HADIR KEGIATAN SEMINAR AKHIR PPM  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 Hari Jum'at, 31 Oktober 2014

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Agus S. Suryobroto	Ketua Tim	1 
2	Yudik Prasetyo	Ketua Tim	2 
3	Sumargo	Ketua Tim	3 
4	Suryono	moderator	4 
5	Amat Komari	Ketua Tim	5 
6	Faidillah Kurniawan	Ketua Tim	6 
7	Tri Hadi Karyono	Ketua Tim	7 
8	Pranatahadi	Ketua Tim	8 
9	Rumpis Agus Sudarso	Ketua Tim	9 
10	Susanto Jungs	Ketua Tim	10 
11			11
12			12
13			13
14			14
15			15
16			16
17			17
18			18
19			19
20			20

Mengetahui  
 Dekan FIK UNY

  
 Rumpis Agus Sudarso, M.S  
 NIP: 19600824 198601 1 1004

Yogyakarta, 31 Oktober 2014  
 Panitia Penyelenggara

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