

**LAPORAN PPM  
PENERAPAN IPTEK OLAHRAGA**



**PELATIHAN KESEHATAN OLAHRAGA MENUJU HAJI  
SEHAT-BUGAR BAGI CALON JAMAAH HAJI  
KOTA YOGYAKARTA**

Oleh:

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

**Cerika Rismayanthi, M.Or. (19830127 200604 2 001)**

**Sigit Nugroho, M.Or. (19800924 200604 1 001)**

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

**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2014**

## LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN PPM FIK UNY

### 1. Judul PPM

PELATIHAN KESEHATAN OLAHRAGA MENUJU HAJI SEHAT-BUGAR BAGI CALON JAMA'AH HAJI KOTA YOGYAKARTA

### 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) Cerika Rismayanthi, M.Or.
- b) Sigit Nugroho, M.Or.
- c) Ahmad Nasrulloh, M.Or.

#### c. Anggota Mahasiswa

- a) Arbiarso Wijatmoko
- b) Loly Zulfiyani

### 3. Lokasi Kegiatan

: Puskesmas Kotagede, Kota Yogyakarta dan Kampus FIK UNY

### 4. Jumlah Biaya

: Rp. 6.000.000,-

### 5. Jumlah Biaya

: -

Yogyakarta, 31 Oktober 2014  
Ketua tim

BP PPM FIK UNY

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

Yudik Praseyo, M.Kes.  
NIP: 19820815 200501 1 002

Mengetahui  
Dekan FIK UNY

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP: 196000824 198601 1 001

**DAFTAR ISI**

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
A. Judul	1
B. Analisis Situasi	1
C. Tinjauan Pustaka	2
D. Identifikasi dan Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Kegiatan	5
F. Manfaat Kegiatan	5
G. Kerangka Pemecahan Masalah	5
H. Khalayak Sasaran	5
I. Keterkaitan	5
J. Metode Kegiatan	6
K. Jadwal Kegiatan	6
L. Organisasi Pelaksana	8
DAFTAR PUSTAKA	10
LAMPIRAN	11

**A. Judul :**

## **PELATIHAN KESEHATAN OLAHRAGA MENUJU HAJI SEHAT-BUGAR BAGI CALON JAMAAH HAJI KOTA 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 da kebiasaan merokok.

Kesehatan olahraga dapat berkontribusi mengatasi masalah kesehatan masyarakat dan masalah kesehatan perorangan. Upaya kesehatan olahraga telah diatur dalam Undang-undang No 36 tahun 2009 Tentang Kesehatan pada pasal 80, dan merupakan upaya yang memanfaatkan latihan fisik atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Upaya ini terintegrasi dengan upaya kesehatan wajib puskesmas. Berdasarkan Riskesdas (2010), perilaku penduduk  $\geq 10$  tahun yang menjadi faktor resiko PTM utama (penyakit kardiovaskular, DM, Stroke, PPOK) adalah diantaranya kurang aktivitas fisik (48,2%).

Setiap tahun, satu di antara seribu penduduk muslim berkesempatan melakukan prosesi ibadah haji, artinya sekitar 210.000 penduduk Indonesia mengikuti prosesi ibadah haji. Jumlah yang sangat besar dan terbesar di dunia. Para haji tersebut berasal dari seluruh penjuru tanah air. Calon jamaah haji tersebut masih banyak yang belum menyadari akan pentingnya kesehatan olahraga, padahal saat melaksanakan ibadah haji tidak hanya cukup materi dan doa saja, namun kesehatan juga menjadi faktor utama untuk menjadi haji yang mabrur.

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 pelatihan kesehatan olahraga bagi calon jamaah haji. Pengetahuan tentang kesehatan olahraga ini dapat digunakan sebagai sumber evaluasi yang berharga bagi calon jamaah haji untuk dapat mengoptimalkan kebugaran dan kesehatannya. Kegiatan yang diusulkan ini merupakan kegiatan pelatihan kesehatan olahraga menuju sehat-bugar bagi calon jamaah haji di Kota Yogyakarta yang bertujuan untuk menilai derajat kebugaran jantung paru bagi calon jamaah haji, sekaligus sebagai informasi dasar yang dapat digunakan untuk dapat menyusun strategi awal dalam peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan.

## **C. Tinjauan Pustaka**

### **1. Kesehatan Olahraga**

Kesehatan Olahraga membicarakan tentang aspek-aspek kesehatan yang berhubungan dengan olahraga, dan *sebaliknya*, mengenai aspek-aspek olahraga terkait kesehatan. Misalnya, bagaimana menciptakan kesehatan atau tubuh manusia yang sehat dan kuat sehingga dapat berolahraga dengan baik dan berprestasi. Atau sebaliknya, bagaimana melakukan aktifitas fisik atau olahraga yang baik dan benar sehingga dapat menunjang kesehatan dan kebugaran (Nadjib Bustan, <http://bustansportscience.blogspot.com/2011>).

Garis besar atau materi utama yang masuk dalam kesehatan olahraga adalah:

- a. Pendidikan kesehatan olahraga, yakni bagaimana memasyarakatkan olahraga melalui pendidikan kesehatan yang menunjang keolahragaan.
- b. Pelatihan kesehatan olahraga, yakni bagaimana melakukan latihan olah raga yang sehat sehingga dapat menciptakan olahragawan berprestasi.
- c. Olahraga kesehatan, bagaimana melakukan olahraga yang menunjang pembentukan tubuh yang sehat dan bugar.

Ciri-ciri olahraga kesehatan secara teknik-fisiologis adalah sebagai berikut:

- a. Gerakannya mudah sehingga dapat dilakukan, dan diikuti oleh seluruh peserta yang sifatnya massal.
- b. Intensitasnya sub maksimal
- c. Terdiri dari satuan-satuan gerakan yang secara sengaja dibuat dapat menjangkau seluruh sendi dan otot

- d. Gerakan-gerakan dapat dirangkai menjadi gerakan yang kontinue. Hal ini penting, karena memudahkan untuk mengatur volume dan intensitas secara bertahap
- e. Bebas stress, karena non kompetitif
- f. Dilakukan 3-5 kali per minggu, dengan diselingi hari untuk istirahat
- g. Intensitas antara 65-80% dari denyut jantung maksimal.

Pada dasarnya olahraga 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 kontraksi 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 olahraga kesehatan secara teratur akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik pula.

## **2. 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).

#### **D. Identifikasi dan Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana persepsi dan penerapan kesehatan olahraga yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kota Yogyakarta?

## **E. Tujuan Kegiatan**

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan informasi tentang persepsi dan penerapan kesehatan olahraga yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kota Yogyakarta

## **F. Manfaat Kegiatan**

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Calon jamaah haji mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan olahraga, sehingga diharapkan dapat menerapkan dengan baik.
2. Mampu memahami pengertian kesehatan olahraga, kerja fisik terhadap fisiologis tubuh yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
3. Membangun individu dalam kelompok secara lebih energik dan mendorong individu untuk dapat menerapkan Kesehatan Olahraga bagi masyarakat menuju Indonesia Sehat.
4. Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Puskesmas dapat mengetahui sejauh mana pengetahuan calon jamaah haji tentang kesehatan olahraga 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 kesehatan olahraga. Pemecahan masalah yang diajukan untuk menjawab rumusan masalah adalah dengan mengadakan pelatihan kesehatan olahraga menuju haji sehat-bugar bagi calon jamaah haji Kota Yogyakarta.

## **H. Khalayak Sasaran**

Kegiatan ini diikuti oleh calon jamaah haji Kota Yogyakarta sejumlah 30 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 pelatihan dalam bidang PPM Fakultas

diharapkan berguna untuk membantu secara aktif pada pengembangan dan penerapan ilmu kesehatan olahraga 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 pelatihan kesehatan olahraga
- b. Calon jamaah haji Kota Yogyakarta.
- c. Lembaga Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Puskesmas dalam sosialisasi kegiatan serta perannya dalam mengkondisikan calon jamaah haji di lingkungannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan tersebut.

## J. Metode Kegiatan

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

## K. Jadwal Kerja

Jadwal kegiatan akan dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2014 di Puskesmas Kotagede, DIY, dan terealisasikan pelaksanaan menjadi tanggal 19-20 Juni 2014.

No.	Kegiatan	Bulan ke							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Survey sasaran, persiapan proposal, seminar perencanaan kegiatan	B A C							
2	Persiapan alat dan perlengkapan		A						
3	Persiapan materi dan media			A					
4	Pelaksanaan kegiatan				B	B			
5	Evaluasi kegiatan				B	B	B		
6	Pembuatan laporan						A		
7	Seminar hasil kegiatan							C	
8	Revisi laporan							A	A
9	Penggandaan dan pengumpulan laporan								C

### Keterangan tempat kegiatan :

A = Jurusan PKR FIK UNY

B = Tempat Kegiatan

C = FIK UNY

## **L. Pembahasan**

Pelaksanaan PPM dengan bentuk pelatihan kesehatan olahraga menuju haji sehat-bugar bagi calon jamaah haji Kota Yogyakarta memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak tim pengabdian, dan Puskesmas. Orang yang menunaikan ibadah haji tidak hanya memiliki bekal yang cukup untuk membiayai dirinya, pelaksanaannya dalam situasi aman, mengerti tata cara pelaksanaan ibadah haji, namun juga sangat penting seorang jamaah haji sehat jasmani dan rohaninya. Dikatakan demikian karena derajat Kebugaran dan kesehatan yang baik merupakan salah satu modal bagi seseorang untuk melakukan ibadah haji di tanah suci Mekah. Ritual ibadah haji membutuhkan kondisi fisik yang prima karena cuaca maupun jaraknya perjalanan cukup jauh, sehingga bagi orang yang tidak mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan kurang maksimal dalam melaksanakan ibadah haji saat berada di tanah suci Mekah. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur.

Kegiatan pelatihan kesehatan olahraga menuju haji sehat-bugar bagi calon jamaah haji Kota Yogyakarta merupakan kegiatan penyuluhan bagi calon jamaah haji di lingkungan Puskesmas Kota Yogyakarta untuk meningkatkan derajat kesehatan maupun kebugarannya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang persepsi dan penerapan kesehatan olahraga yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kota Yogyakarta. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah calon Jamaah Haji di lingkungan Puskesmas Kota Yogyakarta. Metode kegiatan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek, dan evaluasi serapan materi dalam pelatihan tersebut terdiri dari: a) Pengertian dan Ciri-ciri Olahraga Kesehatan, b) Pengaturan Olahraga bagi Jamaah Haji, c) Latihan Fisik bagi Jamaah Haji Risti Secara umum pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi PPM di Puskesmas Kotagede Yogyakarta dan Kampus FIK UNY.

Pelaksanaan pelatihan kesehatan olahraga menuju haji sehat-bugar bagi calon jamaah haji Kota Yogyakarta yang dilaksanakan pada Hari Kamis sampai Jumat, tanggal 19 - 20 Juni 2014 diharapkan calon jamaah haji menyadari akan pentingnya kesehatan olahraga, sehingga selanjutnya tidak mudah terserang penyakit, bersemangat, dan tentunya mandiri dalam melakukan ibadah haji. Dengan pelatihan di lingkungan Puskesmas Kota Yogyakarta, calon jamaah haji memperoleh kesempatan untuk mengetahui tentang apa itu kesehatan

olahraga, selanjutnya dapat menerapkan/ mengimplementasikannya sampai sebelum keberangkatan ke tanah suci Mekah.

Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 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 kesehatan olahraga tersebut. Berdasarkan hasil kegiatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain: persepsi calon jamaah haji terhadap kesehatan olahraga hasilnya masih cukup, dan calon jamaah haji dalam melakukan/ mengimplementasikan latihan fisik masih banyak yang belum sesuai dengan prinsip-prinsip olahraga kesehatan. Kesadaran calon jamaah haji dalam menjaga kebugaran melalui olahraga masih perlu ditumbuhkan. Calon jamaah haji juga menyampaikan bahwa pelaksanaan penyuluhan kesehatan olahraga 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 kesehatan olahraga sehingga lebih bisa mempersiapkan diri, sedangkan dari Puskesmas 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.

## **L. Organisasi Pelaksana**

### **1. Ketua Pelaksana**

- a. Nama dan gelar yang lengkap: Yudik Prasetyo, M.Kes.
- b. Pangkat / Golongan / NIP : Penata/ IIIId/19820815 200501 1 002
- c. Jabatan fungsional : Lektor Kepala
- d. Bidang Keahlian : Perencanaan Latihan
- e. Fakultas / Program Studi : FIK UNY / IKOR

### **2. Anggota Pelaksana I**

- a. Nama dan gelar yang lengkap: Cerika Rismayanthi, M.Or.
- b. Pangkat / Golongan / NIP : Penata Muda Tk.I / IIIb /19830127 200604 2 001
- c. Jabatan fungsional : Lektor
- d. Bidang Keahlian : Biokimia
- e. Fakultas / Program Studi : FIK UNY / IKOR

### **3. Anggota Pelaksana II**

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

### **4. Anggota Pelaksana III**

- a. Nama dan gelar yang lengkap : Sigit Nugroho, M.Or.
- b. Pangkat / Golongan / NIP : Penata / IIIc / 19800924 200604 1 001
- c. Jabatan fungsional : Tenaga Pengajar
- d. Bidang Keahlian : Kinesiologi
- e. Fakultas / Program Studi : FIK UNY / IKOR

### **5. Mahasiswa 1**

- a. Nama : Arbiarso Wijatmoko
- b. NIM : 11603141004
- c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKR/IKOR
- d. Tugas/Aktivitas dalam PPM : Sebagai Instruktur

### **6. Mahasiswa 2**

- a. Nama : Loly Zulfiyani
- b. NIM : 11603141038
- c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK/PKR/IKOR
- d. Tugas/Aktivitas dalam PPM : Sebagai Instruktur

## DAFTAR PUSTAKA

Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Helbert Haag. (1994). *Teoritical Fondation of Sport Science as a Scientific Discipline*. Federal Republic of Germany: ISBN.

Nadjib Bustan. *Epidemiologi Kesehatan Olahraga*.

<http://bustansportscience.blogspot.com/2011/04/epidemiologi-kesehatan-olahraga.html>

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**

## LAMPIRAN 1. DOKUMENTASI KEGIATAN







**DAFTAR RIWAYAT HIDUP  
ANGGOTA PELAKSANA PPM**

1. Nama lengkap dan gelar akademik : Yudik Prasetyo, M.Kes  
 2. Tempat dan Tanggal Lahir : Magelang 15 Agustus 1982  
 3. Jenis Kelamin : Laki-laki  
 4. Fakultas/Jurusan/Program Studi/Pusat : FIK / PKR / IKORA / UNY  
 5. Pangkat / Golongan / NIP : Penata / IIIId / 19820815 200501 1 002  
 6. Bidang Keahlian : Perencanaan Latihan  
 7. Kedudukan dalam Tim : Ketua Pelaksana  
 8. Alamat Kantor : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta  
 Kode Pos 55281  
 Telp./Fax : (0274) 51309  
 Alamat Rumah : Blaburan RT.09/ RW.010, Bligo, Ngluwar,  
 Magelang, Jawa Tengah  
 Telp / HP : 081802744712
9. Pengalaman dalam bidang Pengabdian Kepada Masyarakat:

<b>Tahun</b>	<b>Jenis&gt;Nama Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
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
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 “Bryn Game For Kids”	Salam, Magelang

Yogyakarta, 31 Oktober 2014  
Ketua Pelaksana,

Yudik Prasetyo, M.Kes  
NIP 19820815 200501 1 002

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP  
ANGGOTA PELAKSANA PPM**

1. Nama Lengkap : Ahmad Nasrulloh, M.Or.
2. NIP : 19830626 200812 1 002
3. Jabatan : Lektor 200
4. Pangkat dan Golongan : Penata Muda Tk.I, III/b
5. Tanggal Lahir : 26 Juni 1983
6. Tempat Lahir : Magelang
7. Jenis Kelamin : Laki-laki
8. Agama : Islam
9. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
10. Fakultas/Jurusan : FIK/PKR
11. Jabatan Struktural : -
12. Alamat Perguruan Tinggi : Jl. Kolombo no.1
13. Telp./Fax. : (0274) 513092
14. Alamat : Karanggondang, Kradenan, Srumbung,  
Magelang, Tawa Tengah
15. Telp.
  - a. Rumah : -
  - b. HP : 085643097465
  - c. e-mail : ahmadnasrulloh@yahoo.com

16. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat

No.	Nama Kegiatan	Tahun	Kedudukan
1	Tim Pemantau Independen Ujian Nasional di Kabupaten Gunungkidul tahun 2010	2010	Anggota
2	Kejuaraan Tenis Bupati Sleman Cup 2010	2010	Juri/ Wasit
3	Pelatihan program kebugaran bagi instruktur fitness se-Kabupaten Magelang	2010	Pemateri
4	Pelatihan peningkatan kreativitas pembelajaran olahraga rekreasi melalui outbond bagi siswa SMA	2010	Pemateri
5	Pelatihan fitness bagi pelatih bola voli se-Kabupaten Kulonprogo	2010	Anggota
6	Pelatihan Peningkatan Kreativitas Pembelajaran Olahraga Rekreasi Melalui Outbound bagi siswa SMA	2010	Anggota
7	Tes kebugaran jasmani bagi Dosen dan karyawan UNY	2011	Testor

Yogyakarta, 31 Oktober 2014  
Anggota Pelaksana,

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