

LAPORAN PPM



“ PELATIHAN SENAM PILATES BAGI INSTUKTUR SENAM KEBUGARAN DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA ”

Oleh :

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
Ratna Budiarti, M.Or
Ahmad Nasrulloh, M.Or
Desi Nuri Novitasari
Muryanti Ardani

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014

PPM DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2014
SK.DEKAN NOMOR: 121 TAHUN 2014, TANGGAL 30 MEI 2014-11-14 NOMOR
PERJANJIAN: 599,1b/UN34.16/PM/2014, TANGGAL 30 MEI 2014

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul PPM : “ **PELATIHAN SENAM PILATES BAGI INSTUKTUR SENAM KEBUGARAN DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA** ”
2. Ketua PPM
 - a. Nama Lengkap : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 - b NIP. : 19711229 200003 2 001
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
 - d. Bidang Keahlian : Kepelatihan Senam
 - e. Pengampu Mata Kuliah : 1. Pembelajaran Motorik
2. Kepelatihan Senam
 - g. Anggota : a) Ratna Budiarti, M.Or
b) Ahmad Nasrulloh, M.Or
 - h. Anggota Mahasiswa : a) Desi Nuri Novianti
b) Muryanti Ardani
 - i. Lokasi Kegiatan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
3. Jumlah Biaya yang diusulkan : Rp. 6.000.000,00 (Enam juta rupiah)

Yogyakarta, 31 Oktober 2014

Menyetujui,

Dekan FIK UNY

Ketua Tim PPM

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP.19600407 198601 2 001

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

**LEMBAR PENGESAHAN
HASIL EVALUASI LAPORAN AHKIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN ANGGARAN 2014**

A. JUDUL KEGIATAN : PELATIHAN SENAM PILATES BAGI
INSTRUKTUR SENAM KEBUGARAN DI DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA

B. KETUA PELAKSANA : CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

C. ANGGOTA PELAKSANA : 1 .Ratna Budiarti, M.Or
2. Ahmad Nasruloh, M.Or

D. HASIL EVALUASI

1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat **telah / belum***) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal PPM.
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 *)

Mengetahui/ Menyetujui :
Dekan FIK UNY,

Yogyakarta, 6 November 2014

Di sejutui
BPP PPM

Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP19600824198601 1 001

Sb.Pranatahadi,M.Kes
NIP19591103198502 1 001

Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan karuniaNya, sehingga dapat menyelesaikan tugas pengabdian pada masyarakat dengan judul “

Terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang bersedia mengulurkan tangan dan membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Atas terlaksana dan selesainya kegiatan ini saya mengucapkan banyak terima kasih yang sedalam – dalamnya atas budi baik dan bantuan dari bapak/ibu/saudara sekalian yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Tiada gading yang tak retak, dalam laporan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini masih jauh dari sempurna, untuk itulah saya sangat mengharapkan saran, kritik yang bersifat membangun untuk sempurnanya laporan ini. Atas perhatian dan kerjasama yang baik saya haturkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 15 Oktober 2014

**“ PELATIHAN SENAM PILATES BAGI INSTRUKTUR SENAM KEBUGARAN
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA ”**

Oleh: Ch. Fajar Sriwahyuniati, dkk

Abstrak Pilates

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mensosialisasikan, dan memberikan contoh gerakan yang sederhana bagi instruktur senam kebugaran di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan PPM Pelatihan senam pilates bagi instruktur senam kebugaran di Daerah Istimewa Yogyakarta berbentuk Ceramah, Diskusi, Demontrasi, praktek.

Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu-Senin, tanggal, 12-13 Oktober 2014, kegiatan pelatihan dilaksanakan di Ruang Sidang Utama Dekanat FIK UNY lt. III, Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. Kegiatan di mulai pukul 8.00 sampai dengan pukul 16.00. Jumlah peserta pelatihan 44 orang.

Kata kunci: *Pelatihan, pilates*

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i.
Halaman Pengesahan.....	ii.
Halaman Pengesahan.....	iii.
Kata Pengantar.....	iv.
Abstrak.....	v.
Daftar Isi.....	vi.
Daftar Tabel.....	vii.
Daftar Lampiran.....	viii.
Ringkasan Kegiatan PPM.....	ix.
A. PENDAHULUAN	1
1. Analisis Situasi.....	1
2. Tinjauan Pustaka.....	1
3. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	3
4. Tujuan Kegiatan PPM.....	3
5. Manfaat Kegiatan PPM.....	3
B. METODE KEGIATAN PPM.....	4
1. Khalayak Sasaran Kegiatan PPM.	4
2. Metode Kegiatan PPM.....	4
3. Langkah-langkah Kegiatan PPM.....	4
4. Faktor Pendukung dan penghambat.....	5
C. PELAKSANAAN KEGIATAN PPM.	7
1. Hasil pelaksanaan Kegiatan PPM.....	7
2. Pembahasan hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM.....	8
D. PENUTUP.....	9
1. Kesimpulan.....	9
2. Saran.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	11

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan.....	10
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Hadir Peserta Kegiatan
- Lampiran 2 Foto Kegiatan
- Lampiran 3 Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 4 Berita Acara Seminar Awal PPM
- Lampiran 5 Daftar Hadir Seminar Awal PPM
- Lampiran 6 Berita Acara Seminar Akhir PPM
- Lampiran 7 Daftar Hadir Seminar Akhir PPM
- Lampiran 8 Materi Teori