



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus B : Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kecamatan Ciracas, Kota Jakarta Timur,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830 Telp. (021) 8400341, 8403683, Fax. (021) 8411531
Website : www.fkip.uhamka.ac.id Home page : www.uhamka.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 0179/ F.03.08/ 2023

Bismillahirrahmanirrahim,

Pimpinan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, memberi tugas kepada:

- Nama : **Kowiyah, M.Pd.**
- Tugas : Sebagai Anggota dalam Kegiatan Pelatihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid 19 di Lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar
- Waktu : 5 s.d. 6 Januari 2023
- Tempat : Sekolah Alkautsar
- Lain-lain : Setelah melaksanakan tugas agar membuat laporan tertulis kepada Pimpinan FKIP UHAMKA

Demikian surat tugas ini dibuat, agar dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah.



Jakarta, 2 Januari 2023

Dekan

Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd.

LAPORAN

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**PELATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI
COVID 19 DILINGKUNGAN SEKOLAH PERGURUAN ALKAUTSAR**

Oleh :

**Khavisa Pranata, M.Pd (0308098802/Ketua)
Dr.Kasriman,M.Pd (0318027002/ Anggota 1)
Kowiyah, M.Pd (0318048203/ Anggota 2)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2022-2023**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul : Pelatihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 di Lingkungan Sekolah
- Pergu-
Ruan Alkautsar
2. Mitra Program PKM : Sekolah Perguruan Alkautsar
3. Jenis Mitra : Sekolah
4. Ketua Tim Pengusul : Khavisa Pranata, M.Pd
: 0308098802
: Pendidikan Guru Sekolah Dasar/FKIP
: Pendidikan Jasmani Olahraga
: Elbaraka Residence Blok C3, Depok, JABAR
: 081807445682
: khavisapranata@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul : Dosen 2 (Dua) orang
a. Jumlah Anggota : Dr. Kasriman, M.Pd. / Pendidikan olahraga
b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Kowiyah, M.Pd / Pendidikan Matematika
c. Nama Anggota II/bidang keahlian : 1 (Satu) orang
d. Mahasiswa yang terlibat : Novia Aristi / 19010253820
e. Nama Mahasiswa I/NIM
6. Lokasi Kegiatan/Mitra : Kebayoran Baru
a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Jakarta Selatan
b. Kabupaten / Kota : DKI Jakarta
c. Provinsi : 17 KM
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : Jalan Jembatan Selatan no 6 Jakarta Selatan
e. Alamat Mitra/Telp/Faks
7. Jangka waktu pelaksanaan : 3 (Tiga) Bulan
8. Biaya Total : Rp. 5.000.000,-
a. LPPM UHAMKA : Rp. 3.500.000,-
b. Sumber lain (MITRA) : Rp. 1.500.000,-

Mengetahui,
Ketua Prodi



Ika Yatri, M.Pd
NIDN. 0317088403



Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd
NIDN. 0317126903

Jakarta, 03 Desember 2022

Ketua Tim Pengusul


Khavisa Pranata, M.Pd
NIDN. 0308098802

Ketua LPPM UHAMKA

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat:

Pelatihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 di Lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar
--

2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Program Studi (Lintas Disiplin Bidang Ilmu)	Bidang Tugas
1	Khavisa Pranata, M.Pd	Ketua	Pendidikan Jasmani Olahraga	
2	Dr.Kasriman,M.Pd	Anggota 1	Pendidikan Olahraga	
3	Kowiyah,M.Pd	Anggota 2	Pendidikan Matematika	

3. Mitra

No	Ketua/ Penanggung Jawab	Nama Lembaga/ Kelompok Mitra	Dana
1	Ahmad Fahrul Roji, S.Pd	Sekolah Perguruan Alkautsar	Rp. 1.500.000,-

4. Target Luaran Wajib

No	Jenis Luaran	Status target capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
1	Publikasi di Jurnal/Prosiding	Publish di Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat	http://journal.upgris.ac.id/index.php/jp/om/index
2	Publikasi di media massa/ <i>online</i>	KoranMu Indonesia	Koranmu.com
3	Vidio kegiatan	Youtube	Youtube

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PKM	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
DAFTAR ISI	iv
RINGKASAN PROPOSAL	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	2
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
BAB IV BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	6
4.1 Anggaran Biaya	6
4.2 Jadwal Kegiatan	7
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN	9

RINGKASAN PROPOSAL

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan. Ringkasan juga dilengkapi kata kunci.

Pengabdian pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 di lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa secara interdisipliner, instutisional, dan kemitraan sebagai salah satu bentuk kegiatan catur dharma perguruan tinggi Muhammadiyah. Menurut *World Health Organization*, 60-85% populasi seluruh dunia tidak mendapatkan aktifitas fisik yang cukup. Hal ini menjadikan gaya hidup *sedentary* menjadi faktor risiko keempat terjadinya angka mortalitas penyakit secara global, meningkatkan risiko hingga dua kalinya terjadi penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi dan anxietas. Budaya gerak mampu menjadikan suatu generasi menjadi unggul dan produktif namun hal ini perlu terus dibina dan ditingkatkan ditengah generasi muda yang terkontaminasi oleh arus globalisasi yang semakin canggih, *hight technologi*, dan berimplikasi terhadap kurangnya kepedulian mereka terhadap gerak. Pasca pandemi Covid 19 ini diharapkan para remaja membiasakan diri untuk selalu aktif bergerak agar tidak terjadi gaya hidup *sedentary*, apalagi selama pandemi para remaja ruang geraknya terbatas bahkan sekolah melaksanakan WFH yang mana mata pelajaran penjas yang seharusnya membuat siswa aktif bergerak melakukan aktifitas kebugaran jasmani pada saat WFH kebanyakan teori yang dipelajari disbanding praktik.

Solusinya adalah dengan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 di lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar Kegiatan ini berlangsung selama 3 bulan mulai dari pembuatan proposal PKM, pengurusan kerjasama Mitra, pengenalan konsep kebugaran jasmani, materi kebugaran jasmani, pemberian motifasi untuk melakukan kebugaran jasmani dan praktik kebugaran jasmani dengan metode ceramah, demonstrasi, diskusi dan evaluasi.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, *Sedentary*, Pasca Pandemi

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pada bagian ini diuraikan analisis situasi fokus kepada kondisi terkini mitra yang mencakup hal-hal berikut.

a. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif

- Tampilkan profil mitra yang dilengkapi dengan data dan gambar/foto situasi mitra.
- Uraikan segi produksi dan manajemen usaha mitra.
- Ungkapkan selengkap mungkin persoalan yang dihadapi mitra.

b. Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif

- Tampilkan profil mitra yang dilengkapi dengan data dan gambar/foto situasi mitra.
- Jelaskan potensi dan peluang usaha mitra.
- Uraikan dan kelompokkan dari segi produksi dan manajemen usaha.
- Ungkapkan seluruh persoalan kondisi sumber daya yang dihadapi mitra

c. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi / sosial

- Uraikan lokasi mitra dan kasus yang terjadi/pernah terjadi dan didukung dengan data dan gambar/foto.
- Ungkapkan seluruh persoalan yang dihadapi saat ini misalnya terkait dengan layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik sosial, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, premanisme, buta aksara dan lain-lain.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalnya, kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesempataan jasmani. dalam perkembangannya istilah kebugaran jasmani menjadi terjemahan yang paling populer bagi istilah *physical Fitness* (Griwijoyo & Sidik, 2010).

Tujuan yang disertai harapan-harapan luhur bagi terbentuknya sebuah budaya gerak khususnya aktifitas fisik sangatlah diperlukan bagi kelangsungan nilai-nilai budaya bangsa. Budaya gerak mampu menjadikan suatu generasi menjadi unggul dan produktif namun hal ini perlu terus dibina dan ditingkatkan ditengah generasi muda yang terkontaminasi oleh arus globalisasi yang semakin canggih, *high technology*, dan berimplikasi terhadap kurangnya kepedulian mereka terhadap gerak, aktifitas fisik dan kesehatan pribadinya. kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit dari akibat kurang gerak (*Sedentary*).

Menurut World Health Organization, 60-85% populasi seluruh dunia tidak mendapatkan aktifitas fisik yang cukup. Hal ini menjadikan gaya hidup sedentary

menjadi faktor risiko keempat terjadinya angka mortalitas penyakit secara global, meningkatkan risiko hingga dua kalinya terjadi penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, depresi dan anxietas. (Kurnia, awalbros.com). Hal ini dapat dicegah melalui program aktifitas jasmani atau aktifitas fisik yang teratur dan berdasarkan prinsip-prinsip latihan, apalagi dimasa pandemi covid-19 diharapkan kita dapat beraktifitas fisik ringan dalam rangka meningkatkan daya tahan tubuh dan imunitas tubuh. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan perencanaan sistematis melalui pemahaman penerapan pola hidup sehat yang meliputi makan, istirahat dan berolahraga.

Kebugaran jasmani yang diperlukan remaja adalah kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan *aerobic* dan kemampuan *an-aerobic*. Kemampuan *aerobic* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum, sedangkan kemampuan *an-aerobic* terdiri dari kemampuan *anaerobik alaktasid* dan kemampuan *anaerobik laktasid*. Kemampuan *anaerobik alaktasid* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak explosive) maksimal maupun sub-maximal, kemampuan *anaerobik laktasid* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan *anaerobik* (*anaerobic endurance/stamina*/daya tahan anaerobik).

Sekolah Perguruan Al-kautsar yang terletak di Jalan jembatan selatan nomor 6 Kebayoran baru Jakarta selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, dari hasil wawancara dengan Kepala sekolah Alkautsar menyambut baik kegiatan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 di lingkungan Sekolah Perguruan, terutama siswa siswi alkautsar. materi pendidikan jasmani pada saat pembelajaran kurang optimal dikarenakan guru olahraga sekolah alkautsar telah lulus P3K dan mengundurkan diri dari sekolah Alkautsar sehingga pengganti guru pengajar yang bukan lulusan sarjana olahraga sehingga materi yang tersampaikan kurang maksimal. Maka sebagai pemerhati dan latar belakang dibidang ilmu Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan serta memiliki pengetahuan serta terpanggil untuk mengadakan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 di lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar.

1.2 Permasalahan Mitra

Mengacu kepada butir Analisis Situasi, uraikan permasalahan prioritas mitra yang mencakup hal-hal berikut ini.

1. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif: penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen yang telah disepakati bersama mitra.
2. Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif: penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen untuk berwirausaha yang disepakati bersama.

3. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi / sosial: nyatakan persoalan prioritas mitra dalam layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik sosial, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, premanisme, buta aksara dan lain-lain.
4. Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM.

Secara besar prioritas permasalahan mitra yaitu :

1. Kurangnya pelatihan tentang meningkatkan kebugaran jasmani
2. Kurangnya penguasaan dalam melakukan kebugaran jasmani terutama bentuk-bentuk latihan kebugaran baik *aerobik* maupun *an-aerobik* dengan pendekatan prinsip-prinsip latihan yang benar
3. Perlunya imunitas tubuh dimasa pasca pandemi Covid 19 dengan melakukan aktifitas kebugaran Jasmani sehingga tidak kurang gerak (*sedentary*)
4. Kapasitas guru pendidikan jasmani di sekolah mitra tidak sesuai dengan bidangnya yaitu guru Pendidikan jasmani dan kesehatan.

Fokus utama pengabdian ini adalah membantu mitra yaitu pihak sekolah dalam mengatasi permasalahan seperti yang disebutkan di atas terutama pengenalan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang benar sesuai dengan kaidah latihan sehingga bermanfaat untuk tubuh.

BAB 2. SOLUSI PERMASALAHAN

Solusi permasalahan maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan memuat hal-hal berikut.

- a. Tuliskan semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan prioritas permasalahan. Solusi harus terkait betul dengan permasalahan prioritas mitra.
- b. Tuliskan jenis luaran yang akan dihasilkan dari masing-masing solusi tersebut baik dalam segi produksi maupun manajemen usaha (untuk mitra ekonomi produktif / mengarah ke ekonomi produktif) atau sesuai dengan solusi spesifik atas permasalahan yang dihadapi mitra dari kelompok masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi / sosial.
- c. Setiap solusi mempunyai luaran tersendiri dan sedapat mungkin terukur atau dapat dikuantitatifkan.
- d. Uraikan hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan

Sebagai upaya penyelesaian permasalahan mitra diatas dan dalam mendukung realisasi pelatihan maka solusi permasalahan yang ditawarkan adalah :

1. Memperkenalkan konsep dan materi kebugaran jasmani serta manfaatnya.
2. Memberikan motivasi intrinsik untuk melakukan aktifitas kebugaran jasmani
3. Membantu guru dalam membuat program latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah
4. Pelaksanaan secara praktis aktifitas kebugaran jasmani.
5. Pelaksanaan aktifitas fisik dan cara mengukur aktifitas fisik agar tidak berlebihan disaat berolahraga.

Target luaran dari solusi yang telah diuraikan diatas adalah adanya panduan atau buku saku latihan kebugaran jasmani secara mandiri dan meningkatnya motivasi serta pemahaman peserta pelatihan terkait kebugaran jasmani yang akan dilakukan tes awal sebelum kegiatan dan tes akhir setelah kegiatan dan akhirnya akan dipublikasikan di jurnal pengabdian kepada masyarakat.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut.

1. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif dan mengarah ke ekonomi produktif, maka metode pelaksanaan kegiatan terkait dengan tahapan pada minimal 2 (dua) bidang permasalahan yang berbeda yang ditangani pada mitra, seperti:
 - a. Permasalahan dalam bidang produksi.
 - b. Permasalahan dalam bidang manajemen.
 - c. Permasalahan dalam bidang pemasaran, dan lain-lain.
2. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi / sosial, nyatakan tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra. Pelaksanaan solusi tersebut dibuat secara sistematis yang meliputi layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik sosial, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, premanisme, buta aksara dan lain-lain.
3. Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program.
4. Uraikan bagaimana evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 di lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar. ialah dengan beberapa metode agar kegiatan ini berjalan dengan lancar, Adapun metodenya adalah sebagai berikut :

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah terkait materi yang bersifat teoritik. Dilakukan di Aula Perguruan Alkautsar.
2. Metode Demonstrasi, Memberikan contoh dan mempraktikkan macam-macam aktifitas kebugaran jasmani, (Kegiatan ini dilakukan pada hari ke dua)
3. Metode Diskusi, Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya
4. Evaluasi, Melihat minat dan kesungguhan remaja dalam mengikuti kegiatan.

Kontribusi mitra pada kegiatan pelatihan peningkatan kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 di lingkungan Sekolah Perguruan Alkautsar ialah :

1. Mempersiapkan ruang aula dan perangkatnya
2. Membuat Flyer kegiatan yang di publikasikan di Instagram
3. Menyediakan Lapangan untuk praktik

Evaluasi kegiatan program kemitraan masyarakat ini yaitu: (1) Tahap pertama dilakukan setelah kegiatan melalui pemberian angket yang akan diberikan kepada seluruh peserta kegiatan. Melalui angket yang terkumpul, akan diperoleh data terkait respon, kekurangan, dan kelebihan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan sehingga ada perbaikan untuk kegiatan pengabdian selanjutnya. (2) Tahap kedua, koordinasi antara tim pelaksana dan peserta melalui kepala sekolah atau peserta secara langsung terkait tindak lanjut yang dilakukan peserta setelah adanya pengabdian tersebut. Koordinasi ini terkait apakah peserta membutuhkan pelatihan lebih lanjut tentang kebugaran jasmani.

BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

1.3 Anggaran Biaya

No	Komponen	Biaya yang diusulkan (Rp.)
1	Honorarium untuk pelaksana, petugas laboratorium, pengumpul data, pengolah data, penganalisis data, honor operator, dan honor pembuat sistem (maksimum 30% dan dibayarkan sesuai	Rp 1.000.000,-
2	Pembelian bahan habis pakai untuk pembelian ATK, fotocopy, surat menyurat, penyusunan laporan, cetak, penjilidan, publikasi, pulsa, internet, bahan laboratorium, langganan jurnal, bahan pembuatan alat/mesin bagi mitra	Rp 3.000.000,-
3	Perjalanan untuk survei/sampling data, sosialisasi/ pelatihan/pendampingan/evaluasi, Seminar/ Workshop DN-LN, akomodasi-konsumsi, perdiem/ lumpsum, transport.	Rp 500.000,-
4	Sewa untuk peralatan/mesin/ruang laboratorium, kendaraan, kebun percobaan, peralatan penunjang pengabdian lainnya	Rp 500.000,-

1.4 Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan Desember 2022		Bulan Januari 2023				Bulan Februari 2023		
		3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Kordinasi antara Ketua kelompok dan anggota dosen serta anggota mahasiswa.									
2	Perizinan ke tempat mitra									
3	Rapat dengan Sekolah mengenai pembagian tugas									
4	Memperkenalkan konsep pelatihan kebugaran jasmani									
5	Memberikan motivasi intrinsik untuk melakukan aktifitas kebugaran jasmani									
6	Membantu guru dalam membuat program latihan kebugaran jasmani									
7	Pelaksanaan secara praktis bentuk-bentuk aktifitas kebugaran									
8	Evaluasi / Penutup									
9	Pembuatan Luaran/Laporan									

DAFTAR PUSTAKA

1. Referensi disusun menggunakan APA (disarankan menggunakan Mendeley)
2. Hanya pustaka yang dikutip dan diacu dalam usulan yang dicantumkan dalam Referensi.

Griwijoyo & Sidik. (2010) *Konsep dan cara penilaian kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga.

Karpovich, P.V., & Sinning, W.E. (1971) *Physiology of Muscular Activity* (17rd) *Health Physical Fitnes*. Philadelphia-London-Toronto

Kurnia, *Menjaga Kebugaran Jasmani*. <http://awalbros.com/umum/menjaga-kebugaran-jasmani/>

Parmo,. (2014) *Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa sma negeri 1 ujan mas kecamatan ujan mas kabupaten kepahiang*. <http://repository.unib.ac.id/9063/2/I%20II%20CIII%20CII-14-par.FK.pdf>

Tysara., (2021), *sepuluh macam kebugaran jasmani*. <https://hot.liputan6.com/read/4447727/10-macam-macam-kebugaran-jasmani-ketahui-bentuk-latihan-dan-manfaatnya>

Wahjoedi., (2000) *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta:PT.Raja

LAMPIRAN

1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul yang sudah ditandatangani .

Biodata Ketua.

1. Identitas Diri		
1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Khavisa Pranata, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK	D.14.0895
5	NIDN	0308098802
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Senturang 08 September 1988
7	E-Mail	khavisapranata@uhamka.ac.id
8	Nomor Telepon/ HP	081345671282
9	Alamat Kantor	FKIP UHAMKA jl.Tanah merdeka, kp.Rambutan
10	Nomor Telepon	021-8400341
11	Lulusan yang telah dihasilkan	
12	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Penjas 1
		2. Penjas 2
		3. Pendidikan Lingkungan Budaya Jakarta

2. Riwayat Pendidikan		
	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Pendidikan Indonesia	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	Pendidikan Olahraga
Tahun Masuk-Lulus	2006-2011	2011-2013
Judul Skripsi/ Tesis	Peningkatan Power Tendangan Joda Mawashi Geri Melalui Latihan dengan Ankle Weight dan Karet ban (Studi Eksperimen Pada Karateka Sekolah Karate Dojo Rosi)	Hubungan Antara daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul dan Keseimbangan terhadap Daya Ledak Tendangan Joda Mawashi Geri Studi Korelasional Pada Karateka Sekolah Karate Dojo Rosi
Nama Pembimbing	1. Dr.Ninasutresna, M.Pd 2. Sagitarius, M.Pd	1. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd 2. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd

3. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir				
No	Tahun	Judul Pengabdian Pada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml(Juta Rp)
1	2017	Pelatihan Pembuatan Media long Life Calender Bagi Guru B.Inggris MI Di KKM Kec. Bojonegoro Kab.Bojonegoro, JATIM	LPPM	10 Juta

2	2019	Pelatihan Strategi Bertahan Hidup dari Bencana di Perairan dengan teknik <i>Uitemate</i> di SD Muhammadiyah 11 Tanjung Lengkong, Jakarta Timur	LPPM Pribadi	Rp 7.500.000 Rp 1.000.000
3	2020	pendampingan tenaga pendidik dalam meningkatkan kreativitas mengadaptasi teknologi pendidikan jarak jauh (PJJ) dimasa pandemik covid 19	LPPM	Rp 5.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum, Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan kegiatan PKM

Jakarta, 03 Desember 2022
Ketua



Khavisa Pranata, M.Pd

Biodata Anggota 1

1. Identitas Diri		
1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr.Kasriman, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK	
5	NIDN	0318027002
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Padang 18 februari 1970
7	E-Mail	kasriman@uhamka.ac.id
8	Nomor Telepon/ HP	081280090038
9	Alamat Kantor	FKIP UHAMKA jl.Tanah merdeka, kp.Rambutan
10	Nomor Telepon	021-8400341
11	Lulusan yang telah dihasilkan	
12	Mata Kuliah Yang Diampu	Penjas 1
		Penjas 2
		Pendidikan Lingkungan Budaya Jakarta


2. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir				
No	Tahun	Judul Pengabdian Pada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml(Juta Rp)
1	2017	Perbandingan kemampuan motoric dasar antara siswa sd negeri susukan 06 pagi dengan sd negeri cijantung 03 dikecamatan pasar rebo Jakarta timur	Lemlit uhamka	Rp 8.500.000,-
2	2019	Pengembangan model pembelajaran obme untuk gerak dasar lokomotor siwa SDN negeri 24 keramat jati Jakarta timur	Lemlit uhamka	Rp 9.000.000,-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum, Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan kegiatan PKM

Jakarta, 03 Desember 2022

Anggota 1


Dr.Kasriman, M.Pd

Biodata Anggota 2

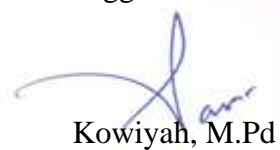
Identitas Diri		
1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Kowiyah, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK	
5	NIDN	0318048203
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Pemalang, 18 April 1982
7	E-Mail	Kowiyah_agil@uhamka.ac.id
8	Nomor Telepon/ HP	081511799951/ 082113980950
9	Alamat Kantor	FKIP UHAMKA jl.Tanah merdeka, kp.Rambutan
10	Nomor Telepon	021-8400341
11	Lulusan yang telah dihasilkan	
12	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Media Pembelajaran
		2. Konsep dasar matematika
		3. Pendidikan Matematika 1
		4. Inovasi Pembelajaran di SD

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum, Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan kegiatan PKM

Jakarta, 03 Desember 2022

Anggota 2



Kowiyah, M.Pd

2. Gambaran Ipteks yang akan dilaksanakan kepada mitra

1. Memperkenalkan konsep dan materi kebugaran jasmani .
2. Memberikan motivasi intrinsik untuk melakukan aktifitas kebugaran jasmani .
3. Membantu guru dalam membuat program latihan kebugaran jasmani bagi siswa .
4. Pelaksanaan secara praktis praktik bentuk-bentuk aktifitas kebugaran jasmani.
5. Pelaksanaan aktifitas kebugaran jasmani serta cara mengukur tingkat kebugaran.

3. Justifikasi Anggaran

1. Honorarium				
Honor	Honor(Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Total Honor
Pelaksana 1	400.000,-			400.000,-
Pelaksana 2	300.000,-			300.000,-
Pelaksana 3	300.000,-			300.000,-
Subtotal (Rp)				1.000.000,-
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
Bahan habis pakai 1	Pulsa quota	3	100.000	300.000,-
Bahan habis pakai 2	Publikasi Artikel, Media masa, Youtube	1	1.500.000	1.500.000,-
Bahan habis pakai 3	Peralatan Kebugaran	3	400.000	1.200.000,-
			Subtotal (Rp)	3.000.000,-
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan 1	Kordinasi 1	1	150.000,-	150.000,-
Perjalanan 2	Kordinasi 2	1	150.000,-	150.000,-
Perjalanan 3	Kordinasi 3	1	150.000,-	150.000,-
			Subtotal (Rp)	450.000,-
4. Sewa				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa
Sewa	Sewa Lapangan	3 jam	550.000,-	550.000,-
			Subtotal (Rp)	550.000,-
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				5.000.000

4. Peta Lokasi Wilayah Mitra.



5. Formulir Kendali Mutu Proposal Pengabdian Masyarakat



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT

JL. Raya Bogor, KM 23 No. 99. Flayover Pasar Rebo, Jakarta Timur. 13830
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781809, E-mail : lppm@uhamka.ac.id www.lppm.uhamka.ac.id

FORMULIR KENDALI MUTU PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

A. Identitas Pengusul

Judul : PELATIHAN PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI COVID 19 DILINGKUNGAN SEKOLAH PERGURUAN ALKAUTSAR

Ketua Pengusul : Khavisa Pranata, M.Pd.

NIDN : 0308098802

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

B. Rubrik Kendali Mutu

No	Aspek yang Dicek	Ya	Tidak
1.	Proposal diusulkan oleh minimal dua dosen dengan latar belakang keilmuan yang berbeda.	✓	
2.	Usulan melibatkan minimal dua orang mahasiswa aktif.	✓	
3.	Usulan berbentuk hilirisasi dari kegiatan penelitian dan diutamakan berisi integrasi iptek dan Al-Islam Kemuhammadiyah.	✓	
4.	Usulan bukan merupakan kegiatan duplikasi dari pelaksanaan pengabdian masyarakat sebelumnya atau bukan hasil plagiat	✓	
5.	Usulan sesuai dengan panduan pengabdian masyarakat atau template proposal.	✓	
6.	Usulan pengmas dilakukan dengan mengutamakan mitra persyarikatan Muhammadiyah atau desa binaan/kelompok binaan/ yang telah ditentukan oleh program studi/fakultas.	✓	
7.	Usulan berisi target luaran wajib, yaitu publikasi di media massa, publikasi di jurnal ilmiah/prosiding nasional, dan video.	✓	
8.	Usulan berpotensi memenuhi luaran lainnya, seperti HKI, produk terstandar, produk tersertifikasi, dan buku.	✓	

Rekomendasi

Kelayakan : Layak/Tidak layak
Jumlah Dana : Rp 5.000.000,-

Jakarta, 03 Desember 2022

Diperiksa
Ketua Program Studi

Ika Yatri, M.Pd

Diketahui
Wakil Dekan I

Dr. Sri Astuti, M.Pd.

Terakreditasi Institusi BAN-PT dengan Peringkat A

Visi : Universitas utama yang menghasilkan lulusan unggul dalam kecerdasan spiritual, intelektual, emosional, dan sosial

1. Surat Pernyataan kesediaan Bekerja sama dari mitra (Lampiran F).



SMP AL KAUTSAR JAKARTA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
YAYASAN KESEJAHTERAAN BKUI

Jl. Jembatan Selatan No. 6 Blok A Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12160 Telp. 722 9789 - 727 96383

SURAT PERNYATAAN KERJA SAMA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Fahrul Roji, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Mitra : SMP Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan
Alamat : Jalan Jembatan Selatan Nomor 6 Blok A, Kebayoran Baru

Menyatakan Bersedia untuk bekerja sama dalam kegiatan pelaksanaan kegiatan program PKM yang berjudul "*COACHING CLINIC TENTANG PENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI BAGI REMAJA MELALUI BENTUK-BENTUK LATIHAN FISIK DALAM MENJAGA IMUNITAS TUBUH DAN KESEHATAN PRIBADI*", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan target sosial, dengan :

Nama Ketua Tim : Khavisa Pranata.M.Pd
NIDN : 0308098802
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka (UHAMKA)

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara pelaksana kegiatan program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun.

Demikian surat ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa unsur paksaan.

Jakarta, 09 April 2021

Kepala SMP Al kautsar keb.baru



Ahmad Fahrul roji, S.Pd