

LAPORAN
(PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT REGULER)



JUDUL

**PENDAMPINGAN PENINGKATAN *ENDURANCE* PADA ATLET KONTINGEN KEBAYORAN
BARU DALAM AJANG O2SN TINGKAT JAKARTA SELATAN TAHUN 2024**

Nama Ketua

(Khavisa Pranata, M.Pd NIDN: 0308098802)

Nama Anggota

(Dr.Aslam, M.Pd NIDN: 0312096806)

(Dr.Kasriman, M.Pd NIDN:0318027002)

Nama Mahasiswa

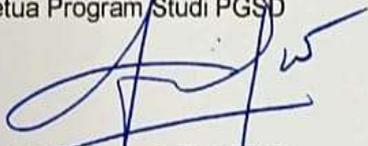
(Dina Trisia NIM : 2201025129)

**Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
Tahun 2024**

Halaman Pengesahan Laporan Program Pengabdian kepada Masyarakat

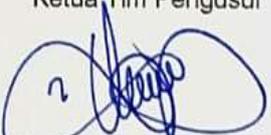
Ringkasan Skema Pengabdian kepada Masyarakat	
Judul	Pendampingan Peningkatan <i>Endurance</i> Pada Atlet Kontingen Kebayoran Baru Dalam Ajang O2SN Tingkat Jakarta Selatan Tahun 2024
Dana LPPM UHAMKA	Rp 3.000.000,- (Tiga Juta Rupiah)
Informasi Ketua Tim Pengusul	
Nama ketua tim pengusul	Khavisa Pranata, M.Pd
NIDN	0308098802
Bidang Ilmu	Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Program Studi/Fakultas	Pendidikan Guru Sekolah Dasar / FKIP Uhamka
Telepon genggam (<i>WhatsApp</i>)	081807445682
Surel	khavisapranata@uhamka.ac.id
Informasi Anggota Pengusul	
Nama Anggota 1 / Bidang Ilmu / UHAMKA	Dr.Kasriman,M.Pd / Pendidikan Olahraga / Uhamka
Nama Anggota Mahasiswa / NIM	Dina Trisia / 2201025129
Informasi Mitra	
Nama Mitra	Paguyuban Guru Mata Pelajaran Penjasorkes (PGMP)
Alamat Mitra	Jl. Prof. Jokowi SH No 1, Keb.Baru Jaksel
Jarak PT dengan Mitra (km)	15 KM
Dana Mitra (Cash)	-
Dana Mitra (<i>in kind</i>)	-

Mengetahui,
Ketua Program Studi PGSD

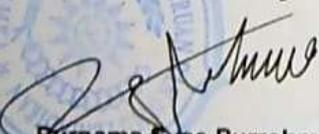

Dr. Mimin Ninawati, SE, M.Pd.
NIDN. 0330116803

Jakarta, 14 Juni 2024

Ketua Tim Pengusul


Khavisa Pranata, M.Pd
NIDN. 0308098802

Dekan FKIP Uhamka


Purnama Syae Purrohman, Ph.D
NIDN.0307017404

Ketua LPPM UHAMKA


Dr. Gusoh Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402

SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
Jl. Raya Bogor, KM 23 No. 99, Flyover Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13830
Tlp. (021) 8401780, Fax. 87781890, E-mail : lppm@uhamka.ac.id Web: https://lppm.uhamka.ac.id

SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL BATCH 2 2023/2024

Nomer : 0214/II.04.02/2024

Tanggal : 4 Maret 2024

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini Senin, tanggal Empat, bulan Maret, tahun Dua Ribu Dua Puluh Empat (4-03-2024), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. Dr. Gufron Amirullah, M.Pd. bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**.
2. KHAVISA PRANATA M.Pd. bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **Pendampingan Peningkatan Endurance Pada Atlet Kontingen Kebayoran Baru Dalam Ajang O2SN Tingkat Jakarta Selatan Tahun 2024** dengan luaran wajib dan luaran tambahan sesuai data usulan pengabdian Batch 2 2023/2024.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 30 Juni 2024.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp 3.000.000 (Tiga Juta) kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPH) sebesar 5% (lima persen) pada komponen Honorarium (30%).

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:

1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 2.100.000 (Dua Satu Seratus Ribu Rupiah) setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 900.000 (Sembilan Ratus Ribu Rupiah) setelah **PIHAK KEDUA** menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat beserta luarnya kepada **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 5

1. **PIHAK KEDUA** diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. **PIHAK PERTAMA** akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila **PIHAK KEDUA** tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. **PIHAK KEDUA** wajib melampirkan bukti progress luaran wajib dan luaran tambahan yang dijanjikan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. **PIHAK KEDUA** wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada **PIHAK PERTAMA** dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. **PIHAK PERTAMA** akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan laporan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika **PIHAK KEDUA** tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

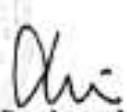
Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK PERTAMA

Dr. Gulam Amirullah, M.Pd

PIHAK KEDUA,

KHAVISA PRANATA M.Pd

Mengetahui,
Wakil Rektor II,

Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd

ABSTRAK

Menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan perlu dilakukan sedini mungkin, melalui prosedur dan proses latihan mental yang sistematis dan memakan waktu cukup panjang. Tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi. Untuk bisa mencapai prestasi maksimal dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat elemen itu merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Terkadang atlet sudah memiliki kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik, akan tetapi saat bertanding mengalami penurunan pada mentalnya.

Melihat fenomena yang terjadi tersebut, penting sekiranya diterapkan sebuah latihan *Endurance* (Daya Tahan) dalam menghadapi pertandingan O2SN SMK wilayah dua Jakarta Selatan, Latihan *Endurance* mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan *Endurance* merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek fisik dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan. maka diperlukan latihan *Endurance* yang tepat untuk dapat meningkatkan kualitas fisik yang baik bagi atlet. Diharapkan dengan diberikannya latihan ini atlet dapat meraih prestasi terbaik.

Kata Kunci : Endurance (Daya Tahan), Kualitas Fisik, Atlet

PRAKATA

Alhamdulillahirabbal'alamiin penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, karunia dan kemudahan sehingga penulis dapat menyusun laporan program kemitraan masyarakat yang berjudul "Pendampingan Peningkatan *Endurance* Pada Atlet Kontingen Kebayoran Baru Dalam Ajang O2SN Tingkat Jakarta Selatan Tahun 2024".

Laporan pengabdian masyarakat ini menyajikan hasil kegiatan Pendampingan Peningkatan *Endurance* Pada Atlet Kontingen Kebayoran Baru Dalam Ajang O2SN Tingkat Jakarta Selatan Tahun 2024. Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga laporan ini mampu menyampaikan hal-hal yang dilakukan tim program kemitraan masyarakat sehingga dapat berjalan sesuai rencana dan bermanfaat bagi semua pihak dalam meningkatkan kualitas program LPPM UHAMKA. Aamiin.

Jakarta, 14 Juni 2024

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

	Hal
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1. Analisis Situasi	1
1.2. Permasalahan Mitra	3
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN	4
2.1. Tujuan Kegiatan	4
2.2. Sasaran Kegiatan	4
BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN	5
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (<i>OUTPUT</i>)	7
BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT	9
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	12
6.1. Kesimpulan.....	12
6.2. Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA	13

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 5.1. Kategori Hasil Angket Peserta	9

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 4.1 Kata Sambutan Oleh Ketua Paguyuban	7
Gambar 4.3 Kegiatan PKM Dilakukan Secara Luring	8
Gambar 5.1 Rekapitulasi Hasil Angket Peserta.....	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Realisasi Anggaran.....	15
Lampiran 2. Instrumen atau Materi Kegiatan.....	17
Lampiran 3. Personalia Tenaga Pelaksana dan Kualifikasinya.....	24
Lampiran 4. Artikel Ilmiah.....	29
Lampiran 5. Draft publikasi di media cetak/daring.....	34
Lampiran 6. HKI, Publikasi, <i>Leaflet</i> dan produk lainnya.....	37
Lampiran 7. Foto Dokumentasi Kegiatan.....	38
Lampiran 8. Daftar Peserta.....	39
Lampiran 9. Surat Pernyataan Kesiediaan Mitra.....	40

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kebugaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (endurance). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kebugaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (endurance) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran. Yang dimaksud dengan daya tahan (endurance) adalah kemampuan ketahanan (resistance) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (recovery) dari kelelahan. Seorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda tibulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (endurance) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain. Daya Tahan (Endurance) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Kunci daya tahan adalah oksigen (O_2). Tubuh membutuhkan oksigen guna memproduksi energi. Maka oksigen perlu secara terus-menerus disalurkan atau dimasukkan ke organ-organ atau jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Setiap cabang olahraga membutuhkan dalam jumlah tertentu. Nama lain dari daya tahan (endurance) yaitu, aerobic power, anaerobic capacity, dan vitamaxima. Daya tahan (endurance) ini dinyatakan dalam simbol VO_{2max} dan satuan yang digunakan adalah liter per menit atau cc/kg/BB/mnt. Praktisi atau pelatih olahraga merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan pelatihan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Oleh karena itu, pembaharuan proses pendidikan tersebut membutuhkan kinerja pelatih yang

tinggi. Kinerja pelatih di sekolah diwujudkan melalui kemampuan mendidik, mengajar, dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh pelatih yang mempunyai kompetensi dan kinerja yang tinggi, karena pelatih merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan dalam memajukan dunia olahraga prestasi di klub-klub olahraga. Dengan demikian, proses pelatihan yang dikelola dengan kinerja pelatih yang bermutu akan mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam proses pelatihan, tugas yang harus dijalankan pelatih adalah menguasai, merencanakan, melaksanakan program latihan dan melaksanakan evaluasi dalam program latihan. Perencanaan yang dibuat oleh pelatih harus sesuai dengan konsep ilmu keolahragaan yang dituangkan dalam program latihan. Program latihan ini merupakan pikiran tentang apa yang dilaksanakan dalam latihan sehingga tercipta suatu sistem yang memungkinkan terjadinya suatu proses latihan dan dapat membawa atlet mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan untuk mengukur kuantitatif pencapaian tujuan serta keefektifan proses program latihan yang dilakukan. Evaluasi adalah proses umpan balik yang menjadi fundamental dalam memperbaiki program latihan. Evaluasi yang dilakukan dalam program latihan atlet yaitu dengan melakukan tes pengukuran pada atlet. Agar kegiatan evaluasi tes pengukuran mendapatkan hasil yang maksimal seyogyanya evaluasi tes dan pengukuran harus dilakukan secara kontiniu.

Selanjutnya Pelatih harus dibekali dan memiliki kompetensi yang unggul. Dengan demikian tanggung jawab dan peranan pelatih sangat besar dalam program latihan pada kontingen O2SN Kecamatan Kebayoran Baru, sehingga pelatih dituntut untuk memahami komponen-komponen kinerja program latihan, terus belajar dan mengembangkan diri agar dapat memiliki kompetensi yang tinggi dalam menjalankan profesinya yang pada akhirnya mencapai kinerja yang tinggi.

Para pelatih tim cabang olahraga Kecamatan Kebayoran Baru O2SN pada umumnya belum mengetahui bagaimana cara dalam mengevaluasi para atlet. Salah satu titik terpenting yang wajib diketahui para pelatih, khususnya para pelatih tim kecamatan kebayoran baru O2SN adalah evaluasi Endurance untuk para atlet. Para pelatih hanya mengetahui hanya cara mengasah endurance saja, akan tetapi mereka (para pelatih) tidak tahu acuan bahwa adanya tes dan pengukuran terkait endurance pada atlet. Dengan gejala-gejala yang timbul, perlu adanya langkah inisiatif dunia akademik berkolaborasi dengan praktisi olahraga dalam Pendampingan

Peningkatan Endurance Pada Atlet Kontingen Kebayoran Baru Dalam Ajang O2SN Tingkat Jakarta Selatan Tahun 2024.

1.2 Permasalahan Mitra

Dasar pemikiran dari kegiatan Pendampingan peningkatan endurance pada atlet kontingen kebayoran baru dalam ajang O2SN Tingkat Jakarta Selatan tahun 2024 meliputi beberapa hal, di antaranya: Afektif : memiliki sikap religius dan sikap sosial, Psikomotor: Teknologi, Penggunaan Gadget.

Adapun urgensi dalam penelitian ini adalah :

- a. Pelatih menemukan banyak permasalahan tentang kebutuhan endurance dan pentingnya tes pengukuran endurance pada atlet ataupun masyarakat.
- b. Pelatih memiliki keinginan yang sangat tinggi untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui endurance dan pentingnya hidup sehat.
- c. Seluruh pelatih belum pernah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pelatihan/workshop pelatihan tentang pentingnya endurance bagi atlet dan masyarakat.
- d. Perlunya pendampingan peningkatan endurance pada atlet kontingen kebayoran baru

BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

1.1 Tujuan Kegiatan

Sebagai upaya penyelesaian permasalahan mitra diatas maka solusi permasalahan yang ditawarkan adalah :

1. Melakukan tes fisik awal pada atlet O2SN SMK wilayah 2 Jakarta Selatan
2. Melakukan pendekatan psikologis pada atlet dengan harapan menghasilkan seorang atlet yang dalam setiap penampilan memperlihatkan motivasi yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya dan memenangkan pertandingan.
3. Membantu pelatih tiap-tiap cabang olahraga dalam penguatan mental bertanding atlet
4. Melakukan penguatan keterampilan dasar (*Foundation skills*), Keterampilan performa (*Performance Skills*), Keterampilan fasilitatif (*fasilitative skills*)

2.2 Sasaran Kegiatan

Ada empat hal yang diharapkan dapat diperoleh peserta setelah diadakannya pelatihan ini yaitu

1. *Knowledge* (Pengetahuan), peserta akan memiliki pengetahuan tentang pendekatan psikologis pada atlet.
2. *Skill* (Keterampilan), dapat Membantu pelatih tiap-tiap cabang olahraga dalam penguatan mental bertanding atlet
3. *Attitude* (Perilaku), peserta memiliki motivasi untuk melakukan peningkatan kapasitas mengajar.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

1. Pemusatan Perhatian

Konsentrasi adalah sesuatu keadaan dimana atlet menunjukkan memiliki kesadaran tertuju kepada sesuatu (atau obyek tertentu) yang tidak mudah goyah. Atlet dapat melakukan konsentrasi, dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. John Syer (1984) membedakan konsentrasi internal dan konsentrasi eksternal. Pada konsentrasi internal konsentrasi terfokus pada pengamatan, perasaan dan pemikiran individu yang bersangkutan. Sedangkan pada konsentrasi eksternal maka konsentrasi terfokus pada obyek yang ada di luar diri individu yang bersangkutan. Atlet yang dapat berkonsentrasi dengan baik adalah atlet yang menjaga keharmonisan fisik, emosi, dan mengatur mentalnya dan memusatkan perhatian pada tugas yang harus dikerjakan.

John Syer juga memberikan salah satu contoh melatih konsentrasi sebagai berikut: Memerintahkan atlet untuk duduk seandainya di kursi, kemudian pelatih meletakkan sesuatu obyek atau foto di mukanya, yang berhubungan dengan olahraga yang diikuti. Relaks lebih dahulu kemudian disuruh membuka mata. Berhenti lima menit dan jangan bergerak, perhatikan dengan seksama obyek tersebut. Sesudah lima menit atlet diminta membalikan badan. Kemudian disuruh menceritakan apa yang dilihat. Atlet yang daya konsentrasinya baik, akan menceritakan apa yang dilihat dengan tepat dan tidak banyak membuat kesalahan.

2. Relaksasi

Relaksasi merupakan strategi persiapan mental untuk mengatasi stres dan ketegangan pada atlet yang timbul pada saat kompetisi. Ada beberapa teknik relaksasi antara lain. Progressive relaxation, teknik relaksasi yang diciptakan oleh Jacobson pada tahun 1938 ini menyatakan bahwa individu harus dapat membedakan antara ketegangan (*tension*) dengan relaksasi. Dengan teknik mengajar secara progresif untuk tegang dan relaks, maka otot-otot badan menjadi sensitif dan darah lebih menyesuaikan dengan keadaan. Biofeed-back, dengan teknik ini digunakan balikan fisiologis (*physiological feedback*), misalnya dengan mengukur temperatur kulit, ketegangan otot, tekanan darah, melalui tanda-tanda yang dapat dilihat atau didengar untuk mengetahui ketegangan seseorang. Transcendental meditation, teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Benson pada tahun 1975 ini terbilang efektif. Dengan latihan dua kali sehari \pm 20 menit ternyata dapat menurunkan tekanan darah, denyut jantung, irama pernafasan, konsumsi oksigen, dan ketegangan otot. Dengan cara ini diharapkan dapat mempengaruhi penampilan atlet secara positif.

Secara fisik, emosional dan mental, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (*tension*), suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dijauhkan segera perasaan yang berhubungan dengan kebutuhan hidup sehari-hari. Menurut Syer dan Connolly (dalam Sudibyo Setyobroto. 1993) relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai dengan posisi tidur telentang; namun dalam keadaan badan lelah posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tidur. Apabila dibutuhkan relaks sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran.

3. Mental Imagery

Mental imagery dewasa ini banyak diperaktekkan oleh pelatih dan merupakan bagian penting untuk mempercepat proses berlatih dan menumbuhkan semangat dalam latihan. Atlet dilatih untuk mampu membentuk citra mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan apa yang harus dilakukan dan suatu situasi tertentu.

Teknik motivasi diberikan dengan tujuan untuk mempercepat proses belajar dengan membangkitkan semangat siswa/ atlet. Mental imagery melatih siswa/ atlet untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu. Eberspacher (dalam Husdarta. 2010) menyarankan cara melakukan metode mental imagery sebagai berikut :

Mula-mula kepada para atlet diperlihatkan suatu pola gerakan, misalnya suatu pola gerakan judo yang baru dan masih asing bagi para atlet. Demonstrasi ini dapat diberikan melalui peragaan langsung atau melalui film. Atlet diminta untuk memperhatikan dan mengamati demonstrasi tersebut dengan seksama dan konsentrasi penuh. Konsentrasi ini penting sekali karena dengan konsentrasi biasanya akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat:

a. Atlet kemudian disuruh untuk mendiskusikan masalah teknik baru yang baru saja diamatinya. Mungkin saja dalam diskusi tersebut akan berkembang tanggapan-tanggapan seperti misalnya “tehnik itu terlalu rumit” atau “tehnik itu baik dan perlu kita latih”

b. Langkah selanjutnya adalah, atlet disuruh melakukan apa yang disebut *internal mental rehearsal* atau dengan perkataan lain, membayangkan, mengimajinasikan gerakan-gerakan yang didemonstrasikan tadi.

c. Kemudian diperlihatkan lagi demonstrasi tersebut agar mereka bisa melangkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasinya.

3.1 Evaluasi Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat

Evaluasi pelaksanaan program kemitraan masyarakat akan dilakukan dua tahap yaitu: (1) Tahap pertama dilakukan setelah kegiatan melalui pemberian angket yang akan diberikan kepada seluruh peserta yang berjumlah 30 orang. 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 ketua paguyuban atau peserta secara langsung terkait tindak lanjut yang dilakukan peserta setelah adanya pengabdian tersebut. Koordinasi ini terkait apakah peserta membutuhkan pelatihan lebih lanjut tentang tes kebugaran jasmani / bentuk-bentuk latihan fisik.

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

4.1. Hasil Kegiatan

Kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 25 Juni 2023. Kegiatan dimulai pada pukul 08.00 diawali dengan sambutan oleh ketua Paguyuban guru penjas , Bapak Drs. Syafei.



Gambar 4.1 Kata Sambutan dari Ketua Paguyuban

Selanjutnya acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber dengan rincian sebagai berikut :

1. Pemaparan Materi Kebugaran Jasmani dan Bentuk Tes Kebugaran Jasmani

Materi tentang Kebugaran Jasmani dan Bentuk Tes kebugaran jasmani dipaparkan oleh Bapak Khavisa Pranata, M.Pd, Narasumber menjelaskan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja, bagaimana menjaga kebugaran jasmani, bentuk-bentuk Tes kebugaran jasmani, bentuk latihan kebugaran jasmani dimasa pandemi covid 19.



Gambar 4.2 Pemaparan Materi

Materi yang kedua yaitu workshop terkait penggunaan aplikasi SIPGAR disampaikan oleh narasumber Bapak Khavisa Pranata, M. Pd. Narasumber menjelaskan dan mengoreksi aktifitas gerak/ tehnik yang dilakukan peserta.

4.2. Luaran yang Dicapai

Selanjutnya hasil pengabdian dibuat dalam bentuk artikel yang dipublikasikan pada jurnal di bawah ini :

IDENTITAS JURNAL	
Nama Jurnal	JIPEMAS: Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat
Website Jurnal	riset.unisma.ac.id/index.php/jipemas
Status Makalah	In Editing
Jenis Jurnal	Nasional Terakreditasi
Tanggal Submit	12 Desember 2021

No	Nama Media Massa Online	Link Berita
1	SerambiUpdate	https://www.kompasiana.com/agnianurfikriyah4972/6247d7a5bb44863e0b4b176a/pandemi-tidak-menghambat-kami-dalam-membangun-generasi-bangsa

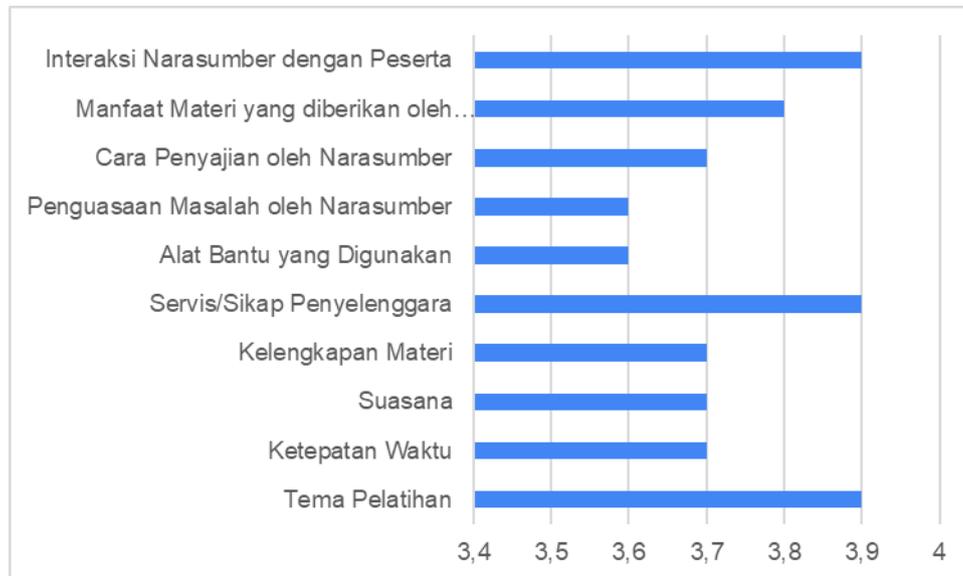
No	Nama Akun Youtube	Link Youtube
1		https://bit.ly/Kelompok9PKLUHAMKA

BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

1.1 Dampak Ekonomi dan Sosial Mitra

workshop ini memberikan dampak yang cukup baik bagi mitra, berdasarkan hasil wawancara sebelum kegiatan dilaksanakan diketahui bahwa untuk *workshop* kebugaran jasmani baru kali ini dilaksanakan dan tingkat pengetahuan siswa mengenai bentuk-bentuk tes kebugaran jasmani masih rendah. Setelah diadakan *workshop*, hampir semua siswa sudah mengetahui dan mampu mempraktikkan tes kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR.

Selanjutnya, dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk *workshop* kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di sekolah SMA Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan. Rekapitulasi hasil angket dapat dilihat dalam grafik di bawah ini:



Gambar 5.1 Rekapitulasi Hasil Angket Peserta

Selanjutnya kategori hasil angket peserta dapat dilihat pada Tabel di bawah ini.

Tabel 5.1. Kategori Hasil Angket Peserta

Pelaksana Pelatihan	Rata-Rata Nilai	Kategori
Tema Pelatihan	3,9	Bagus
Ketepatan Waktu	3,7	Bagus
Suasana	3,7	Bagus
Kelengkapan Materi	3,7	Bagus
Servis/Sikap Penyelenggara	3,9	Bagus
Alat Bantu yang Digunakan	3,6	Bagus

Pelaksana Pelatihan	Rata-Rata Nilai	Kategori
Penguasaan Masalah oleh Narasumber	3,6	Bagus
Cara Penyajian oleh Narasumber	3,7	Bagus
Manfaat Materi yang diberikan oleh Narasumber	3,8	Bagus
Interaksi Narasumber dengan Peserta	3,9	Bagus

Berdasarkan hasil angket yang terkumpul didapat keterangan bahwa tema *workshop*, ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, servis atau sikap penyelenggara serta penggunaan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus. Kemudian dari sisi narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif dari peserta. Menurut peserta, penguasaan masalah, cara penyajian, manfaat materi serta interaksi narasumber dengan peserta sudah bagus. Selain itu, peserta sangat antusias dan tertarik karena diberi kesempatan untuk bertanya dan ikut serta dalam mempraktikkan materi yang sudah dijelaskan.

Selanjutnya dari komentar yang dituliskan peserta dalam angket diperoleh bahwa 98% peserta merasa senang dengan pelatihan Workshop kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di sekolah SMA Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan . Karena menambah ilmu dan dirasa sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi terdapat beberapa kendala dalam pelatihan ini seperti kendala jaringan atau internet yang kurang stabil saat pemaparan materi. Selanjutnya, berdasarkan saran-saran dari peserta sebaiknya lebih sering diadakan kegiatan *workshop*/pelatihan seperti ini agar para siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik dan mental. Peserta juga mengharapkn ada kegiatan sejenis. Saran dan perbaikan dari peserta dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelaksana untuk kegiatan pengabdian berikutnya.

5.2 Kontribusi Mitra terhadap Pelaksanaan

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah SMA Alkautsar Keb.Baru Jakarta Selatan. Tim pelaksana pengabdian akan berkoordinasi dengan Kepala Sekolah untuk beberapa hal yaitu: (1) Penentuan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, (2) Pengurusan administrasi kegiatan seperti surat-menyurat dan pemberitahuan bagi pihak-pihak terkait, (3) Pengumpulan peserta kegiatan, dan (4) Koordinator lapangan saat kegiatan berlangsung. Mitra pada kegiatan pengabdian ini akan mengumpulkan 30 orang siswa sebagai

peserta. Tim pelaksana PKM dan sekolah mitra akan berkoordinasi sebelum, saat, dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) *Workshop* kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR di sekolah SMA Alkautsar Kebayoran Baru Jakarta Selatan di ikuti oleh 30 peserta remaja yaitu siswa SMA Alkautsar keb.baru
- 2) Materi yang disampaikan meliputi : a) Pentingnya kebugaran jasmani, b) Bentuk bentuk Latihan Kebugaran
- 3) Tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap cukup baik
- 4) Kegiatan pelatihan dapat mengatasi permasalahan mitra yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengukur kebugaran jasmani melalui aplikasi SIPGAR
- 5) Tema pelatihan, ketepatan waktu, suasana, kelengkapan materi, sikap penyelenggara dan alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini sudah bagus dan memuaskan. Narasumber dan materi yang disajikan juga mendapat respon positif.
- 6) Kendala yang dihadapi adalah adanya gangguan jaringan saat pemaparan materi

6.2. Saran

Berdasarkan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat didapat beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kualitas jaringan sebelum pemaparan materi.
- 2) Diadakan pelatihan sejenis untuk meningkatkan imunitas tubuh

DAFTAR PUSTAKA

- Agiawati, (2021) *Kebugaran Jasmani Remaja*. Jakarta
- Griwijoyo, Sidik,(2010) *Konsep dan cara penilaian kebugaran jasmani menurut sudut pandang ilmu faal olahraga*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga.
- Karpovich,P.V. and Sinning, W.E (1971). *Physiology of Muscular Activity, Chapter Seventeen: Helath 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 I ujan mas kecamatan ujan mas kabupaten kepahiang*.
<http://repository.unib.ac.id/9063/2/I%2CII%2CIII%2CII-14-par.FK.pdf>
- Tysara, Liputan 6 (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

Lampiran 1. Realisasi Anggaran

1. Honorarium				
Honor	Honor(Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Total Honor
Narasumber 1	700.000,-			700.000,-
Narasumber 2	700.000,-			700.000,-
Narasumber ketua paguyuban	500.000,-			500.000,-
Subtotal (Rp)				1.900.000,-
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
Bahan habis pakai 1	Publikasi Artikel, Media masa, Youtube	1	450.000	450.000,-
Kebersihan Gedung	GOR Bulu tangkis	1	350.000	350.000,-
			Subtotal (Rp)	800.000,-
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan 1	Kordinasi 1	1	150.000,-	150.000,-
Perjalanan 2	Pelaksanaan	1	150.000,-	150.000,-
			Subtotal (Rp)	300.000,-
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				3.000.000

KWITANSI ANGGARAN

KWITANSI

No. :
Telah Diterima Dari : *Ketua Pengusul Pengabdian Masyarakat*

Uang Sejumlah : *Tujuh Ratus Ribu Rupiah*

Untuk Pembayaran : *honorarium dan transportasi narasumber*

Rp. 700.000,00

Jakarta, 18 Mei 2024

Yang Menerima



Khairia Pranata, M.Pd

KWITANSI

No. :
Telah Diterima Dari : *Ketua Pengusul Pengabdian Masyarakat*

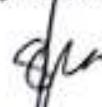
Uang Sejumlah : *Lima Ratus Ribu Rupiah*

Untuk Pembayaran : *Transport Ketua Paguyuban Guru Mapel Penjas Jaksel*

Rp. 500.000,00

Jakarta, 18 Mei 2024

Yang Menerima



Drs. Syafes



No. _____
Telah terima dari _____
Uang sejumlah Empat Ratus Lima puluh Ribu Rupiah
Untuk pembayaran publikasi Berita online dan penerbitan artikel
di Sinta 3.

Jakarta Mei 2024

Rp. 450.000,-

Dina Trisya

KWITANSI

No. :
Telah Diterima Dari : Ketua Pengusul Pengabdian Masyarakat
Uang Sejumlah : Satu juta rupiah
Untuk Pembayaran : honorarium dan trasport narasumber

Rp. 700.000,00

Jakarta, 18 Mei 2024
Yang Menerima

Dr. Kasriyan, M.Pd

No. _____
Telah terima dari Ketua Pengusul Pengmas
Uang sejumlah Tiga ratus Lima puluh Ribu Rupiah
Untuk pembayaran Kebersihan gedung Bulu tangkis SMK persembahkan
ngan Jakarta Selatan.

Jakarta, Mei 2024

Rp. 350.000,-

Dani

No. _____
Telah terima dari Ketua Tim Pengusul Pengmas UHAMKA
Uang sejumlah Tiga Ratus Ribu Rupiah
Untuk pembayaran Transport Koordinasi awal dalam rangka persiapan
pengmas pendampingan peningkatan Endurance.

Jakarta, 29 April 2024

Rp. 300.000,-

Khavisa Pranata, M.Pd

Lampiran 2 : Biodata Ketua dan Anggota

A. Biodata Ketua Pengabdian

1. Identitas Diri		
1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Khavisa Pranata, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor 200
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 Jln.Tanah merdeka, Kampung 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
		4. Media Pembelajaran

2. Riwayat Pendidikan		
	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Pendidikan Indonesia	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Pendidikan Keperawatan 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 Jodan 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.Ingggris 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
4	2021	<i>Coaching clinic</i> tentang peningkatan kebugaran jasmani bagi remaja melalui bentuk-bentuk latihan fisik dalam menjaga imunitas tubuh dan kesehatan pribadi	LPPM	Rp 7.000.000

4. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir			
No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Hubungan Antara daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul dan Keseimbangan terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri.	Jurnal PENJASKES	Volume 3/Nomor 1/2016 ISSN :2355-0058
2	Peningkatan power tendangan Jodan mawashi geri melalui Latihan dengan ankle weight dan karet ban	Jurnal Ilmiah ADIRAGA	Volume 6 No 2, nov 2020 ISSN :2477-2445 (print)

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, Juni 2024
Anggota



Khavisa Pranata, M.Pd

B. Biodata Anggota 1

Identitas Diri		
1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Drs. Aslam, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektor 300
4	NIP/NIK	D.16.1153
5	NIDN	0312096806
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Jakarta 12 September 1968
7	E-Mail	Ea_aslam@yahoo.co.id
8	Nomor Telepon/ HP	081282013188
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. PLBJ
		2. Strategi Pembelajaran
		3. Media Pembelajaran

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, Juni 2024
Ketua



Drs. Aslam, M.Pd

C. Biodata Anggota 2

Identitas Diri		
1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr. Kasriman, M.Pd
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	Jabatan Fungsional	Lektot
4	NIP/NIK	D.13.0823
5	NIDN	0325066502
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Tanjung Miring, 25 Juni 1965
7	E-Mail	Safrul_kodri@uhamka.ac.id
8	Nomor Telepon/ HP	081213131695
9	Alamat Kantor	FKIP UHAMKA Jl.Tanah merdeka, kp. Rambutan
10	Nomor Telepon	021-74633344
11	Lulusan yang telah dihasilkan	-
12	Mata Kuliah Yang Diampu	4. Administrasi dan Supervisi Pendidikan
		5. Manajemen Berbasis Sekolah
		6. Pendidikan Bahasa Inggris Sekolah Dasar

1. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	IKIP Muhammadiyah Jakarta	Administrasi Pendidikan	Universitas Negeri Jakarta
Bidang Ilmu	Pendidikan Bahasa Inggris	Administrasi Pendidikan	Administrasi Pendidikan
Tahun Masuk-Lulus	1988-1995	2008-2011	2012-2019

2. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Pada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml(Juta Rp)
-	-	Belum Ada (Belum Pernah)	-	-

3. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Study of the PGSD'S Disipline Linearity in Fulfilling Education Manpower Resources in Basic School of Madinah Islamic School, South Jakarta City	Advances in social science, education and humanities research	Volume 547/ tahun 2021

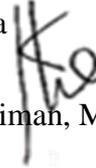
Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum, Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

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

Jakarta, Juni 2024

Anggota

Dr.Kasriman, M.Pd



SURAT MITRA



PAGUYUBAN GURU MATA PELAJARAN PENJASORKES KECAMATAN KEBAYORAN BARU JAKARTA SELATAN

Sekretariat : Jl.Prof. Jokosutomo SH No.1 Kebayoran Baru Jakarta Selatan, Tlp/Fax 021-7222471
e-mail : urip.penerbangkara@gmail.com | website : www.unika2920.sch.id

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Slamet,S.Pd
Nama Mitra/Instansi : Paguyuban Guru Mata Pelajaran Penjas
Jabatan : Ketua Kontingen O2SN Keb.Baru
Alamat : Jl.Prof. Jokosutomo SH No.1 Keb. Baru Jakarta Selatan
NIP : 196706122010081001

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PkM yang berjudul "KEGIATAN PENDAMPINGAN PENINGKATAN ENDURANCE PADA ATLET KONTINGEN KEBAYORAN BARU DALAM AJANG O2SN TINGKAT JAKARTA SELATAN TAHUN 2024", guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua TIM Pengusul : Khavisa Pranata,MPd
NIDN/NIDK : 0308098802
Program Studi/Fakultas : Pendidikan Guru Sekolah Dasar/ FKIP
Perguruan Tinggi : UHAMKA
Nomor HP : 081807445682

Bersama ini, kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Maret 2024

Yang membuat pernyataan

Mengetahui,
Ketua Paguyuban Penjasorkes
Kecamatan Kebayoran Baru


Drs. M. SYAFEI
NIP. 196407182008011005



Ketua Pelaksana


MOHAMMAD SLAMET, S.Pd
NIP. 196706122010081001