

LAPORAN PKM

**PENDAMPINGAN TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI
BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH
DI SMA NEGERI 13 BONE**



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd.	NIDN	:	0903089101
ANGGOTA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd.,M.Pd	NIDN	:	0915129203
		Abd Risal	NIM	:	2389201001
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Aldi	NIM	:	2389201003

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pendampingan Tes Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Menengah Di SMA Negeri 13 Bone
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd
 - b. NIDN : 0903089101
 - c. Jabatan/golongan : Dosen Tetap
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Pencak Silat, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Fisiologi Olahraga
 - f. Alamat Surel : muhammadsulfasport@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andi Abdul Rahman, S.Pd.,M.Pd/Karate
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Abd Risal
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : **SMA Negeri 13 Bone**
 - b. Kabupaten Kota : Kabupaten Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian
- Periode Pelaksanaan : 30 Agustus
- Biaya Total : Rp. 3.000.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 5 September 2023
Ketua Pengabdi



Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd.
NIDN. 0903089101

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
KATA PENGANTAR	1
BAB I PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Permasalahan Mitra.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kebugaran Jasmani	8
2.2 Tes dan Pengukuran dalam Sport Science	9
2.3 Instrumen Tes Kebugaran	10
BAB III	13
METODE PENELITIAN.....	13
3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan.....	13
3.2 Sasaran Kegiatan	13
3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.....	13
3.4 Instrumen Pengukuran.....	15
BAB IV	17
HASIL PENELITIAN	17
4.1 Pelaksanaan Kegiatan.....	17
4.1 Hasil Kegiatan	17
4.3 Pembahasan	19
4.4 Luaran Kegiatan	21
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	22
5.1 Kesimpulan.....	22
5.2 Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA	23

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul **“Pendampingan Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Menengah di SMA Negeri 13 Bone”** dapat terlaksana dengan baik dan laporan kegiatan ini dapat disusun serta diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Cahaya Prima Bone. Melalui kegiatan ini, perguruan tinggi berupaya memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat, khususnya dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani sebagai bagian dari upaya mewujudkan generasi yang sehat, aktif, dan produktif.

Pelaksanaan kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pemantauan kondisi fisik siswa melalui pendekatan sport science yang terukur dan objektif. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan, kemampuan belajar, prestasi olahraga, serta kualitas hidup peserta didik. Oleh karena itu, kegiatan pendampingan tes dan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui berbagai instrumen pengukuran yang meliputi *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*, *Sit and Reach Test*, *Push Up Test*, *Sit Up Test*, dan *Sprint 40 Meter*. Melalui kegiatan tersebut diperoleh data dan profil kebugaran siswa yang dapat dimanfaatkan oleh sekolah sebagai dasar dalam menyusun program pembinaan olahraga dan peningkatan kesehatan peserta didik secara berkelanjutan.

Kegiatan ini juga menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi yang diperoleh selama proses perkuliahan. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian memberikan pengalaman langsung dalam pelaksanaan tes dan pengukuran olahraga, pengelolaan kegiatan lapangan, serta interaksi dengan masyarakat sebagai bagian dari penguatan kompetensi lulusan di bidang ilmu keolahragaan.

Tim pelaksana menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, khususnya kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Cahaya Prima Bone yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi kepada tim pelaksana.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan.
4. Kepala SMA Negeri 13 Bone beserta seluruh guru dan staf yang telah menerima serta membantu pelaksanaan kegiatan di sekolah.
5. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.
6. Seluruh siswa peserta kegiatan yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan penuh semangat.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Tim pelaksana menyadari bahwa laporan ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan dan laporan pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan, serta menjadi referensi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan.

Bone, 21 Mei 2025

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kualitas kesehatan seseorang. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berhubungan erat dengan produktivitas, kualitas hidup, serta kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan aktivitas yang semakin kompleks. Menurut (Sajoto, 2021), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Dengan demikian, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia sekolah.

Pada masa remaja, khususnya pada jenjang sekolah menengah, kondisi kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis peserta didik. Remaja yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi, serta prestasi akademik dan olahraga yang lebih optimal dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat kebugaran rendah. Menurut (H. Y. S. S. Giriwijoyo, 2021), kebugaran jasmani merupakan dasar bagi pengembangan kemampuan fisik seseorang yang berpengaruh terhadap produktivitas kerja, prestasi belajar, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup masyarakat saat ini telah menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik pada kalangan remaja. Penggunaan perangkat digital yang semakin meningkat, kebiasaan bermain gawai dalam waktu yang lama, serta berkurangnya aktivitas fisik di luar ruangan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Kondisi tersebut menjadi perhatian berbagai pihak karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hingga gangguan kesehatan mental.

Menurut (Bull et al., 2020), anak dan remaja usia 5–17 tahun dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kesehatan jantung, memperkuat tulang dan otot, meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, serta membantu menjaga kesehatan mental dan emosional. Namun demikian, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan tersebut.

Dalam konteks pendidikan, pengukuran kebugaran jasmani memiliki peran strategis sebagai alat evaluasi untuk mengetahui kondisi fisik peserta didik secara objektif. Melalui kegiatan tes dan pengukuran, sekolah dapat memperoleh informasi yang akurat mengenai tingkat kebugaran siswa sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pembelajaran pendidikan jasmani maupun pembinaan olahraga prestasi. Menurut Ismaryati (2018), tes dan pengukuran olahraga merupakan proses sistematis yang digunakan untuk memperoleh data mengenai kemampuan fisik seseorang sehingga dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam proses pembelajaran maupun pelatihan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak SMA Negeri 13 Bone, diperoleh informasi bahwa sekolah belum pernah melaksanakan tes kebugaran jasmani secara komprehensif menggunakan pendekatan sport science. Pengukuran kondisi fisik siswa selama ini masih dilakukan secara sederhana dan belum menghasilkan data yang terdokumentasi dengan baik. Akibatnya, pihak sekolah belum memiliki profil kebugaran siswa yang dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pembinaan kesehatan dan olahraga yang lebih efektif.

Selain itu, pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani masih relatif rendah. Sebagian siswa belum mengetahui kondisi kebugaran dirinya serta belum memahami hubungan antara aktivitas fisik, kesehatan, dan prestasi belajar. Padahal, pemahaman yang baik mengenai kebugaran jasmani dapat mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai institusi pendidikan tinggi yang memiliki kompetensi di bidang olahraga, Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone memiliki tanggung jawab akademik dan sosial untuk berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang melibatkan dosen dan mahasiswa dalam memberikan layanan edukatif kepada masyarakat.

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Pendampingan Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Menengah di SMA Negeri 13 Bone”. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan sport science dengan menggunakan beberapa instrumen pengukuran kebugaran yang meliputi Multistage Fitness Test (Bleep Test), Sit and Reach Test, Push Up Test, Sit Up Test, dan Sprint 40 Meter. Melalui kegiatan ini diharapkan diperoleh data kebugaran siswa yang akurat serta meningkatnya pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan pihak SMA Negeri 13 Bone, diperoleh beberapa permasalahan yang dihadapi mitra sebagai berikut:

1. Belum tersedianya data kebugaran jasmani siswa yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang terstandar.
2. Kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur.
3. Belum optimalnya pemanfaatan pendekatan sport science dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.
4. Belum adanya program evaluasi kebugaran jasmani yang dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan.
5. Kurangnya informasi yang dapat digunakan sekolah untuk merancang program pembinaan fisik siswa secara tepat dan terukur.

6. Belum adanya keterlibatan tenaga ahli di bidang ilmu keolahragaan dalam melakukan pengukuran kondisi fisik siswa.

1.3 Tujuan Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 13 Bone menggunakan instrumen tes kebugaran yang terstandar.
2. Memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan menerapkan pola hidup aktif serta sehat.
3. Membantu pihak sekolah memperoleh profil kebugaran siswa sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan olahraga dan kesehatan.
4. Mengimplementasikan konsep sport science dalam kegiatan pendidikan dan pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.
5. Meningkatkan kerja sama antara Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dengan sekolah dalam bidang pengembangan kebugaran jasmani.
6. Memberikan pengalaman praktik kepada mahasiswa dalam pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani di masyarakat.

1.4 Manfaat Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. **Bagi Siswa:** Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang kesehatan, aktivitas belajar, dan prestasi olahraga. Selain itu, siswa memperoleh informasi mengenai kondisi fisik yang dimiliki sehingga dapat melakukan upaya perbaikan dan peningkatan kebugaran secara mandiri.
2. **Bagi Sekolah:** Sekolah memperoleh data dan profil kebugaran jasmani siswa yang dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta pembinaan kesehatan peserta didik secara berkelanjutan.

3. **Bagi Mahasiswa:** Mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam mengaplikasikan teori tes dan pengukuran olahraga yang telah dipelajari selama perkuliahan. Kegiatan ini juga menjadi sarana pengembangan kompetensi profesional, kemampuan komunikasi, kerja sama tim, serta pengalaman pengabdian kepada masyarakat.
4. **Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan:** Kegiatan ini menjadi media implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi serta memperkuat peran Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dalam memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.
5. **Bagi Masyarakat:** Secara tidak langsung kegiatan ini mendukung peningkatan kualitas kesehatan masyarakat melalui pembentukan generasi muda yang sehat, aktif, dan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang. Kebugaran jasmani menggambarkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut (Pasaribu, 2020), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas fisik dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tetap mampu melakukan aktivitas berikutnya.

Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang produktivitas, kesehatan, dan kualitas hidup individu. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal, risiko penyakit yang lebih rendah, serta kemampuan fisik yang lebih baik dalam menjalankan berbagai aktivitas. Selain itu, kebugaran jasmani juga berhubungan erat dengan kesehatan mental karena aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur.

Menurut (World Health Organization, 2024) aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, serta kesejahteraan sosial. Aktivitas fisik yang cukup juga berperan dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas. Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan, yaitu:

2.1.1 Daya Tahan Kardiorespirasi (*Cardiorespiratory Endurance*): Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke otot selama melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Komponen ini sangat penting karena berhubungan dengan kemampuan seseorang melakukan aktivitas yang membutuhkan kerja otot secara terus-menerus.

2.1.2 Kekuatan Otot (*Muscular Strength*): Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi.

Kekuatan otot diperlukan dalam berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan tenaga besar seperti mengangkat, mendorong, atau menarik beban.

2.1.3 Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*): Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang atau mempertahankan kontraksi dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen ini penting dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari yang memerlukan kerja otot secara berkelanjutan.

2.1.4 Kelentukan (*Flexibility*): Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara maksimal dalam ruang gerakannya. Kelentukan yang baik dapat membantu meningkatkan efisiensi gerak, mengurangi risiko cedera, serta mendukung performa dalam berbagai aktivitas olahraga.

2.1.5 Kecepatan (*Speed*): Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau berpindah tempat dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan menjadi salah satu komponen penting dalam berbagai cabang olahraga yang menuntut respon dan perpindahan gerak yang cepat.

Dengan demikian, kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas secara optimal dan menjadi salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup.

2.2 Tes dan Pengukuran dalam Sport Science

Tes dan pengukuran merupakan bagian penting dalam bidang ilmu keolahragaan (*sport science*). Kegiatan tes dan pengukuran dilakukan untuk memperoleh informasi yang objektif mengenai kemampuan fisik, kondisi fisiologis, maupun perkembangan performa seseorang. Data yang diperoleh dari hasil tes dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan, evaluasi hasil latihan, serta pengambilan keputusan dalam pembinaan olahraga.

Menurut Ismaryati (2018), tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi mengenai kemampuan seseorang, sedangkan pengukuran adalah proses pemberian angka terhadap hasil tes berdasarkan aturan tertentu. Dengan kata

lain, tes berfungsi sebagai alat untuk memperoleh data, sedangkan pengukuran digunakan untuk mengkuantifikasi hasil yang diperoleh.

Dalam bidang sport science, tes dan pengukuran memiliki beberapa fungsi utama, yaitu:

1.2.1 Mengetahui Tingkat Kebugaran

Tes kebugaran digunakan untuk mengetahui kondisi fisik seseorang sehingga dapat diketahui tingkat kebugaran yang dimiliki baik pada kategori rendah, sedang, maupun tinggi.

1.2.2 Mengevaluasi Program Latihan

Hasil tes dapat digunakan untuk menilai efektivitas program latihan yang telah diberikan. Perubahan hasil tes sebelum dan sesudah latihan menunjukkan adanya peningkatan atau penurunan kondisi fisik.

1.2.3 Menentukan Kebutuhan Latihan

Data hasil pengukuran dapat menjadi dasar dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu sehingga latihan dapat dilakukan secara lebih efektif dan efisien.

1.2.4 Monitoring Perkembangan Atlet

Tes dan pengukuran juga berfungsi sebagai alat monitoring untuk mengetahui perkembangan kemampuan atlet secara berkala sehingga pelatih dapat melakukan penyesuaian program latihan apabila diperlukan.

Oleh karena itu, penerapan tes dan pengukuran yang tepat sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga maupun menjaga kebugaran masyarakat.

2.3 Instrumen Tes Kebugaran

Instrumen tes kebugaran merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai berbagai komponen kebugaran jasmani. Pemilihan instrumen yang tepat akan menghasilkan data yang valid dan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan terkait program latihan maupun pembinaan olahraga.

2.3.1. Multistage Fitness Test (Bleep Test): Menurut (Leger & Lambert, 1982),

Multistage Fitness Test atau Bleep Test merupakan tes yang digunakan untuk

mengukur kapasitas aerobik seseorang melalui aktivitas lari bolak-balik sejauh 20 meter dengan kecepatan yang meningkat secara bertahap mengikuti bunyi isyarat (*bleep*). Tes ini banyak digunakan untuk memperkirakan nilai VO2Max yang merupakan indikator kemampuan aerobik seseorang.

Semakin tinggi level yang dicapai peserta, maka semakin baik kapasitas aerobik yang dimiliki. Oleh karena itu, tes ini sering digunakan dalam evaluasi kebugaran atlet maupun masyarakat umum.

2.3.2. *Sit and Reach Test:* Menurut (Johnson & Nelson, 1969), Sit and Reach Test digunakan untuk mengukur fleksibilitas otot hamstring dan punggung bawah. Fleksibilitas yang baik sangat diperlukan untuk menunjang efisiensi gerakan dan mencegah terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan posisi duduk dan kedua kaki lurus ke depan, kemudian peserta berusaha menjangkau sejauh mungkin ke arah depan menggunakan kedua tangan. Hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan sentimeter.

2.3.3. *Push Up Test:* Push Up Test digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, serta otot dada. Tes ini dilakukan dengan menghitung jumlah gerakan push up yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu atau hingga peserta tidak mampu melanjutkan gerakan dengan teknik yang benar (Widiastuti, 2015).

Hasil tes memberikan gambaran mengenai kemampuan otot tubuh bagian atas dalam menghasilkan dan mempertahankan kontraksi selama aktivitas fisik.

2.3.4. *Sit Up Test:* Sit Up Test digunakan untuk mengukur daya tahan otot perut. Otot perut memiliki peranan penting dalam menjaga stabilitas tubuh, keseimbangan, serta mendukung berbagai gerakan olahraga.

Pelaksanaan tes dilakukan dengan menghitung jumlah sit up yang mampu dilakukan peserta dalam waktu tertentu. Semakin banyak jumlah pengulangan yang dilakukan, semakin baik daya tahan otot perut yang dimiliki.

2.3.5. *Sprint 40 Meter:* Sprint 40 meter merupakan tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan maksimal seseorang dalam menempuh jarak pendek. Kecepatan

merupakan komponen penting dalam berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, atletik, bulu tangkis, dan pencak silat.

Tes dilakukan dengan mengukur waktu tempuh peserta saat berlari sejauh 40 meter.

Semakin singkat waktu yang dicapai, maka semakin baik tingkat kecepatan yang dimiliki peserta

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengukuran kebugaran jasmani dilaksanakan di SMA Negeri 13 Bone yang berlokasi di Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik sebagai salah satu indikator kesehatan dan kesiapan fisik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun kegiatan olahraga di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2023. Kegiatan berlangsung selama satu hari yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pengukuran, pencatatan data, analisis hasil, hingga penyusunan laporan kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan memanfaatkan fasilitas olahraga yang tersedia, seperti lapangan olahraga dan ruang terbuka yang mendukung pelaksanaan berbagai instrumen tes kebugaran.

3.2 Sasaran Kegiatan

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 60 siswa SMA Negeri 13 Bone yang dipilih sebagai responden pengukuran kebugaran jasmani. Keterlibatan siswa dalam kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kebugaran jasmani sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesehatan dan aktivitas fisik peserta didik.

Selain peserta utama, kegiatan ini juga melibatkan 10 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan sebagai pendamping dan petugas lapangan. Mahasiswa berperan dalam membantu pelaksanaan tes, memberikan instruksi kepada peserta, melakukan pencatatan hasil pengukuran, serta membantu proses pengolahan data. Keterlibatan mahasiswa tidak hanya mendukung kelancaran kegiatan, tetapi juga menjadi sarana penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh selama perkuliahan.

3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur agar proses pengukuran berjalan secara efektif dan menghasilkan data yang akurat.

3.3.1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun rencana kegiatan, menyiapkan instrumen pengukuran, perlengkapan administrasi, serta membagi tugas kepada tim pelaksana dan mahasiswa pendamping. Pada tahap ini juga dilakukan pengecekan alat yang akan digunakan untuk memastikan seluruh instrumen dalam kondisi baik dan siap digunakan.

3.3.2. Koordinasi dengan Pihak Sekolah

Koordinasi dilakukan dengan kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan pihak terkait lainnya guna memperoleh izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan jadwal dan teknis pelaksanaan. Tahap ini penting untuk memastikan kegiatan dapat berjalan dengan lancar tanpa mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

3.3.3. Sosialisasi Kegiatan

Sebelum pelaksanaan tes, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, manfaat pengukuran kebugaran jasmani, prosedur pelaksanaan tes, serta tata cara penggunaan instrumen pengukuran. Sosialisasi dilakukan agar peserta memahami setiap tahapan tes dan dapat melaksanakannya dengan benar.

3.3.4. Pelaksanaan Tes Kebugaran

Pelaksanaan tes dilakukan sesuai prosedur standar untuk masing-masing instrumen pengukuran. Setiap peserta mengikuti seluruh rangkaian tes yang telah ditentukan, yaitu Multistage Fitness Test (Bleep Test), Sit and Reach Test, Push Up Test, Sit Up Test, dan Sprint 40 Meter. Hasil setiap tes dicatat oleh petugas untuk selanjutnya dianalisis.

3.3.5. Analisis Hasil

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dikumpulkan dan diolah menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta berdasarkan hasil masing-masing komponen kebugaran yang diukur. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi sehingga mudah dipahami.

3.3.6. Penyusunan Laporan

Tahap akhir kegiatan adalah penyusunan laporan yang memuat seluruh rangkaian kegiatan mulai dari persiapan hingga hasil pengukuran. Laporan disusun sebagai bentuk dokumentasi kegiatan sekaligus bahan evaluasi untuk pelaksanaan program serupa pada masa yang akan datang.

3.4 Instrumen Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan tes kebugaran yang umum digunakan dalam bidang ilmu keolahragaan dan telah memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur komponen kebugaran jasmani.

3.4.1. *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*

Multistage Fitness Test digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi atau kemampuan aerobik peserta. Tes dilakukan dengan cara berlari bolak-balik sejauh 20 meter mengikuti irama bunyi yang semakin cepat. Hasil tes digunakan untuk memperkirakan kapasitas aerobik atau VO₂Max peserta.

3.4.2. *Sit and Reach Test*

Sit and Reach Test digunakan untuk mengukur tingkat kelenturan, khususnya pada otot hamstring dan punggung bawah. Tes dilakukan dengan posisi duduk dan kedua kaki lurus ke depan, kemudian peserta berusaha menjangkau sejauh mungkin ke arah depan. Hasil pengukuran dinyatakan dalam satuan sentimeter.

3.4.3. *Push Up Test*

Push Up Test digunakan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan, bahu, serta dada. Tes dilakukan dengan menghitung jumlah gerakan push up yang mampu dilakukan peserta sesuai prosedur yang telah ditentukan.

3.4.4. *Sit Up Test*

Sit Up Test digunakan untuk mengukur daya tahan otot perut. Peserta melakukan gerakan sit up selama waktu tertentu dan jumlah pengulangan yang berhasil dilakukan dicatat sebagai hasil tes.

3.4.5. *Sprint 40 Meter*

Sprint 40 meter digunakan untuk mengukur kecepatan maksimal peserta. Pengukuran dilakukan dengan mencatat waktu yang diperlukan peserta untuk menempuh jarak

40 meter dari garis start hingga garis finis. Semakin singkat waktu tempuh yang diperoleh, semakin baik tingkat kecepatan peserta.

Melalui penggunaan beberapa instrumen tersebut, diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta yang mencakup daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot, serta kecepatan.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 13 Bone dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2024 dengan melibatkan tim dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan, mahasiswa, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta peserta didik sebagai subjek pengukuran. Kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama pihak sekolah dan mendapatkan dukungan penuh dari kepala sekolah serta guru PJOK.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan penyampaian materi singkat mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan dan prestasi belajar. Selanjutnya peserta diberikan penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan setiap instrumen tes agar seluruh siswa memahami tata cara pelaksanaan tes dengan benar dan aman.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang berjumlah 10 orang berperan sebagai asisten penguji dan petugas pencatat hasil pengukuran pada setiap pos tes. Keterlibatan mahasiswa bertujuan untuk membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan sekaligus memberikan pengalaman praktik lapangan dalam bidang tes dan pengukuran olahraga.

Kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar. Seluruh peserta mengikuti rangkaian tes yang meliputi Multistage Fitness Test (Bleep Test), Sit and Reach Test, Push Up Test, Sit Up Test, dan Sprint 40 Meter. Data hasil pengukuran kemudian direkapitulasi dan dianalisis untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 13 Bone.

4.1 Hasil Kegiatan

4.2.1. Hasil Multistage Fitness Test (Bleep Test)

Tabel 4.2.1 Hasil Bleep Test

Kategori	Jumlah
Baik Sekali	8
Baik	20
Sedang	22
Kurang	10
Total	60

Berdasarkan hasil Bleep Test, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebanyak 22 orang (36,67%), diikuti kategori baik sebanyak 20 orang (33,33%).

Sementara itu, siswa yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 8 orang (13,33%) dan kategori kurang sebanyak 10 orang (16,67%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kapasitas aerobik yang cukup baik untuk mendukung aktivitas belajar dan aktivitas fisik sehari-hari.

4.2.2. Hasil Sit and Reach Test

Tabel 4.3 Hasil Sit and Reach Test

Kategori	Jumlah
Sangat Baik	12
Baik	24
Sedang	18
Kurang	6
Total	60

Hasil pengukuran fleksibilitas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sebanyak 24 orang (40%). Sebanyak 12 siswa (20%) berada pada kategori sangat baik, sedangkan 18 siswa (30%) berada pada kategori sedang dan 6 siswa (10%) berada pada kategori kurang. Data ini menunjukkan bahwa tingkat kelentukan siswa relatif baik dan dapat menunjang pelaksanaan berbagai aktivitas olahraga.

4.2.3. Hasil Push Up Test

Tabel 4.4 Hasil Push Up Test

Kategori	Jumlah
Sangat Baik	10
Baik	26
Sedang	18
Kurang	6
Total	60

Hasil Push Up Test menunjukkan bahwa kategori baik mendominasi dengan jumlah 26 siswa (43,33%). Sebanyak 10 siswa (16,67%) berada pada kategori sangat baik, 18 siswa (30%) pada kategori sedang, dan 6 siswa (10%) pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kekuatan dan daya tahan otot lengan yang cukup baik.

4.2.4. Hasil Sit Up Test

Tabel 4. Hasil Sit Up Test

Kategori	Jumlah
Sangat Baik	11
Baik	25
Sedang	19
Kurang	5
Total	60

Pada pengukuran daya tahan otot perut, sebanyak 25 siswa (41,67%) berada pada kategori baik dan 11 siswa (18,33%) berada pada kategori sangat baik. Selain itu, terdapat 19 siswa (31,67%) pada kategori sedang dan 5 siswa (8,33%) pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki daya tahan otot inti yang cukup baik untuk menunjang aktivitas fisik dan menjaga postur tubuh.

4.2.5. Hasil Sprint 40 Meter
 Tabel 5. Hasil Sprint 40 Meter

Kategori	Jumlah
Sangat Baik	9
Baik	23
Sedang	21
Kurang	7
Total	60

Hasil tes kecepatan menunjukkan bahwa kategori baik merupakan kelompok terbesar dengan jumlah 23 siswa (38,33%), diikuti kategori sedang sebanyak 21 siswa (35%). Sebanyak 9 siswa (15%) berada pada kategori sangat baik dan 7 siswa (11,67%) berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa secara umum berada pada kategori cukup baik.

4.3 Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 13 Bone berada pada kategori sedang hingga baik pada hampir seluruh komponen kebugaran jasmani yang diukur. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk mendukung aktivitas akademik maupun kegiatan olahraga di sekolah.

Pada komponen daya tahan kardiorespirasi yang diukur melalui Bleep Test, mayoritas siswa berada pada kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa sistem jantung dan paru-

paru siswa mampu bekerja secara cukup efektif dalam memenuhi kebutuhan oksigen selama aktivitas fisik. Daya tahan kardiorespirasi yang baik merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama.

Hasil pengukuran fleksibilitas melalui Sit and Reach Test menunjukkan dominasi kategori baik dan sangat baik. Kelenturan yang baik dapat membantu siswa melakukan berbagai gerakan dengan rentang gerak yang optimal serta mengurangi risiko cedera saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maupun aktivitas olahraga lainnya.

Pada komponen kekuatan dan daya tahan otot yang diukur melalui Push Up Test dan Sit Up Test, sebagian besar siswa juga berada pada kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan selama proses pembelajaran maupun kegiatan olahraga ekstrakurikuler telah memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kemampuan fisik siswa.

Sementara itu, hasil Sprint 40 Meter menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan siswa secara umum berada pada kategori baik. Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga karena berhubungan dengan kemampuan melakukan gerakan secara cepat dan efisien.

Menurut (S. Giriwijoyo & Sidik, 2012), tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan, produktivitas, konsentrasi belajar, serta kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki tingkat ketahanan tubuh yang lebih tinggi serta risiko gangguan kesehatan yang lebih rendah.

Selain itu, pelaksanaan pengukuran kebugaran berbasis sport science memberikan manfaat yang signifikan bagi sekolah. Data hasil pengukuran dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pembinaan kebugaran, menyusun kegiatan olahraga yang lebih terarah, serta melakukan evaluasi kondisi fisik siswa secara berkala. Dengan demikian, penerapan pendekatan sport science dalam lingkungan sekolah dapat mendukung upaya peningkatan kualitas kesehatan dan prestasi peserta didik secara berkelanjutan.

4.4 Luaran Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengukuran kebugaran jasmani ini menghasilkan beberapa luaran yang bermanfaat bagi sekolah maupun peserta kegiatan. Luaran tersebut meliputi:

1. Tersusunnya profil tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 13 Bone berdasarkan hasil pengukuran berbagai komponen kebugaran.
2. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur.
3. Sertifikat keikutsertaan bagi peserta sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi dalam kegiatan.
4. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan laporan pelaksanaan yang dapat digunakan sebagai arsip sekolah dan program studi.
5. Artikel pengabdian kepada masyarakat yang disusun sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan kepada masyarakat akademik dan publik.
6. Terjalannya kerja sama yang lebih baik antara Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan SMA Negeri 13 Bone dalam bidang pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pendampingan tes dan pengukuran kebugaran jasmani di SMA Negeri 13 Bone telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 60 siswa. Seluruh peserta mengikuti rangkaian tes yang meliputi Bleep Test, Sit and Reach, Push Up, Sit Up, dan Sprint 40 Meter.

Berdasarkan hasil pengukuran, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga baik pada berbagai komponen kebugaran jasmani. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran siswa secara umum cukup baik untuk mendukung aktivitas belajar dan aktivitas olahraga di sekolah.

Kegiatan ini memberikan manfaat bagi sekolah dalam memperoleh data kebugaran siswa secara objektif serta meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran melalui aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan.

5.2 Saran

Sekolah disarankan untuk melaksanakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani secara berkala sebagai bahan evaluasi kondisi fisik siswa. Selain itu, program olahraga dan aktivitas fisik perlu terus ditingkatkan guna mendukung peningkatan kebugaran dan kesehatan peserta didik.

Kerja sama antara sekolah dan Program Studi Ilmu Keolahragaan juga perlu dilanjutkan dalam bentuk kegiatan pendampingan, pelatihan, maupun pengabdian kepada masyarakat sehingga pembinaan kebugaran siswa dapat dilakukan secara lebih terarah dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. (2021). *Ilmu kesehatan olah raga*.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1969). *Practical measurements for evaluation in physical education*.
- Leger, L. A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict O₂ max. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 49(1), 1–12.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Sajoto, M. (2021). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*.
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- World Health Organization. (2024). *Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030*. World Health Organization.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 25 Agustus 2023
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 29

SURAT TUGAS
Nomor : 003/UNCAP/ST/IKR/VIII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
Menugaskan kepada :
N a m a : Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd.
Jabatan : Dosen
NIDN : 0903089101

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 30 Agustus 2023
Waktu : 15.00 WITA - Selesai
Tempat : SMA Negeri 13 Bone
Tema Pengabdian : Pendampingan Tes Dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Menengah Di SMA Negeri 13 Bone

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyetor tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 25 Agustus 2023
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. Arsip.

Lampiran 2. Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian	Volume	Jumlah (Rp)
1	ATK dan Fotokopi	1 paket	300.000
2	Spanduk Kegiatan	1 buah	250.000
3	Konsumsi Peserta	60 orang	900.000
4	Konsumsi Panitia	15 orang	300.000
5	Transport Tim PKM	1 paket	500.000
6	Sertifikat Peserta	60 lembar	150.000
7	Dokumentasi Kegiatan	1 paket	250.000
8	Publikasi Artikel PKM	1 artikel	200.000
9	Perlengkapan Tes Kebugaran	1 paket	150.000
	TOTAL		Rp3.000.000

