

**PENILAIAN**  
**MELAKSANAKAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**(Mandiri/Kelompok <sup>1)</sup>)**

Dengan ini saya,

1. Nama / NIP : Prof. Dr, Sumaryanto, M.Kes. / 19650301 199001 1 001  
 Jabatan Fungsional (Angka kredit) : Guru Besar. ( 1050 )  
 Pangkat, Gol. / Ruang : Pembina Utama Madya, IV/d  
 Jurusan / Program Studi : PKR/IKORA  
 Fakultas / Universitas : FIK UNY
2. Nama / NIP : Drs. Sumarjo, M.Kes. / 19631217 199001 1 002  
 Jabatan Fungsional (Angka kredit) : Lektor Kepala (700)  
 Pangkat, Gol. / Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c  
 Jurusan / Program Studi : PKR/IKORA  
 Fakultas / Universitas : FIK UNY

selaku Anggota Tim Penilai Sejawat memberi nilai unsur utama Tridharma Perguruan Tinggi/ unsur melaksanakan pengabdian kepada masyarakat/ sub unsur <sup>2)</sup> :

1. Menduduki jabatan pimpinan pada lembaga pemerintahan/ pejabat Negara yang harus dibebaskan dari jabatan organiknya.
2. Melaksanakan pengembangan hasil pendidikan dan penelitian yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.
3. Memberi latihan/penyuluhan/penataran/ceramah pada masyarakat.
4. Memberi pelayanan kepada masyarakat atau kegiatan lain yang menunjang pelaksanaan tugas umum pemerintahan dan pembangunan.
5. Membuat/menulis karya pengabdian kepada masyarakat yang tidak dipublikasikan.

**Judul : Perlunya Latihan Sesuai Dosis Dan Prinsip Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dalam Upaya Memperoleh Kesehatan**


disusun oleh :

- Nama / NIP : Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or./ 19830626 200812 1 002  
 Kedudukan dalam melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat : Ketua/Anggota <sup>1)</sup>  
 Jabatan fungsional (Angka Kredit) : Lektor (200)  
 Pangkat, Gol. / ruang : Penata, III/c  
 Mata Kuliah / Bidang Keahlian : Teori dan Metode Latihan Beban  
 Jurusan / Progam studi : PKR / IKORA  
 Fakultas / Universitas : FIK UNY


N O	Nama Anggota Penilai Sejawat	Jabatan dan Gol. / Ruang	Aspek yang dinilai dan nilai angka X bobot			Nilai angka X bobot
			Mutu X Bobot (50)	Sofistikasi X Bobot (30)	Kemutakhiran X Bobot (20)	
1	Prof. Dr, Sumaryanto, M.Kes.	Guru Besar. ( 1050 )	4.650	2.730	1.820	9.200
2	Drs. Sumarjo, M.Kes.	L.K 700 Pembina Utama Muda, IV/c	4.500	2.670	1.760	8.930
Σ Nilai angka X Bobot						18.130
Σ Nilai angka X Bobot : 100 : 2						90,65
Nilai Huruf						A

Atas dasar tabel di atas, nilai karya tersebut adalah <sup>2)</sup> : a. A (Amat baik) b. B (Baik) c. C (cukup)  
 Nilai ini merupakan kelengkapan usulan penilaian dan penetapan angka kredit yang bersangkutan dalam rangka kenaikan jabatan fungsional/ pangkat.

Penilai 2

  
 Drs. Sumarjo, M.Kes.  
 NIP. 19631217 199001 1 002

Yogyakarta, November 2014  
 Penilai 1

  
 Prof. Dr, Sumaryanto, M.Kes.  
 NIP . 19650301 199001 1 001

Catatan :

- 1) Coret yang tidak diperlukan
- 2) Lingkari yang diperlukan
- 3) Rentangan nilai angka : 50 – 100
- 4) Penilai sejawat menggunakan jabaran masing-masing aspek (lihat form : 14)
- 5) Konversi nilai angka ke huruf dan sebutannya : 81 – 100 : A (amat baik); 66- 80 : B (baik) ; ≤ 65 : C (cukup)

**PENILAIAN**  
**MELAKSANAKAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**(Mandiri/Kelompok <sup>1)</sup>)**

Dengan ini saya,  
 Nama / NIP : Prof. Dr, Sumaryanto, M.Kes. / 19650301 199001 1 001  
 Jabatan Fungsional (Angka kredit) : Guru Besar. ( 1050 )  
 Pangkat, Gol. / Ruang : Pembina Utama Madya, IV/d  
 Jurusan / Program Studi : PKR / IKORA  
 Fakultas / Universitas : FIK UNY

selaku Anggota Tim Penilai Sejawat memberi nilai unsur utama Tridharma Perguruan Tinggi/ unsur melaksanakan pengabdian kepada masyarakat/ sub unsur <sup>2)</sup> :

1. Menduduki jabatan pimpinan pada lembaga pemerintahan/ pejabat Negara yang harus dibebaskan dari jabatan organiknya.
2. Melaksanakan pengembangan hasil pendidikan dan penelitian yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.
3. Memberi latihan/penyuluhan/penataran/ceramah pada masyarakat.
4. Memberi pelayanan kepada masyarakat atau kegiatan lain yang menunjang pelaksanaan tugas umum pemerintahan dan pembangunan.
5. Membuat/menulis karya pengabdian kepada masyarakat yang tidak dipublikasikan.

Judul : **Perlunya Latihan Sesuai Dosis Dan Prinsip Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dalam Upaya Memperoleh Kesehatan**

disusun oleh :  
 Nama / NIP : Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or./ 19830626 200812 1 002  
 Kedudukan dalam melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat : Ketua/Anggota <sup>1)</sup>  
 Jabatan fungsional (Angka Kredit) : Lektor (200)  
 Pangkat, Gol. / ruang : Penata, III/c  
 Mata Kuliah / Bidang Keahlian : Teori dan Metode Latihan Beban  
 Jurusan / Progam studi : PKR / IKORA  
 Fakultas / Universitas : FIK UNY

NO	Aspek yang dinilai <sup>4)</sup>	Nilai angka <sup>3)</sup>	Bobot	Nilai angka X Bobot	Nilai angka X bobot <sup>5)</sup>
1	Mutu	92	50	92... X 50	4.600
2	Sofistikasi	91	30	91... X 30	2.730
3	Kemutakhiran	91	20	91... X 20	1.820
$\Sigma$ : 100				$\Sigma$ nilai angka X bobot	9.200
				$\Sigma$ nilai angka X bobot : 100	92

Atas dasar tabel di atas, nilai karya tersebut adalah <sup>2)</sup> : **a** A (Amat baik) b. B (Baik) c. C (cukup)  
 Nilai ini merupakan kelengkapan usulan penilaian dan penetapan angka kredit yang bersangkutan dalam rangka kenaikan jabatan fungsional/ pangkat.

Yogyakarta, November 2016  
 Penilai : 1 / -

*su*

Prof. Dr, Sumaryanto, M.Kes.  
 NIP . 19650301 199001 1 001

Catatan :

- 1) Coret yang tidak diperlukan
- 2) Lingkari yang diperlukan
- 3) Rentangan nilai angka : 50 – 100
- 4) Penilai sejawat menggunakan jabaran masing-masing aspek (lihat form : 14)
- 5) Konversi nilai angka ke huruf dan sebutannya : 81 – 100 : A (amat baik); 66- 80 : B (baik) ; ≤ 65 : C (cukup)

**PENILAIAN**  
**MELAKSANAKAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**(Mandiri/Kelompok <sup>1)</sup>)**

Dengan ini saya,

Nama / NIP : Drs. Sumarjo, M.Kes. / 19631217 199001 1 002  
Jabatan Fungsional (Angka kredit) : Lektor Kepala ( 700 )  
Pangkat, Gol. / Ruang : Pembina Utama Muda, IV/c  
Jurusan / Program Studi : PKR/IKORA  
Fakultas / Universitas : FIK UNY

selaku Anggota Tim Penilai Sejawat memberi nilai unsur utama Tridharma Perguruan Tinggi/ unsur melaksanakan pengabdian kepada masyarakat/ sub unsur <sup>2)</sup> :

1. Menduduki jabatan pimpinan pada lembaga pemerintahan/ pejabat Negara yang harus dibebaskan dari jabatan organiknya.
2. Melaksanakan pengembangan hasil pendidikan dan penelitian yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.
3. Memberi latihan/penyuluhan/penataran/ceramah pada masyarakat.
4. Memberi pelayanan kepada masyarakat atau kegiatan lain yang menunjang pelaksanaan tugas umum pemerintahan dan pembangunan.
5. Membuat/menulis karya pengabdian kepada masyarakat yang tidak dipublikasikan.

**Judul : Perlunya Latihan Sesuai Dosis Dan Prinsip Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dalam Upaya Memperoleh Kesehatan**

disusun oleh :

Nama / NIP : Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or./ 19830626 200812 1 002  
Kedudukan dalam melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat : Ketua/Anggota <sup>1)</sup>  
Jabatan fungsional (Angka Kredit) : Lektor (200)  
Pangkat, Gol. / ruang : Penata, III/c  
Mata Kuliah / Bidang Keahlian : Teori dan Metode Latihan Beban  
Jurusan / Progam studi : PKR / IKORA  
Fakultas / Universitas : FIK UNY

NO	Aspek yang dinilai <sup>4)</sup>	Nilai angka <sup>3)</sup>	Bobot	Nilai angka X Bobot	Nilai angka X bobot <sup>5)</sup>
1	Mutu	90	50	90 . X 50	4.500
2	Sofistikasi	89	30	89 . X 30	2.670
3	Kemutakhiran	88	20	88 . X 20	1.760
$\Sigma$ : 100				$\Sigma$ nilai angka X bobot	8.930
				$\Sigma$ nilai angka X bobot : 100	89,3

Atas dasar tabel di atas, nilai karya tersebut adalah <sup>2)</sup> : **a) A** (Amat baik) b. B (Baik) c. C (cukup)  
Nilai ini merupakan kelengkapan usulan penilaian dan penetapan angka kredit yang bersangkutan dalam rangka kenaikan jabatan fungsional/ pangkat.

Yogyakarta, November 2016

Penilai : - / 2

Drs. Sumarjo, M.Kes.  
NIP . 19631217 199001 1 002

Catatan :

- 1) Coret yang tidak diperlukan
- 2) Lingkari yang diperlukan
- 3) Rentangan nilai angka : 50 – 100
- 4) Penilai sejawat menggunakan jabaran masing-masing aspek (lihat form : 14)
- 5) Konversi nilai angka ke huruf dan sebutannya : 81 – 100 : A (amat baik); 66– 80 : B (baik) ;  $\leq$  65 : C (cukup)