

**LAPORAN KEGIATAN PPM
PROGRAM REGULER**



**USAHA PEMBERDAYAAN LANSIA SECARA FISIK MELALUI
PROGRAM PELATIHAN SENAM LANSIA BUGAR (SLB)**

Oleh :

A. Erlina Listyarini, dkk.

Dibiayai oleh Dana DIPA UNY Sub Kegiatan 00539 Akun 525112 Tahun Anggaran 2010
Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat
Program Reguler

Nomor: 178 b /H.34.22/PM/2010

Universitas Negeri Yogyakarta, Kementerian Pendidikan Nasional

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Tahun 2010

LEMBAR PENGESAHAN

HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TAHUN ANGGARAN 2010

A. JUDUL KEGIATAN : Usaha Pemberdayaan Lansia Secara Fisik melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar

B. KETUA PELAKSANA : A. Erlina Lisyarini, M. Pd.

C. ANGGOTA PELAKSANA : 1. Nur Rohmah Muktiani, M. Pd.
2. Tri Ani Hastuti, M. Pd.
3. Dian Risnawati (04602241025)
4. Angkit Kinasih (09604227160)
5. Haryo Nurhandaru (08602241004)

D. HASIL EVALUASI :

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah / ~~belum~~ *) sesuai dengan rancangan yang telah tercantum dalam proposal
2. Sistematika laporan telah / ~~belum~~ *) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam buku pedoman PPM UNY.
3. Hal-hal lain telah / ~~belum~~ *) memenuhi persyaratan. Jika belum memenuhi persyaratandalamhal.....

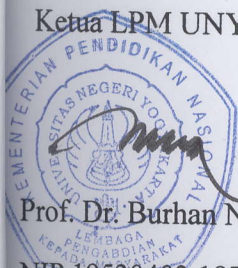
E. KESIMPULAN DAN SARAN

Laporan dapat diterima / ~~belum~~ dapat diterima *)

Yogyakarta, 30 September 2010

Mengetahui/Menyetujui:

Ketua LPM UNY,



Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro

NIP 19530403 197903 1 001

Kabid PHP2M

Darmono, MT

NIP 19640805 199101 1 001

ABSTRAK

Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini bertujuan untuk menciptakan calon instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) pada masing-masing kelurahan di Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. PPM dilaksanakan pada tanggal 16-17 Juli 2010 di gedung olahraga/pertemuan kelurahan Jabung Kecamatan Gantiwarno kabupaten Klaten.

PPM ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi, komando dan resiprokal. Pelatihan dilaksanakan selama 16 jam. Pelatihan meliputi teori mengenai kebugaran jasmani, prinsip latihan dalam senam, prinsip pencegahan cedera dan praktek berupa SLB. Instrumen penilaian meliputi keaktifan, partisipasi, kehadiran dan kesungguhan gerak serta kebenaran penguasaan teknik gerak SLB.

Hasil dari pelatihan diperoleh 5 orang (12%) termasuk kategori baik sekali, 36 orang (88%) termasuk kategori baik. Hasil dari pelatihan ini, diadakan lomba antar kelurahan dan instansi terkait untuk memperingati hari jadi Kabupaten Klaten dan dalam rangka memperingati hari Kemerdekaan RI dengan hasil sebagai berikut: juara I Unit Pendidikan Tingkat Daerah (UPTD), juara II kelurahan Towangsan dan juara III kelurahan Jabung.

Kata kunci: Senam, Lansia, Bugar.