



SENAT MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – FARMASI (S1) – KEBIDANAN (S1) –
PROFESI KEBIDANAN – KEBIDANAN (DIII) – NERS KEPERAWATAN

Jl. Cut Mutia No. 88A –Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi, Telp. (021) 824 31375 – 77 Fax. (021) 824 31374

Sema.medistra@gmail.com www.STIKesmedistra-Indonesia.ac.id



Bekasi, 22 Oktober 2021

Nomor : 084/SEMASTIKesMI - DIRGA/A/X/2021
Lampiran : 3 lembar
Perihal : **Permohonan Dewan Juri**

Kepada Yth
Juri Lomba Workout Ball Challenge
Di Tempat

Dengan hormat

Sehubungan dengan Senat Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia bidang Divisi Olahraga akan mengadakan kegiatan perlombaan eksternal *Workout Ball Challenge*, secara terbuka dapat di ikuti oleh institusi lain, maka kami mengundang ibu **Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes** sebagai juri lomba *Workout Ball Challenge*. Adapun acara tersebut akan di laksanakan pada :

Tanggal : 1- 15 Desember 2021
Tema : **Meningkatkan Kreativitas, Kebugaran Jasmani, Dan Semangat Di Era Pandemi Covid-19** (Jadwal berikut ketentuan dan persyaratan peserta terlampir).

Untuk Informasi lebih lanjut terkait lomba dapat menghubungi :

- Afifah Nur Handayani : 081413571071
- Spica Susan Haliza : 081212645348

Demikian Surat undangan ini kami sampaikan, atas perhatian nya kami ucapkan terimakasih.

Ketua SEMA
STIKes Medistra Indonesia

(Abyan Ajrurrofi Syauqi)

Ketua Panitia

(Afifah Nur Handayani)

Mengetahui,
WK III Bid. Kemahasiswaan dan
Alumni

(Hainun Nisa, SST., M.Kes)

Tembusan :

1. Ketua STIKes MI
2. Arsip



**SENAT MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – FARMASI (S1) – KEBIDANAN (S1) –
PROFESI KEBIDANAN – KEBIDANAN (DIII) – NERS KEPERAWATAN**
Jl. Cut Mutia No. 88A –Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi, Telp. (021) 824 31375 – 77 Fax. (021) 824 31374
Sema.medistra@gmail.com www.STIKesmedistra-Indonesia.ac.id



Lampiran : 1 (satu)
Nomor : 084/SEMASTIKesMI - DIRGA/A/X/2021

**SYARAT & KETENTUAN
WORKOUT BALL CHALLENGE STIKES MEDISTRA INDONESIA**

A. Timeline

- Pendaftaran : 20
November - 2 Desember 2021
- Penguploadan Video Workout Ball Challenge di Instagram/IgTV : 3
Desember - 13 Desember 2021
- Pengumpulan Karya dalam Bentuk Video : 3
Desember - 13 Desember 2021
- Pengumuman Pemenang : 14
Desember - 15 Desember 2021

B. Ketentuan Lomba

1. Workout ball challenge, dengan Tema : **“Meningkatkan Kreativitas, Kebugaran Jasmani, Dan Semangat Di Era Pandemi Covid-19”**
2. Ketentuan Workout ball challenge adalah sebagai berikut :
 - Peserta bersifat Kelompok Minimal 2 Orang
 - Video menggunakan musik sekreatif dan semenarik mungkin.
 - Setiap anggota kelompok Diwajibkan memakai pakaian olahraga disesuaikan dengan tema, sepatu olahraga dan memakai kaos kaki
 - Setiap Kelompok diperbolehkan mengirimkan maksimal 1 Video (Basket, Futsal ataupun Volly)
 - Video tidak mengandung unsur SARA, Provokatif, dan yang bersifat tidak baik.
 - Video dibuat
 - Nama Video ditulis dengan “Nama Kelompok”
 - Untuk waktu video minimal 1 menit dan maksimal 5 menit tidak boleh lebih
 - Edit Video semenarik mungkin
 - Tulis Nama Anggota Kelompok (Biodata Peserta)
 - Video diupload di akun Instagram salah satu anggota kelompok, tidak boleh menggunakan Akun Palsu dan tidak boleh di private
 - Video diupload dengan menyertakan tag @semastikesmi, tag Instagram anggota dan hashtag
#WorkoutBallChallenge2021
#DirgaSema2021

C. Kriteria Penilaian

1. Video

- Kesesuaian Tema
- Durasi Video
- Pengeditan Video
- Musik



**SENAT MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – FARMASI (S1) – KEBIDANAN (S1) –
PROFESI KEBIDANAN – KEBIDANAN (DIII) – NERS KEPERAWATAN**
Jl. Cut Mutia No. 88A –Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi, Telp. (021) 824 31375 – 77 Fax. (021) 824 31374
Sema.medistra@gmail.com www.STIKesmedistra-Indonesia.ac.id



2. Basket, Futsal dan Volly

- Gerakan
- Kekompakan
- Pakaian (Kerapihan)

D. Mekanisme Lomba

1. Peserta mengisi formulir pendaftaran Workout ball challenge melalui tautan <https://bit.ly/PendaftaranWorkoutBallChallenge2021> Pada tanggal 20 November - 2 Desember 2021
2. Tanggal 3 Desember - 13 Desember 2021 peserta mengupload vidio workout ball challenge 2021 masing masing ke Instagram (Ig/Igtv) pribadi (Tidak boleh di private dan dilarang menggunakan akun palsu)
3. Tanggal 3 Desember -13 Desember 2021 peserta juga mengumpulkan vidio workout ball challenge melauai tautan <https://bit.ly/PengumpulanVideoWorkoutBallChallenge>
4. Isi caption dengan Nama Kelompok jangan lupa menyebutkan anggotanya dan Juga Judul Karyanya. Misal Workout ball challenge 2021_Basket
5. Karya yang di upload wajib tag @semastikesmi, tag instagram Anggota, dan hashtag #WorkoutBallChallenge2021 #DirgaSema2021
6. Tanggal 14 Desember - 15 Desember 2021 akan diumumkan Pemenang Juara 1-3 Lomba Workout ball challenge.

E. Hadiah

- Juara 1 : E-sertifikat + Uang Pembinaan 700.000
Juara 2 : E-sertifikat + Uang Pembinaan 500.000
Juara 3 : E-sertifikat + Uang Pembinaan 300.000



**SENAT MAHASISWA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – FARMASI (S1) – KEBIDANAN (S1) –
PROFESI KEBIDANAN – KEBIDANAN (DIII) – NERS KEPERAWATAN**

Jl. Cut Mutia No. 88A –Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi, Telp. (021) 824 31375 – 77 Fax. (021) 824 31374

Sema.medistra@gmail.com www.STIKesmedistra-Indonesia.ac.id



Lampiran : 2 (Dua)
Nomor : 084/SEMASTIKesMI - DIRGA/A/X/2021

**JADWAL PELAKSANAAN LOMBA WORKOUT BALL CHALLENGE
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

NO	NAMA KEGIATAN	TANGGAL PELAKSANAAN
1.	Pendaftaran	20 November – 2 Desember 2021
2.	Pembuatan Karya	20 November – 2 Desember 2021
3.	Pengumpulan Karya	3 Desember – 13 Desember 2021
4.	Pengumuman Pemenang	14 Desember – 15 Desember 2021