



**USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA
“PELATIHAN SENI BELADIRI KARATE UNTUK MENINGKATKAN
KETERAMPILAN ANAK USIA DINI DI DESA JENANG KECAMATAN
MAJENANG KABUPATEN CILACAP”**

**BIDANG KEGIATAN:
PKM PENGABDIAN MASYARAKAT**

Diusulkan Oleh :

Susan Nita Budhi	: 6101411225/2011
Erit Kamiswara	: 5201409001/2009
Endah Lovia P.S	: 6301411016/2011
Kuswantoro	: 5201410005/2010

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
SEMARANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Kegiatan : “PELATIHAN SENI BELADIRI KARATE UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN ANAK USIA DINI DI DESA JENANG KECAMATAN MAJENANG KABUPATEN CILACAP”
2. Bidang Kegiatan : () PKM-P () PKM-K () PKM-KC
(Pilih Salah Satu) () PKM-T (✓) PKM-M
3. Ketua Pelaksana Kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Susan Nita Budhi
 - b. NIM : 6101411225
 - c. Jurusan : Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi
 - d. Universitas : Universitas Negeri Semarang
 - e. Alamat/Telp. : Jl. Yos Sudarso no.14 RT 01/RW 01 Majenang-Cilacap/085726205766
 - f. Alamat Email : suzannitha@yahoo.com
4. Anggota Pelaksana Kegiatan : 3 orang
5. Dosen Pendamping
 - a. Nama Lengkap : Supriyono, S.Pd, M.Or
 - b. NIDN : 0027017207
 - c. Alamat/Telp : Patemon RT 02/RW 05 Gunungpati, Semarang/085865628825
6. Biaya Total Kegiatan
 - a. Dikti : Rp 11.135.000,00
 - b. Sumber Lain (sebutkan) : -
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 5 bulan

Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR


Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Pembantu Rektor
Bidang Kemahasiswaan


Prof. Dr. Masrukhi, M.Pd
NIP. 19620508 198803 1 002

Semarang, 31 Oktober 2012

Ketua Pelaksana Kegiatan


Susan Nita Budhi
NIM. 6101411225

Dosen Pendamping


Supriyono, S.Pd, M.Or
NIDN. 0027017207

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK	iv
LATAR BELAKANG MASALAH	1
PERUMUSAN MASALAH	2
TUJUAN	2
LUARAN YANG DIHARAPKAN	2
KEGUNAAN	2
GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN	2
METODE PELAKSANAAN PROGRAM	3
JADWAL KEGIATAN PROGRAM	5
BIAYA	5
LAMPIRAN	7
SURAT PERNYATAAN KERJASAMA	9
PETA LOKASI	10

ABSTRAK

Kehidupan anak di masyarakat kelak akan syarat dengan unsur kompetisi yang harus diperjuangkan. Oleh karena itu program latihan untuk anak usia dini harus didesain sedemikian rupa, sehingga mampu memberikan banyak peluang pada anak untuk bereksperimen dalam mengembangkan rasa percaya diri, disiplin, tanggung jawab; disamping itu tentu saja aspek ketrampilan motorik dan ketrampilan beladirlinya sendiri.

Sehingga bertujuan untuk menumbuhkan ketrampilan anak usia dini di bidang olahraga, khususnya seni beladiri karate dan memberikan metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan anak usia dini dalam bidang seni beladiri karate. Luaran yang diharapkan dalam program ini yaitu anak dapat mengembangkan keterampilan motorik dan keterampilan beladirlinya sendiri serta anak menikmati kesenangan dan keriangannya dalam berlatih seni beladiri karate dengan metode yang diberikan. Sasaran dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah orang tua yang memiliki anak usia dini (6-10 tahun) di desa Jenang, kecamatan Majenang, Kabupaten Cilacap. Tahap ini dititikberatkan terhadap pendalaman karate itu sendiri dengan mengenalkan kata dan kumite. Kemudian untuk pemantapan latihan dan menghidupkan suasana latihan diadakan beberapa model permainan yang dapat melatih kekuatan dan gerak refleks anak tersebut.

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu dari tiga unsur Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat, kegiatan ini lebih mengutamakan kepada aktivitas nyata yang dilakukan oleh mahasiswa, sehingga keberadaannya di tengah masyarakat dapat memberikan manfaat, khususnya warga masyarakat yang berada di lokasi PKM.

Kehidupan anak di masyarakat kelak akan syarat dengan unsur kompetisi yang harus diperjuangkan, dan bukan sesuatu yang dapat diperoleh dan diraih dengan mudah. Oleh karena itu program latihan untuk anak usia dini harus didesain sedemikian rupa, sehingga mampu memberikan banyak peluang pada anak untuk bereksperimen dalam mengembangkan empati, rasa percaya diri, disiplin, tanggung jawab, rasa hormat serta sifat pejuang; disamping itu tentu saja aspek ketrampilan motorik dan ketrampilan beladiriya sendiri. Anak juga harus dibiasakan untuk mamapu menanggapi situasi “kemenangan” dan “kekalahan” dengan bijak. Keterampilan motorik diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan.

Seiring dengan peningkatan usia, ukuran-ukuran dan makin matangnya fungsi-fungsi jasmani, anak juga akan memperoleh perkembangan kemampuan dalam keterampilan motorik. Meskipun sebagian besar perilaku merupakan hasil belajar, perlu diingat bahwa faktor kematangan sangat berpengaruh dan akan membatasi jenis-jenis keterampilan yang dapat dipelajari dan seberapa banyak keterampilan yang mampu dipelajari. Kecakapan dalam keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh tingkat perkembangan jasmani anak.

Untuk mewujudkan hal tersebut, maka penulis akan melaksanakan beberapa program latihan yang dipandang sesuai dan bermanfaat bagi masyarakat di desa Jenang Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam program ini adalah.

1. Bagaimana cara menumbuhkan keterampilan motorik dan keterampilan beladiri anak usia dini dalam seni beladiri karate?
2. Metode latihan apa yang cocok untuk anak usia dini?

C. TUJUAN

Tujuan dari program ini adalah.

1. Menumbuhkan ketrampilan anak usia dini di bidang olahraga, khususnya seni beladiri karate
2. Memberikan metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan anak usia dini dalam bidang seni beladiri karate.

D. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Luaran yang diharapkan dalam program ini adalah :

1. Anak dapat mengembangkan keterampilan motorik dan keterampilan beladirinya sendiri
2. Anak menikmati kesenangan dan keriangannya dalam berlatih seni beladiri karate dengan metode yang diberikan

E. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Sasaran dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah orang tua yang memiliki anak usia dini (6-10 tahun) di desa Jenang, kecamatan Majenang, Kabupaten Cilacap. Sebagian besar orang tua yang memiliki anak usia dini di desa Jenang belum begitu mengerti tentang seni beladiri karate yang sifatnya dapat mengembangkan keterampilan motorik anaknya. Padahal anak usia dini tentunya lebih mudah menyerap semua aspek pembelajaran. Hal ini dapat dimanfaatkan guna pengembangan mereka dalam berlatih. Di zaman modern ini anak-anak sulit diatur oleh orang tua. Anak-anak sering sekali membantah perintah orang tua dan dianggap sepele, padahal perintah itu merupakan hal yang baik dan positif. Orang tua sering berkeluh kesah ketika anak mereka menjadi anak yang bandel dan tidak bisa

diatur. Anak-anak pada dasarnya identik dengan bermain dan penuh rasa keingintahuan, oleh karena itu mereka sukar sekali diatur.

Program pelatihan seni bela diri karate dengan metode permainan merupakan terobosan baru untuk memicu semangat berlatih sebagai penunjang prestasi.

F. METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan maka dilakukan beberapa langkah kegiatan. Langkah-langkah tersebut diantaranya adalah survey lapangan, berkoordinasi dengan warga setempat, sosialisasi program, persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan pembuatan laporan.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan program pelatihan, meliputi:

1. Persiapan pelaksanaan program

Pembelian peralatan serta penyewaan tempat latihan guna menunjang program tersebut.

2. Sosialisasi program

Memberikan penjelasan dan informasi kepada orang tua yang memiliki anak usia dini, tentang bagaimana sistem pelaksanaan program ini dengan cara:

- a. Menghubungi kepala desa Jenang guna meminta ijin untuk pelaksanaan program
- b. Menyebarkan undangan yang terkait dengan program yang akan dilaksanakan kepada beberapa warga yang memiliki anak usia dini

3. Pengorganisasian

Menyusun struktur organisasi kepengurusan dalam pelaksanaan program ini.

a. Ketua dan wakil ketua

Bertugas mengkoordinir seluruh acara program ini

b. Sekretaris

Bertugas dalam bidang administrasi selama persiapan dan pelaksanaan program serta pasca program

- c. Bendahara
Bertugas dalam mengurus keuangan selama persiapan dan pelaksanaan program serta pasca program
- 4. Tahap pelaksanaan program
 - a. Tahap awal
Pengenalan seni bela diri karate dengan media elektronik (melalui laptop) yang dilakukan dengan cara menampilkan video-video tentang pertandingan karate.
 - b. Tahap proses
Anak-anak dikenalkan mengenai tehnik dasar seni bela diri karate dengan cara mempraktekannya secara langsung.
 - c. Tahap pengembangan
Tahap ini dititikberatkan terhadap pendalaman karate itu sendiri dengan mengenalkan kata dan kumite. Kemudian untuk pematapan latihan dan menghidupkan suasana latihan diadakan beberapa model permainan yang dapat melatih kekuatan dan gerak refleks anak tersebut.
 - d. Evaluasi program
Mengetahui kemajuan pelaksanaan program secara keseluruhan dan mengetahui perkembangan anak dalam berlatih seni beladiri karate dengan cara mengadakan system try out.
 - e. Monitoring
Monitoring pasca pelaksanaan PKM pengabdian kepada masyarakat yaitu pemantauan kegiatan yang telah dilaksanakan.
 - f. Penyusunan laporan
Setelah program terlaksana, maka selanjutnya adalah penyusunan laporan. Laporan disusun berdasarkan kegiatan program yang telah dilaksanakan

G. JADWAL KEGIATAN PROGRAM

1.1 Tabel Jadwal Kegiatan Program

No	Kegiatan	Bulan				
		I	II	III	IV	V
1.	Perencanaan Program	■	■	■		
2.	Persiapan dan Sosialisasi Program	■	■	■		
3.	Pelaksanaan Program		■	■	■	■
4.	Evaluasi Program		■	■	■	■
5.	Penyusunan Laporan				■	■
6.	Penyerahan Laporan Akhir					■

H. BIAYA

1. Rekapitulasi Biaya

1.2 Tabel Rekapitulasi Biaya

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah
1.	Pelaksanaan Program	Rp 7.530.000
2.	Dokumentasi	Rp 300.000
3.	Transportasi	Rp 960.000
4.	Konsumsi	Rp 300.000
5.	Penyusunan Laporan	Rp 345.000
6.	Lain-lain	Rp 1.700.000
Jumlah		Rp 11.135.000

2. Rincian Pengeluaran

1.3 Tabel Rincian Pengeluaran

NO	Uraian		Jml	Satuan	Harga	Jumlah
1	Perlengkapan					
	a.	Baju karate	15	buah	130.000	1.950.000
	b.	Hands protector AKA	3	pasang	300.000	900.000
	c.	Hands protector AO	3	pasang	300.000	900.000
	d.	Foot protector AKA	3	buah	350.000	1.050.000
	e.	Foot protector AO	3	buah	350.000	1.050.000
	f.	Gumshield	8	buah	35.000	280.000
	g.	sabuk AKA	5	buah	35.000	175.000
	h.	sabuk AO	5	buah	35.000	175.000
	j.	body protector	3	buah	200.000	600.000
	k.	Pismes	3	buah	150.000	450.000
2	Operasional kegiatan					
	a.	Sewa tempat				1.000.000
	b.	Dokumentasi				300.000
	c.	Cetak MMT	1	buah		200.000
	d.	Tanda mata	1	paket		500.000
	e.	Konsumsi				300.000
	f.	Taransportasi				
		a) Survey				320.000
		b) Pelaksanaan				320.000
		c) Evaluasi				320.000
	g.	Pembuatan laporan				
		a) Kertas A4	2	rim	30.000	60.000
		b) Tinta Printer	2		30.000	60.000
		c) Penggandaan				100.000
		d)Pengarsipan				125.000
	Sub Total					11.135.000

I. LAMPIRAN

1. BIODATA KETUA SERTA ANGGOTA KELOMPOK

• Ketua Pelaksana Kegiatan

- a. Nama : Susan Nita Budhi
- b. NIM/Angkatan : 6101411225
- c. Jur/Fak/Semester : PJKR/FIK/III
- d. No Telpon/Hp : 085726205766
- e. Waktu Kegiatan : 3 jam/minggu

Ttd

(Susan Nita Budhi)

• Anggota Pelaksana

Anggota 1

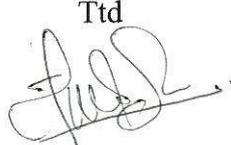
- a. Nama : Erit Kamiswara
- b. NIM/Angkatan : 5201409001/2009
- c. Jur/Fak/Semester : Pend. Teknik Mesin/Fakultas Teknik/VII
- d. No Telpon/Hp : 085727256834
- e. Waktu Kegiatan : 3 jam/minggu

Ttd

(Erit Kamiswara)

Anggota 2

- a. Nama : Endah Lovia Putri Sasiwi
- b. NIM/Angkatan : 6301411016/ 2011
- c. Jur/Fak/Semester : PKLO/FIK/III
- d. No Telpon/Hp : 089617625420
- e. Waktu Kegiatan : 3 jam/minggu

Ttd

(Endah Lovia P.S)

Anggota 3

- a. Nama : Kuswantoro
b. NIM/Angkatan : 5201410005/2010
c. Jur/Fak/Semester : Pend. Teknik Mesin/FT/V
d. No Telpon/Hp : 085659859881
e. Waktu Kegiatan : 3 jam/minggu

Ttd

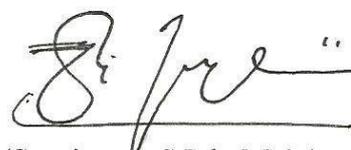


(Kuswantoro)

2. NAMA DAN BIODATA DOSEN PENDAMPING

- a. Nama Lengkap dan Gelar : Supriyono, S.Pd., M.Or
b. NIDN : 0027017207
c. Alamat dan No.HP : Patemon RT 02/RW 05
Gunungpati, Semarang/
085865628825
d. Golongan Pangkat : Penata Muda Tk.1/III b
e. Jabatan Fungsional : Lektor
f. Fakultas / prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / PJKR
g. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang
h. Waktu kegiatan untuk PKM : 2 jam / minggu

Ttd



(Supriyono, S.Pd., M.Or)

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA
PELAKSANAAN PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
DESA JENANG KECAMATAN MAJENANG KABUPATEN CILACAP**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Susan Nita Budhi
Jabatan di tim : Ketua Pelaksana Program Pengabdian Masyarakat
Alamat : Desa Jenang, Kecamatan Majenang, Kabupaten Cilacap

Selanjutnya disebut sebagai Pihak I,

Nama : Bapak Sunarto, Am.APd
Jabatan : Kepala Desa Jenang
Alamat : Desa Jenang, Kecamatan Majenang, Kabupaten Cilacap

Selanjutnya disebut pihak II,

Dengan ini menyatakan akan melakukan kerja sama dalam pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat (PKMM) yang berjudul **“PELATIHAN SENI BELADIRI KARATE UNTUK MENINGKATKAN KREATIFITAS ANAK USIA DINI DI DESA JENANG KECAMATAN MAJENANG KABUPATEN CILACAP”**

Bersama ini pula kami menyatakan bahwa diantara masyarakat dan Pelaksana Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian Masyarakat tidak terdapat ikatan kekeluargaan dalam wujud apapun.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, sebagai syarat pengajuan Program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengabdian Masyarakat (PKM-M) untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pihak II
Kepala Desa



(Bpk. Sunarto, Am.APd)

Semarang, 27 Oktober 2012

Pihak I
Ketua Pelaksana



(Susan Nita Budhi)

PETA LOKASI

