

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Meningkatnya kebutuhan masyarakat pada era globalisasi ini menyebabkan setiap individu melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi tuntutan global saat ini. Hal ini berbanding terbalik dengan pemenuhan kebutuhan jasmani pada masyarakat. Kurangnya kesadaran pemenuhan kebutuhan jasmani pada masyarakat dikarenakan aktivitas lain yang dianggap lebih penting, waktu yang ada untuk berolahraga biasanya digunakan untuk beristirahat di rumah bersama keluarga, dan hal-hal lain yang menyebabkan mereka kurang peka terhadap kesehatan. Namun ketika seseorang menderita penyakit tertentu dan dokter menyarankan untuk berolah raga, masyarakat baru menyadari betapa pentingnya berolah raga itu. Dan kejadian seperti deskripsi tersebut terjadi ketika seseorang sudah berada pada hari tuanya. Dapat disimpulkan bahwa seharusnya kegiatan olah raga dilaksanakan oleh semua orang tanpa pandang usia. Kesadaran berolahraga harus dimiliki oleh generasi muda selagi mereka masih memiliki fisik dan psikis yang baik.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa masalah yang perlu diselesaikan :

1. Bagaimanakah cara menyadarkan masyarakat akan pentingnya berolahraga ?
2. Bagaimanakah cara pemberdayaan karang taruna di Kelurahan Kembangarum melalui kegiatan pelatihan dan sosialisasi menyadarkan masyarakat akan pentingnya berolahraga ?

C. TUJUAN

Tujuan yang akan dicapai dalam program ini yaitu :

1. Untuk mengetahui kepekaan masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga.
2. Untuk melatih jiwa kepemimpinan dan sosial para karang taruna Kelurahan Kembangarum dalam mengembangkan sikap kepedulian terhadap kesehatan jasmani masyarakat luas.

D. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berupa pelatihan dan pengembangan sikap peduli anggota Karang Taruna dalam memberikan kesadaran masyarakat dalam berolahraga, diharapkan dapat memperoleh luaran sebagai berikut:

1. Masyarakat Kelurahan Kembangarum memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan
2. Memenuhi kebutuhan fisik dan psikis masyarakat
3. Memperluas jejaring sosial dan merupakan dasar bagi perilaku masyarakat yang konstruktif
4. Membina anggota karang taruna dalam melaksanakan program kepedulian terhadap kesehatan masyarakat sekitar

E. KEGUNAAN

Kegunaan program ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai strategi untuk membudayakan kegiatan berolah raga kepada masyarakat
2. Mengajak masyarakat sadar lebih dini tentang pengaruh olah raga bagi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang
3. Menggerakkan generasi muda dalam hal ini karang taruna untuk mensosialisasikan kegiatan olah raga.

BAB 2

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Masyarakat pada era globalisasi saat ini cenderung mengesampingkan kondisi fisik dan psikis akibat rutinitas sehari-hari. Kegiatan yang dapat mengembalikan kondisi fisik dan psikis seperti olah raga kurang diminati. Sebagian masyarakat yang memiliki ekonomi menengah ke atas lebih memilih berolah raga di rumah dengan membeli alat olah raga yang harganya relatif mahal. Memang efisien untuk melakukan kegiatan olah raga di rumah, akan tetapi mereka tidak dapat memotivasi orang lain untuk ikut berolah raga dengan cara demikian terutama untuk masyarakat menengah ke bawah.

Jika hal ini dibiarkan, maka akan terjadi kesenjangan sosial dan rasa tidak peduli tentang kesehatan orang-orang sekitar lingkungan tempat tinggal. Selain itu akan timbul pernyataan bahwa olah raga hanya dilakukan oleh orang menengah keatas karena mampu membeli alat penunjang kegiatan olah raga.

Generasi muda sebagai penggerak kegiatan positif di lingkungan masyarakat diharapkan mampu menjadi pembangun nilai-nilai sosial yang bermanfaat bagi kehidupan masyarakat. Akan tetapi generasi muda tidak mudah untuk bergerak secara individu dalam menerapkan kegiatan positif dalam masyarakat. Dibutuhkan organisasi generasi muda dalam mewujudkan kegiatan tersebut. Organisasi generasi muda yang dimaksud disini adalah Karang taruna baik di tingkat RT, RW, maupun kelurahan.

Karang Taruna di Kelurahan Kembangarum belum lama ini terbentuk, masih membutuhkan bimbingan dari pihak pejabat kelurahan. Akan tetapi struktur organisasi sudah terbentuk dan terlaksana dengan cukup baik. Dalam hal program kerja, sudah terlaksana dalam beberapa pertemuan berupa seminar anti merokok, seminar tentang organ reproduksi dan lain-lain.

Karang Taruna di Kelurahan Kembangarum belum menyadari adanya kegiatan olah raga yang mulai ditinggalkan masyarakat di lingkup kelurahan ini. Seperti deskripsi di paragraf satu dan paragraf dua, perlu adanya tindakan dari Karang Taruna Kelurahan Kembangarum untuk mensosialisasikan pentingnya berolah raga.

Dengan kegiatan pelatihan dan pemberdayaan Karang Taruna Kelurahan Kembangarum diharapkan anggota Karang Taruna dapat menjadi contoh positif masyarakat sekitar dan menularkan kegiatan olah raga kepada masyarakat luas.

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

1. Tahapan Pra Pengiriman Proposal

Merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum pengiriman proposal, dimana kegiatan ini akan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Pengumpulan data dan informasi
- b. Identifikasi dan perumusan masalah
Merupakan kegiatan pengidentifikasian permasalahan-permasalahan berdasarkan fakta dan informasi yang dirumuskan.
- c. Survei dan menentukan masyarakat sasaran
Merupakan kegiatan menentukan masyarakat sasaran yang potensial dalam permasalahan.

2. Tahapan Pasca Penerimaan Proposal

Merupakan kegiatan yang dilakukan setelah proposal yang dikirim telah setuju untuk didanai, dimana kegiatan ini akan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Persiapan kerangka kerja
Dalam kegiatan ini dilakukan beberapa kegiatan seperti :
 - Penyusunan kerangka kerja program PKMM yang akan dilakukan.
 - Permohonan izin dan kerjasama kepada Pihak Kelurahan Kembangarum dan Karang Taruna Kelurahan Kembangarum
- b. Perencanaan teknis pelaksanaan program
Merupakan kegiatan penyusunan tahapan kegiatan teknis sesuai dengan prioritas pelaksanaan program
- c. Kerjasama stakeholders
Kerjasama dengan berbagai pihak yang berkepentingan dan terlibat dalam program ini yaitu Karang Taruna Kembangarum
- d. Pelaksanaan program
Pelaksanaan program dilaksanakan dengan berbagai metode antara lain ceramah dan diskusi serta demonstrasi.
- e. Evaluasi pelaksanaan program
Dalam kegiatan ini dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut :
 - Mengukur intensitas kegiatan peningkatan kesadaran olah raga yang dilakukan anggota Karang Taruna di 13 RW di Kelurahan Kembangarum
 - Evaluasi keberhasilan pasca kegiatan melalui penyebaran angket

BAB 4
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN
A. RANCANGAN BIAYA

No.	Jenis Pengeluaran	Biaya (Rp)
1	Peralatan penunjang	
	Sewa Kamera Digital	300.000,00
	Sewa LCD dan Layar	1.000.000,00
	Sewa speaker dan mic	2.000.000,00
	Sewa Ruang Pelatihan	1.500.000,00
	Dana Kebersihan Ruang Pelatihan	200.000,00
	Dana Internet + Listrik	300.000,00
	Total (1)	5.300.000,00
2	Bahan habis pakai	
	ATK (Kertas Notulen, Kertas Materi, Spidol, Papan Tulis)	1.500.000,00
	Konsumsi program kegiatan untuk 40 orang	2.000.000,00
	Total (2)	3.500.000,00
3	Perjalanan	
	Survey lokasi ke Kelurahan Kembangarum	400.000,00
	Perjalanan pelatihan dan pelaksanaan	900.000,00
	Total (3)	1.300.000,00
	Lain-lain: administrasi, publikasi, seminar, laporan, lainnya sebutkan	
	Administrasi	500.000,00
	Biaya Komunikasi	300.000,00
4	Pembuatan Laporan (Draft)	400.000,00
	Biaya Monev	300.000,00
	Pengiriman laporan akhir	200.000,00
	Biaya tak terduga	700.000,00
	Total (4)	2.400.000,00
	TOTAL BIAYA	12.500.000,00

B. JADWAL KEGIATAN PROGRAM

no	Kegiatan	bulan ke 1				bulan ke 2				bulan ke 3				bulan ke 4				bulan ke 5			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan kerangka kerja	■	■																		
2	Perencanaan teknis pelaksanaan program			■	■	■															
3	Pelaksanaan kegiatan pada tingkat kelurahan					■	■	■	■												
4	Pelaksanaan kegiatan pada tingkat RW									■	■	■	■								
5	Pelaksanaan kegiatan pada tingkat RT													■	■	■	■				
7	evaluasi keberhasilan program																	■	■	■	■

LAMPIRAN**Lampiran 1 Biodata Ketua dan Anggota Pelaksana Kegiatan****Biodata Ketua**

Nama : Muti'ah
NIM : 1401413426
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 23 Juli 1995
Alamat Asal : Jl Borobudur Timur X RT 5 RW 8
Kembangaru, Semarang Barat
No. HP : 089667910917
E-Mail : mutiah23muttwi@gmail.com

Muti'ah
NIM.1401413426

Biodata Anggota**Anggota 1 :**

Nama : Nailil Maghfiroh
NIM : 1401413417
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Grobogan, 22 Oktober 1995
Alamat Asal : Tlogomulyo RT 01 RW 02
Gubug, Grobogan
No. HP : 087833106298
E-Mail : Nailil_Maghfiroh94@yahoo.com

Nailil Maghfiroh
NIM.1401413417

Anggota 2 :

Nama : Siti Rahmawati
NIM : 1401413381
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 22 April 1995
Alamat Asal : Desa Magelung rt 04 rw 05
Kaliwungu Selatan, Kendal
No. HP : 085727154764
E-Mail : Rahmasiti95@gmail.com

Siti Rahmawati
NIM.1401413381

Anggota 3 :

Nama : Intan Fajar Isnaini
NIM : 140141340
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 20 Oktober 1995
Alamat Asal : Desa Miliran RT 06 RW 05
Mojosongo, Boyolali
No. HP : 085701023130
E-Mail : lenthana_fiy@yahoo.co.id

Intan Fajar Isnaini
NIM.1401413426

Anggota 5 :

Nama : Titis Indah Anggraini
NIM : 7101415014
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Pati, 24 Agustus 1997
Program Studi : Pendidikan Akuntansi
Fakultas : Ekonomi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Titis Indah Anggraini

NIM.1401413386

Lampiran 2

Biodata Dosen Pembimbing

1. Nama Lengkap dan Gelar : Dra. Kurniana Bektiningsih, M.Pd.
2. NIP : 196203121988032001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Golongan / Pangkat : III c/Penata
5. Jabatan Fungsional : Lektor
6. Fakultas / Jurusan : FIP/ PGSD
7. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang
8. Alamat : Jl. Tegalsari Timur VIII/ 159 Semarang
10. Telepon / HP : 081904346804

Semarang, 30 September 2015

Dra. Kurniana Bektiningsih, M.Pd.
NIP. 196203121988032001

Lampiran 3
SUSUNAN ORGANISASI TIM KEGIATAN DAN PEMBAGIAN
TUGAS

No	Nama/NIM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam /minggu)	Uraian Tugas
1	Muti'ah / 1401413426	PGSD	Keguruan	3 jam/ Minggu	Bertanggung jawab atas keberlangsungan dan menjadi pengisi materi kegiatan
2	Nailil Magfiroh/ 1401413417	PGSD	Keguruan	3 jam/ Minggu	Mendata sebelum dan selama proses kegiatan berlangsung
3	Siti Rahmawati / 1401413381	PGSD	Keguruan	3 jam/ Minggu	Mencatat semua biaya dan membuat laporan
4	Intan Fajar Isnaini / 1401413406	PGSD	Keguruan	3 jam/ Minggu	Mencatat semua biaya dan membuat laporan
5	Titis Indah Anggraini/ 7101415014	Pendidikan Akuntansi	Keguruan	3 jam/ Minggu	Mendata sebelum dan selama proses kegiatan berlangsung,

Lampiran 4**SURAT PERNYATAAN KETUA KEGIATAN**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Gedung H Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229

Telepon: +6224-850808 Fax. +6224-8508082

Laman: www.unnes.ac.id email: unnes@unnes.ac.id

SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITI/PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muti'ah
 NIM : 1401413426
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM Kewirausahaan dengan judul:

**MENINGKATKAN KESADARAN BEROLAHRAGA DI LINGKUNGAN
 MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN DAN PEMBERDAYAAN
 KARANG TARUNA KELURAHAN KEMBANGARUM KOTA SEMARANG**

yang diusulkan untuk tahun anggaran 2015 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, September 2015

Mengetahui,

Yang menyatakan,

Pembantu Rektor/Ketua

Bidang kemahasiswaan

Dr. Bambang Budi Rahardjo, M.Si
 NIP.196012171986011001

Muti'ah
 NIM. 140141341

Lampiran 5

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DARI MITRA
USAHA DALAM PELAKSANAAN PROGRAM KREATIVITAS
MAHASISWA**

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Fetti Diah Nur Aini
 Pimpinan Mitra Usaha : Ketua Karang Taruna Kelurahan Kembangarum
 Bidang Usaha : Organisasi
 Alamat : Jl. Borobudur Timur X, Kembangarum, Semarang

Dengan ini menyatakan Bersedia untuk Bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa yang berjudul Meningkatkan Kesadaran Berolahraga di Lingkungan Masyarakat Melalui Pelatihan dan Pemberdayaan Karang Taruna Kelurahan Kembangarum Kota Semarang

Nama Ketua Tim Pengusul : Muti'ah
 Nomor Induk Mahasiswa : 1401413426
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
 Nama Dosen Pembimbing : Dra. Kurniana Bektiningsih, M.Pd.
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

guna menerapkan dan/atau melaksanakan program kreativitas mahasiswa kami.

Bersama ini pula kami nyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra Usaha dan Pelaksana Kegiatan Program tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

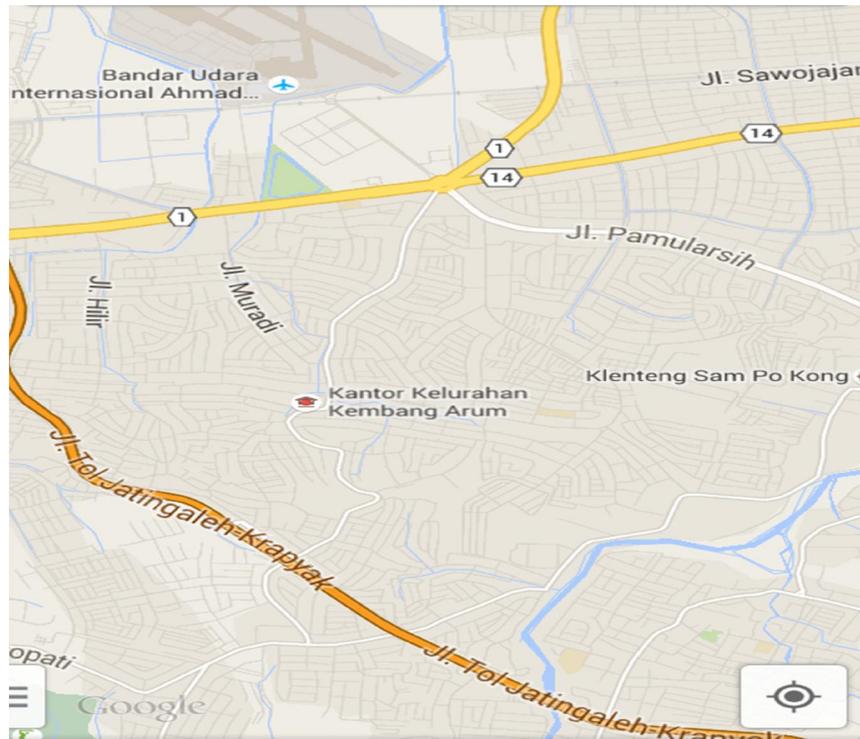
Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Oktober 2015

(.....)

Lampiran 6

Denah Lokasi Mitra Usaha



Kantor Kelurahan Kembang Arum