

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN PPM
FAKULTAS TAHUN 2015**



Judul:

**PELATIHAN “*KIDS STRENGTH, SPEED AND ENDURANCE TRAINING*” UNTUK
MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK BAGI GURU TAMAN
KANAK-KANAK DI IGTK KECAMATAN BANTUL**

Oleh:

Sujarwo, M.Or.
Cukup Pahala Widi, M.Or.
Dr. Lismadiana
Eka Novita Indra, M.Kes

**LEMBAR PENGESAHAN
HASIL EVALUASI LAPORAN AKHIR PPM**

- A. Judul Pengabdian : Pelatihan “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak bagi Guru Taman Kanak-kanak di IGTK Kecamatan Bantul.
- B. Ketua Tim Pengabdian : Sujarwo, M.Or.
- C. Anggota Tim Pengabdian : 1. Cukup Pahala Widi, M.Or.
2. Dr. Lismadiana, M.Pd.
3. Eka Novita Indra, M.Kes.
- D. Hasil Evaluasi :
1. Pelaksanaan kegiatan pada masyarakat sudah/belum *) sesuai dengan rancangan yang tercantum dalam proposal pengabdian masyarakat.
 2. Sistematika laporan sudah/belum *) sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam Buku Pedoman PPM UNY.
 3. Hal-hal yang sudah/belum *) memenuhi persyaratan:
Belum memenuhi dalam hal:
- E. Kesimpulan
Laporan dapat/belum dapat *) diterima.

Ketua Pengabdian,

Sujarwo, M.Or.

NIP. 19830314 200801 1 012

Yogyakarta, 20 Oktober 2015

Pemeriksa,

Staf Ahli Wakil Dekan I FIK UNY,

Drs. Sb. Pranatahadi, M.Kes.

NIP. 19591103 198502 1 001

Mengetahui,
Dekan FIK UNY,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya sehingga laporan PPM dapat diselesaikan. Banyak hal yang dapat kami pelajari dari PPM ini, baik pada saat persiapan, pelaksanaan sampai dengan pelaporan. Masukan dan respon dari teman-teman sejawat, sungguh membuat kami masih banyak kekurangan dan harus lebih banyak lagi untuk belajar.

Terimakasih kami ucapkan kepada Bapak Dekan FIK UNY yang berkenan memberikan kesempatan PPM ini kepada kami dan semoga laporan PPM ini memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis serta dapat memberikan inspirasi kegiatan PPM selanjutnya.

Tim PPM.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| ABSTRAK | v |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1. Analisis Situasi | 1 |
| 2. Landasan Teori | 1 |
| 3. Identifikasi dan Perumusan Masalah | 6 |
| 4. Tujuan Kegiatan | 6 |
| 5. Manfaat Kegiatan | 6 |
| | |
| BAB II METODE KEGIATAN | 7 |
| 1. Khalayak Sasaran | 7 |
| 2. Metode Kegiatan | 7 |
| 3. Langkah-langkah Kegiatan PPM | 7 |
| 4. Faktor Pendukung dan Penghambat | 8 |
| | |
| BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN PPM | 9 |
| 1. Pelaksanaan Kegiatan PPM | 9 |
| 2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan PPM | 9 |
| | |
| BAB IV PENUTUP | 10 |
| 1. Kesimpulan | 10 |
| 2. Saran | 10 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 11 |
| LAMPIRAN..... | 12 |

**PELATIHAN “KIDS STRENGTH, SPEED AND ENDURANCE TRAINING” UNTUK
MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK BAGI GURU TAMAN
KANAK-KANAK DI IGTK KECAMATAN BANTUL**

ABSTRAK

Oleh:
Sujarwo
Cukup Pahala Widi
Lismadiana
Eka Novita Indra

Tujuan dari pelatihan ini adalah meningkatkan kemampuan dan pengetahuan guru dalam memberikan materi fisik dalam hal ini kekuatan, daya tahan dan juga kecepatan untuk menstimulasi perkembangan motorik anak usia dini.

Program pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 02 dan 03 September 2015 di Aula Taman Kanak-kanak Pembina Kecamatan Bantul, dan diikuti oleh 29 peserta. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah, diskusi dan praktek untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu mengenai: latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan bagi anak usia dini baik secara teori maupun aplikasi.

Program PPM pelatihan “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak ini, dirasa sangat penting bagi guru di tingkat taman kanak-kanak maupun kelompok belajar atau PAUD, dalam rangka sharing dan mengingat kembali ilmu pengetahuan yang dulu diperoleh dengan perubahan dan perkembangan yang ada saat ini. Sehingga pengetahuan dan juga wawasan tentang bagaimana meningkatkan kemampuan motorik anak semakin meningkat dan dapat tersampaikan dengan baik.

Kata kunci: pelatihan, “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*”, Perkembangan Motorik Anak

BAB I

PENDAHULUAN

1. Judul:

Program pengabdian pada masyarakat yang diusulkan adalah tentang “Pelatihan “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak bagi Guru Taman Kanak-kanak di IGTK Kecamatan Bantul. Permasalahan yang ada di lapangan yang diungkapkan oleh guru pengajar di Taman Kanak-kanak adalah belum tahu dan belum berani memberikan materi khususnya fisik yang sesuai untuk anak usia dini tersebut. Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian adalah pemberian materi atau pemahaman terhadap guru di Taman Kanak-kanak bagaimana memberikan materi fisik pada anak usia dini, dan juga bentuk gerakan atau materi yang bisa dipakai untuk latihan anak usia dini. Hasil yang diharapkan adalah guru di Taman Kanak-kanak mampu memberikan materi yang sesuai dosisnya bagi anak usia dini. Manfaat yang diharapkan adalah siswa mampu mengoptimalkan perkembangan motorik sesuai dengan kebutuhan usianya.

2. Analisis Situasi

Guru Taman Kanak-kanak yang diwadahi dalam IGTK Kecamatan Bantul, terdiri atas semua guru Taman Kanak-kanak baik guru yang sudah PNS maupun guru yang masih wiyata bhakti di lingkungan kecamatan Bantul. Kondisi di IGTK tersebut sangat baik, kegiatan rutin melaksanakan pertemuan 1 minggu sekali pada hari Selasa selepas jam sekolah yaitu jam 10.00 Wib s.d selesai. Berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa anggota IGTK kecamatan Bantul, mereka masih terkendala dalam menyusun materi ajar terkait kemampuan motorik khususnya komponen fisik dasar bagi anak usia dini. Jumlah anggota yang tergabung dan terdaftar dalam kelompok IGTK kecamatan Bantul adalah 35 orang guru.

3. Identifikasi dan Perumusan Masalah

Identifikasi masalah dalam PPM ini, adalah sebagai berikut: kurangnya pemahaman guru dalam menyusun dan menyajikan materi fisik dasar bagi anak usia dini. Kurangnya sarana dan prasarana latihan fisik untuk merangsang kemampuan motorik anak usia dini. Pro dan kontra dalam pemahaman dan pemberian fisik bagi anak usia dini. Perumusan masalah dalam PPM ini Seberapa Besar Tingkat Pemahaman Guru terhadap materi fisik “*Kids Strength, Speed, and Endurance* bagi Anak Usia Dini di IGTK Kecamatan Bantul?

4. Tujuan Kegiatan Pengabdian

Berikut tujuan pengabdian kepada masyarakat yang direncanakan oleh tim, diantaranya:

- 1) Guru di kelompok IGTK kecamatan Bantul mampu memahami dan menyampaikan materi kondisi fisik dasar bagi Anak Usia Dini.
- 2) Kemampuan guru tersebut diukur dengan menggunakan instrumen tes yang terdiri dari beberapa soal pemahaman yang akan dinilai dengan score.

5. Manfaat Pengabdian

Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

- 1) Guru IGTK kecamatan Bantul dapat memahami dan menyajikan materi fisik kepada siswanya agar kemampuan motorik siswa bisa berkembang.
- 2) Fakultas Ilmu Keolahragaan diharapkan dengan pengabdian ini maka terjadi hubungan baik dengan *stakeholder* dalam hal ini peran lembaga yaitu FIK terhadap penyebaran ilmu pengetahuan dan teknologi melalui PPM ini.

6. Landasan Teori

Masalah yang muncul dalam pertumbuhan dan perkembangan gerak anak negara berkembang seperti di Indonesia adalah obesitas dan juga *lack of activity* atau kekurangan gerak. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya: kurangnya waktu bermain anak, kemudian lahan bermain atau ruang terbuka yang semakin sempit. Untuk mendapatkan tubuh anak yang ideal, seharusnya anak memiliki proporsi aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan disesuaikan dengan asupan makanan dan juga berat badan yang dimiliki anak. Beberapa komponen fisik yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang ada pada anak, bisa juga digunakan untuk merangsang kemampuan motorik anak, diantaranya:

a. Strength Training (Latihan Kekuatan) untuk anak.

Manfaat latihan kekuatan tidak hanya menawarkan banyak keuntungan dibandingkan jenis lain dari olahraga; itu juga menarik bagi preferensi kegiatan anak-anak untuk alternatif singkat gerakan tinggi usaha dengan waktu yang lebih lama istirahat/pemulihannya. Latihan kekuatan juga menyediakan penguatan visual, karena atlet muda dapat dengan mudah melihat berapa banyak berat badan mereka mengangkat dan berapa banyak kemajuan yang telah mereka buat. Salah satu fitur terbaik dari latihan kekuatan pemuda adalah tingkat keberhasilan yang kelebihan berat badan anak laki-laki dan perempuan pengalaman. Tidak seperti kebanyakan kegiatan atletik (misalnya: berlari,

melompat, sepak bola dan basket), di mana berat badan ekstra tidak diinginkan, latihan kekuatan sebenarnya nikmat pemuda yang lebih besar dan memberi mereka rasa sangat dibutuhkan prestasi fisik. Karena jumlah berat terangkat secara positif berhubungan dengan berat badan, anak-anak yang lebih berat biasanya dapat melatih dengan beban lebih berat daripada rekan-rekan mereka yang lebih ringan. Berikut adalah beberapa alasan kuat mengapa lebih masuk akal latihan ketahanan manfaat anak. Menghilangkan mitos dan kesalahpahaman tentang pandangan latihan fisik bagi anak di masyarakat. Sayangnya, banyak orang keliru percaya bahwa latihan kekuatan adalah kegiatan yang tidak pantas dan tidak aman untuk anak muda. Secara konseptual, ini tidak masuk akal. Jika latihan kekuatan aman dan efektif untuk klien lemah tua Anda, itu lebih baik bagi orang-orang muda yang sehat dengan kapasitas gerakan penuh dan banyak energi.

Memang, tidak ada cedera serius yang pernah dilaporkan dalam studi prospektif pada latihan kekuatan pemuda. Tidak hanya kekuatan pelatihan aman untuk anak-anak, tapi itu benar-benar dapat membantu mengurangi jumlah cedera yang mereka mempertahankan selama kegiatan fisik lainnya. Menurut American College of Sports Medicine (ACSM), 50 persen dari cedera olahraga *preadolescent* dapat dicegah, sebagian besar, dengan mendaftarkan anak-anak dalam kekuatan pemuda dan program pengkondisian (ACSM 1993). Di depan lebih anekdot, kami telah melakukan secara pribadi kelas pelatihan kekuatan reguler bagi anak-anak berusia 6 sampai 12 tahun selama 17 tahun terakhir tanpa mengalami cedera tunggal.

Beberapa dari Anda mungkin pernah mendengar bahwa latihan kekuatan dapat merusak perkembangan tulang pada anak-anak, tapi ini belum pernah dibuktikan. Sekali lagi, bertentangan dengan pendapat umum, latihan kekuatan telah terbukti meningkatkan pertumbuhan tulang pada anak-anak. Dalam sebuah studi 10 bulan yang melibatkan 9 anak perempuan 10 tahun, kepadatan mineral tulang meningkat sekitar 6,2 persen pada mereka yang dilakukan baik kekuatan dan latihan aerobik, dibandingkan dengan sekitar 1,4 persen pada mereka yang tidak kuat kereta api (Morris et al. 1977).

b. Latihan Speed untuk anak usia dini.

Agility, seperti yang didefinisikan oleh National Strength and Conditioning Association, adalah kemampuan untuk mengubah arah dan

mendapatkan kecepatan tanpa kehilangan kontrol motor. Hal ini secara langsung berkaitan dengan kecepatan, keseimbangan dan koordinasi keterampilan. Anak-anak mengembangkan kecepatan dan kelincahan pada usia dini, ketika mereka mengejar teman-teman mereka atau hewan peliharaan keluarga mereka di sekitar halaman. Kecepatan dan kelincahan program pelatihan anak-anak harus dikembangkan secara bertahap sesuai dengan usia. *National Strength and Conditioning Association* spesialis olahraga menunjukkan bahwa anak-anak antara usia 5 dan 8 harus terkena berbagai pola gerakan, yang meliputi lengan dan kaki gerakan yang dilakukan dari posisi stasioner, melompat bergerak dan latihan yang mempromosikan kesadaran spasial.

Kelincahan dan kecepatan memerlukan repertoar apa pengkondisian pelatih Vern Gambetta panggilan "kemampuan koordinatif." Dia menguraikan kemampuan ini dalam sebuah artikel di situs Brian Mac Olahraga Pelatih. Keseimbangan adalah penting untuk kelincahan. Beberapa anak pertama mengalami hukum keseimbangan pada jungkat-jungkit, ketika kedua pasangan mengangkat kaki mereka dan menyeimbangkan papan di titik tengahnya. Orientasi spasial, kadang-kadang disebut proprioception, dikembangkan melalui permainan seperti pin ekor pada keledai. Kemampuan untuk bereaksi terhadap visual, auditori, dan kinestetik, atau taktil, isyarat merupakan aspek penting dari kelincahan. Game seperti tag dan permainan yang membutuhkan anak untuk merespon peluit meningkatkan kemampuan ini. Mengakhiri sebuah isyarat pendengaran, yang terjadi dalam permainan seperti kursi musik, juga menyediakan pelatihan yang efektif. Anak-anak mengembangkan rhythmicity dan sinkronisasi gerakan dengan memainkan tangan bertepuk tangan game dan bernyanyi dan menari permainan.

c. Endurance Training for Kids

Daya tahan melibatkan kemampuan otot tubuh untuk terus berfungsi selama periode waktu yang berkelanjutan. Ketahanan memiliki dua komponen utama , aerobik dan anaerobik. Kegiatan aerobik adalah yang mana tubuh memiliki waktu untuk memasok energi melalui darah dan oksigen ke otot-otot bekerja. Kegiatan anaerobik melibatkan otot tubuh bekerja dengan membatasi energi mereka disimpan tanpa pengisian. Contoh anaerobik adalah sprint pendek dalam permainan olahraga atau peristiwa individu hingga 90 detik. Antara 90 detik dan 3 menit itu adalah kombinasi dari kedua anaerobik dan aerobik.

Semakin lama sprint, permainan, semakin tubuh bergerak kekuasaan aerobik. Tubuh dapat dilatih untuk mentolerir jangka waktu latihan aerobik (lintas negara berjalan, triathlon). Tubuh dapat dilatih untuk menjadi lebih efisien dalam latihan anaerobik tapi garis waktu 90 detik tidak dapat terlalu diperpanjang.

BAB II

METODE KEGIATAN PPM

A. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah guru taman kanak-kanak yang tergabung aktif dalam IGTK Kecamatan Bantul sejumlah 29 Orang. Hasil survei awal mereka sangat mengharapkan dan mengajukan untuk menjadi khalayak sasaran bagi pengabdian karena pentingnya masalah ini bagi mereka. Kelayakan tempat dan sasaran pengabdian sangat mendukung dimana jumlah guru dan juga tempat yang memadai yaitu di TK Pembina Manding yang memiliki ruang kelas atau aula yang cukup untuk pengabdian.

B. Metode Kegiatan

Kegiatan yang akan dilakukan adalah berupa pelatihan yang berisi ceramah penyampaian materi, diskusi, dan praktek. Pendekatan ceramah dan diskusi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman konsep dan menggali secara mendalam masalah-masalah yang ada di lapangan demikian juga solusi yang akan ditawarkan secara langsung dapat dipecahkan bersama.

C. Langkah – langkah Kegiatan PPM

Masalah utama yang ada di lapangan, yaitu guru di Taman Kanak-kanak kesulitan dalam memberikan materi fisik bagi siswanya. Sehingga solusi yang diberikan pengabdian adalah memberikan pemahaman baik secara teori maupun praktek tentang bagaimana melatih fisik khususnya bagi anak usia dini. Secara teori guru akan diberikan pemahaman secara menyeluruh atau komprehensif tentang konsep apa itu komponen fisik yang penting bagi anak usia dini, kemudian pada prakteknya guru mampu menyusun materi yang tepat untuk melatih kemampuan fisik siswanya.

Evaluasi akan dilakukan 2 kali yaitu *pretets* dan juga *posttest*, dimana akan disusun soal terkait materi kondisi fisik dasar bagi anak usia dini. Pretest digunakan untuk melihat pemahaman awal guru terhadap konsep fisik bagi anak usia dini, dan posttest untuk melihat hasil peningkatan pemahaman guru terhadap materi yang sudah diberikan oleh tim pengabdian baik secara teori maupun praktek. Indikator ketercapaian yang diharapkan adalah semua guru diharapkan lolos *passing grade* yang telah ditentukan oleh tim pengabdian terkait materi. Instrumen yang akan digunakan untuk

melihat keberhasilan pengabdian yaitu menggunakan tes butir soal. Untuk materi pelatihan *run downnya* yaitu:

| Hari, Tanggal | Jam | Materi | Pemateri | Moderator |
|--------------------------------|---------------|--|-----------------------------------|------------------|
| Rabu, 02 September 2015 | 07.00 – 07.30 | Daftar Ulang Peserta | Panitia | |
| | 07.30 – 08.00 | Sambutan | Ketua IGTK Kecamatan Bantul | Amrin R |
| | 08.00 – 08.30 | Pretest | | |
| | 08.30 – 10.30 | Materi 1: “Endurance for Kids” | Dr. Lismadiana | Tria Purwanti |
| | 10.30 – 12.30 | Materi 2: “Speed for Kids” | Eka Novita Indra, M.Kes | Amrin R |
| | | | | |
| Kamis, 03 September 2015 | 08.00 – 10.00 | Materi 3: “Strength for Kids” | Sujarwo, M.Or | Tria Purwanti |
| | 10.00 – 12.30 | Praktek “Kids Strength, Speed and Endurance” | Cukup Pahala Widi, M.Or. | Amrin R + Tria P |
| | 12.30 – 13.00 | Posttest | | |
| Jumlah | 16 jp | | | |

Ket: 1 JP = 40 menit

Adapun pembagian pematerinya sebagai berikut:

- a. Materi *Strength for kids* atau latihan kekuatan untuk anak disampaikan oleh: Cukup Pahala Widi, M.Or.
- b. Materi *Speed for kids* atau latihan kecepatan untuk anak disampaikan oleh: Eka Novita Indra, M.Kes.
- c. Materi *Endurance for kids* atau latihan daya tahan untuk anak disampaikan oleh: Dr. Lismadiana, M.Pd.
- d. Materi Praktek latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan disampaikan oleh: Sujarwo, M.Or.

Langkah-langkah kegiatannya adalah penyaji memaparkan materi dan kajiannya dilanjutkan diskusi, dialog, tanya jawab dan praktek di lapangan. Pada saat aplikasi di lapangan setiap peserta diwajibkan mengikuti kegiatan secara langsung dan diadakan

simulasi untuk mengetahui kemampuan peserta dalam mengikuti kegiatan ini, sehingga setiap peserta dapat mengetahui kemampuannya dan nilai yang di dapat sebagai hasil akhir dari proses pelatihan yang diikutinya.

D. Faktor Pendukung dan Penghambat

a. Faktor Pendukung

Kegiatan ini dapat berjalan lancar berkat dukungan dari TK Pembina dan juga IGTK kecamatan Bantul dalam menginformasikan kegiatan pelatihan ini kepada guru-guru taman kanak-kanak dan juga kelompok bermain dan PAUD. Sarana dan prasarana dalam hal ini fasilitas tempat juga disediakan oleh pihak Taman Kanak-kanak Pembina Kecamatan Bantul untuk memperlancar kegiatan tersebut.

b. Faktor Penghambat

Keterbatasan dana yang diberikan oleh pihak UNY untuk mengadakan pelatihan dengan peserta yang lebih besar lagi, karena banyak guru taman kanak-kanak yang merasa cemburu tidak dilibatkan dalam kegiatan semacam ini. Karena saat ini guru-guru sangat membutuhkan banyak pelatihan dan juga kegiatan untuk mendapatkan KUM atau PAK untuk kenaikan pangkat dan jabatan.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN PPM

A. Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari, yaitu pada hari Rabu dan Kamis tanggal 02 s.d 03 September 2015 di Aula Taman Kanak-kanak Pembina Kecamatan Bantul yang diikuti oleh 29 peserta perwakilan dari guru taman kanak-kanak se kecamatan Bantul. Pelaksanaan dimulai pada pukul 07.00 - 13.00 WIB. Kegiatan berupa teori bertempat di ruangan tertutup dan untuk praktek di aula Kelompok Bermain Pembina.

B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Pelatihan “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak di IGTK Kecamatan Bantul ini merupakan proses pelatihan yang baik secara teori dapat dilihat keberhasilannya dengan menggunakan perbedaan rerata mean hasil *pre test* dan *post test* yang dilaksanakan oleh tim. Namun, Kegiatan ini dapat dikatakan lebih berhasil, jika setelah kegiatan ini para peserta dapat menerapkan dalam proses pembelajaran sehari-hari di Sekolah. Berikut hasil pretest dan post test pengetahuan guru terhadap materi PPM:

| Pretest | Post test | Peningkatan (selisih pretest dan post test) |
|----------|-----------|--|
| 71,53846 | 84,07407 | 12, 53561 |

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Program PPM dengan pelatihan “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak di IGTK Kecamatan Bantul ini dilaksanakan dalam rangka peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam memberikan materi kondisi fisik bagi anak usia dini, materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dalam pemecahan masalah atau kasus pada kemampuan motorik anak di lapangan. Sehingga pengetahuan dan wawasan tentang “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak dapat tersampaikan dengan baik. PPM yang dilakukan oleh tim pengabdian ini, secara garis besar bisa dikatakan berhasil dilaksanakan dengan baik, terbukti dari jumlah peserta yang antusias dan kuantitasnya yaitu 29 orang perwakilan dari 30 orang yang diundang dari perwakilan guru taman kanak-kanak dan kelompok belajar atau PAUD di kecamatan Bantul.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari pelatihan “*Kids Strength, Speed, and Endurance Training*” untuk Menstimulasi Perkembangan Motorik Anak ini, maka sangat perlu untuk diselenggarakan kegiatan ini secara rutin dan berkelanjutan supaya dapat informasi pengembangan dan kasus dalam kemampuan motorik dapat terinformasikan dengan baik. Disamping itu perlu penambahan dana PPM yang lebih banyak, agar pelaksanaan kegiatan dapat lebih luas khalayak sasaran yang bisa diperoleh.

Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine (ACSM). 1993. **The prevention of sport injuries of children and adolescents.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25 (8, Supplement), 1-7.
- Morris, F.L., et al. (1997). **Prospective ten-month exercise intervention in premenarcheal girls: positive effects on bone and lean mass.** *Journal of Bone and Mineral Research*, 12 (9), 1453-62.
- Wayne Westcott and Avery Faigenbaum. (2003). **Strength Training for Kids.** IDEA Health & Fitness Inc. E-journal.
- Westcott, W., et al. (1995). **School-based conditioning programs for physically unfit children.** *Journal of Strength and Conditioning*, 17, 5-9.
- Westcott, W., & Guy, J. (1996). **A physical evolution: Sedentary adults see marked improvements in as little as two days a week.** *IDEA Today*, 14 (9), 58-65.

LAMPIRAN

1. Surat Undangan Peserta, Pemateri PPM, dan Monitoring PPM



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
BEKERJASAMA DENGAN IGTK SEGUGUS KECAMATAN BANTUL**

Jl. Kolombo, No. 1 Karangmalang, Yogyakarta 55281,

Hal : Undangan
Lampiran: *Rundown Acara*

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Kepada:
Yth. Bapak/Ibu Guru
Di Tempat

Dengan hormat,

Mengharap kehadiran Bapak/ibu Guru Taman Kanak-kanak dalam acara pelatihan yang diselenggarakan oleh Tim Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dengan tema **PELATIHAN “KIDS STRENGTH, SPEED AND ENDURANCE TRAINING” UNTUK MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/ tanggal : Rabu dan Kamis, 02 s.d 03 September 2015
Waktu : 08.00 s.d Selesai
Tempat : TK Pembina Kecamatan Bantul.

Kami berharap Bapak/ibu Guru Taman Kanak-kanak se Gugus Kecamatan Bantul bersedia untuk menghadiri pelaksanaan kegiatan tersebut. Atas perhatiannya dan kesediaannya, kami ucapkan terimakasih.

Ketua Tim Pengabdian,

Sujarwo, M.Or.



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
BEKERJASAMA DENGAN IGTK SE GUGUS KECAMATAN BANTUL**

Jl. Kolombo, No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281.

Hal : Undangan
Lampiran: *Rundown* acara

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Kepada Yth. **Dr. Lismadiana**
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Tim Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY memohon kesediaan Ibu untuk dapat menjadi nara sumber kami dalam kegiatan **PELATIHAN “KIDS STRENGTH, SPEED AND ENDURANCE TRAINING” UNTUK MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/ tanggal : Rabu dan Kamis, 2 s.d 3 September 2015
Waktu : 08.00 s.d selesai
Tempat : TK Pembina Kecamatan Bantul.

Kami berharap Bapak berkenan hadir dan memberikan materi terkait dengan tema yang sesuai dengan kegiatan tersebut. Atas perhatiannya dan kesediaannya, kami ucapkan terimakasih.

Ketua Tim Pengabdian,

Sujarwo, M.Or.



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
BEKERJASAMA DENGAN IGTK SEGUGUS KECAMATAN BANTUL**

Jl. Kolombo, No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281.

Hal : Undangan
Lampiran: *Rundown* acara

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Kepada Yth. **Eka Novita Indra, M.Kes.AIFO.**
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Tim Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY memohon kesediaan Ibu untuk dapat menjadi nara sumber kami dalam kegiatan **PELATIHAN “KIDS STRENGTH, SPEED AND ENDURANCE TRAINING” UNTUK MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/ tanggal : Rabu dan Kamis, 2 s.d 3 September 2015
Waktu : 08.00 s.d selesai
Tempat : TK Pembina Kecamatan Bantul.

Kami berharap Bapak berkenan hadir dan memberikan materi terkait dengan tema yang sesuai dengan kegiatan tersebut. Atas perhatiannya dan kesediaannya, kami ucapkan terimakasih.

Ketua Tim Pengabdi,

Sujarwo, M.Or.



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
BEKERJASAMA DENGAN IGTK SEGUGUS KECAMATAN BANTUL**

Jl. Kolombo, No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281.

Hal : Undangan
Lampiran: *Rundown* acara

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Kepada Yth. **Cukup Pahala Widi, M.Or.**
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Tim Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY memohon kesediaan Ibu untuk dapat menjadi nara sumber kami dalam kegiatan **PELATIHAN “KIDS STRENGTH, SPEED AND ENDURANCE TRAINING” UNTUK MENSTIMULASI PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/ tanggal : Rabu dan Kamis, 2 s.d 3 September 2015
Waktu : 08.00 s.d selesai
Tempat : TK Pembina Kecamatan Bantul.

Kami berharap Bapak berkenan hadir dan memberikan materi terkait dengan tema yang sesuai dengan kegiatan tersebut. Atas perhatiannya dan kesediaannya, kami ucapkan terimakasih.

Ketua Tim Pengabdi,

Sujarwo, M.Or.

2. Lampiran tanya jawab atau diskusi PPM

A. CUKUP PAHALA WIDI, M.Or.

1. Ibu Dwi Susanti: Penggunaan pampers pada motorik anak akibat dan terapinya seperti apa?
2. Ibu Yuni: Pentingkah pemanasan dan seperti apa bentuk pemanasan sebelum latihan?
3. Melatih pada anak yang kesulitan terhadap suatu materi?
4. Kasus anak yang berjalan jinjit terapinya seperti apa?
5. Pemberian materi jalan ke samping ke belakang, mundur bolehkah?
6. Berjingkat dan melompat bedanya?

B. EKA NOVITA INDRA, M.Kes.

1. Kalau sudah tua susu apa yang tepat untuk membantu pembentukan myelin pada syaraf?
2. Brain Gym apakah baik untuk melatih kecepatan?
3. Bolehkah diadakan pelatihan brain gym?

C. Dr. LISMADIANA

1. Daya tahan untuk anak usia dini yang seperti apa?
2. Contoh latihan daya tahan?
3. Kelentukan dan kelenturan bedanya?
4. melatih kecepatan reaksi gimana?

D. SUJARWO, M.Or.

1. Stretching atau pemanasan untuk kepala gimana?
2. Boleh tidaknya latihan beban bagi anak usia dini dengan berat tubuhnya sendiri?

3. Lampiran soal pretest dan post test

SOAL PRETES dan POSTEST

Nama Lengkap :
Asal TK :

PETUNJUK:

Bacalah secara cermat, kemudian pilihlah jawaban yang benar soal-soal sebagai berikut dengan cara melingkari atau memberi tanda X pada jawaban yang Anda rasa benar:

1. Pentingnya kita mengajarkan atau membekali anak dengan kemampuan motorik baik kasar maupun halus adalah:
 - a. Agar anak kelak mampu atau siap menghadapi tantangan dalam kehidupan keseharian khususnya yang berkaitan dengan kemampuan motorik baik kasar dan halus.
 - b. Agar anak terbiasa melakukan gerakan tersebut
 - c. Agar anak mau melakukan aktivitas selain di rumah
 - d. Agar anak mampu melakukan gerakan yang diinginkan sesuai dengan kesukaannya.
2. Kemampuan fisik motorik anak usia 4 s.d 6 tahun yang diajarkan di Taman kanak-kanak adalah:
 - a. Motorik Kasar dan Gerak manipulatif
 - b. Motorik Kasar dan Halus
 - c. Motorik Halus dan Gerak Manipulatif
 - d. Motorik Kasar, Halus, dan Manipulatif
3. Berikut merupakan beberapa komponen gerak dasar yang termasuk dalam motorik kasar, **kecuali:**
 - a. Berjalan, Berlari, dan Melompat
 - b. Memanjat dan bergelayut
 - c. Menangkap, memantulkan bola
 - d. Meronce dengan manik-manik
4. Berikut merupakan komponen gerak dasar yang termasuk dalam motorik halus, **kecuali:**
 - a. Menggantung
 - b. Menjahit
 - c. Naik sepeda roda dua
 - d. Merobek
5. Berikut merupakan komponen dasar biomotorik seseorang yang perlu dikuasai agar dalam keseharian seseorang tersebut tidak menghadapi kendala secara fisik, yaitu:
 - a. Kekuatan, Daya tahan, dan Kecepatan
 - b. Power, Agility, dan Kelentukan
 - c. Koordinasi, Kelembutan dan Kekuatan
 - d. Kecepatan, Reaksi, dan Refleks
6. Berikut merupakan beberapa pendapat tentang pemberian aktivitas fisik dasar bagi anak usia dini, mana yang paling benar:
 - a. Tidak setuju, karena belum siap secara fisik sehingga takut terjadi cedera
 - b. Setuju, karena beban yang diberikan juga sesuai dengan kemampuan anak
 - c. Tidak setuju, karena takut anaknya pertumbuhan tubuhnya terganggu
 - d. Setuju, karena tidak tahu alasannya

7. Berikut merupakan bentuk latihan yang termasuk dalam *latihan kekuatan* bagi anak usia dini, yaitu:
- a. Push up
 - b. Berlari
 - c. Main ayunan
 - d. Menggantung
8. Berikut merupakan bentuk latihan yang termasuk dalam *latihan daya tahan* bagi anak usia dini, yaitu:
- a. Berlari dengan durasi waktu dan permainan
 - b. Berayun
 - c. Sit up
 - d. Melompat
9. Berikut merupakan bentuk latihan yang termasuk dalam *latihan kecepatan* bagi anak usia dini, yaitu:
- a. Back up
 - b. Latihan gerak lari a,b,c,d
 - c. Berdiri dengan satu kaki
 - d. Menggendong temannya
10. Bentuk-bentuk latihan untuk merangsang kemampuan motorik anak sebaiknya dikemas dalam bentuk?:
- a. Model latihan mandiri
 - b. Model latihan bersama-sama
 - c. Model bermain yang menyenangkan
 - d. Model latihan berulang-ulang

===== selamat mengerjakan =====

4. Hasil Nilai Pretest dan Post test peserta PPM

HASIL TES KEMAMPUAN KOGNITIF
PESERTA PELATIHAN PPM 2015

| No | Nama Lengkap | Pre Test | Post Test |
|----|-----------------------------------|----------|-----------|
| 1 | HENRIKA DIAT AP | 90 | 90 |
| 2 | PURWANTI | 60 | 80 |
| 3 | SRI YUNIATI HIDAYATUN, M.Pd. | 60 | 100 |
| 4 | ADHITA RESTU H.P | 90 | 80 |
| 5 | WINARSIH | 70 | 80 |
| 6 | BAMBAN ISWARIN | 80 | 80 |
| 7 | SETYANINGSIH | 80 | 80 |
| 8 | PURYANTI | 90 | 90 |
| 9 | SURYATI | 60 | 90 |
| 10 | TUMINAH, S.Pd. AUD | 70 | 80 |
| 11 | DIAN EVA WIDIASTUTI | 80 | 80 |
| 12 | CILIK DAMARYANI | 80 | 90 |
| 13 | Dra. Haryanti | 70 | 90 |
| 14 | SITI FATONAH, S.Pd. AUD | 60 | 90 |
| 15 | ERNA FITRIANINGSIH, S.Pd. | 60 | 90 |
| 16 | SUTIRAH | 70 | 90 |
| 17 | NUR KHASANAH | 60 | 80 |
| 18 | DWI SUSANTI | 80 | 80 |
| 19 | SUKARNI, S.Pd. | 90 | 90 |
| 20 | ROFIDATUN, S.Pd. AUD | 70 | 70 |
| 21 | SITI FATIMAH | | 90 |
| 22 | SUKARJAN | | |
| 23 | SITI ZAMTUTI, S.Pd. | 70 | |
| 24 | NUNUK YUDANINGSIH, S.Pd. AUD. | 30 | 80 |
| 25 | SUTARNI, S.Pd. AUD. | 80 | 80 |
| 26 | SUJIYAH, S.Pd.AUD. | 70 | 80 |
| 27 | MARTINI, S.Pd. | 70 | 80 |
| 28 | IKA HERNAWATI PURWANTO, S.Pd. AUD | 70 | 90 |
| 29 | WAHYU HIDAYATI, S.Pd. | 70 | 70 |
| | Jumlah | 1930 | 2270 |
| | Rerata | 71,53846 | 84,07407 |

5. Dokumentasi PPM



(Pembukaan PPM 2015 oleh Kepala sekolah TK Pembina Kec. Bantul)



(Materi Kekuatan untuk anak usia dini: Cukup Pahala Widi, M.Or)



(Materi kedua Latihan Kecepatan untuk anak usia dini: Eka Novita Indra, M.Kes)



(Materi ketiga Latihan Daya tahan untuk anak usia dini: Dr. Lismadiana)



(Materi 4 Praktek model latihan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan bagi anak usia dini, oleh: Sujarwo, M.Or.)



(Upacara Penutupan Pelatihan oleh: Ibu Korcam Pengawas TK/Paud Kec. Bantul)



(keterlibatan mahasiswa membantu PPM: Amrin Rosadi dari prodi PJKR)



(Foto bersama peserta, pemateri dan Korcam Pengawas)