

Pengembangan Prototipe Alat *Tumble Track Trampoline* Pada Cabang Olahraga Senam Trampoline Dki Jakarta

Chandra¹ dan Yansen H. Jutalo²

¹*Ilmu Keolahragaan,* ²*Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta*
Chandra@unj.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk membuat produk model pengembangan alat trampoline menjadi tumble track agar dapat digunakan oleh atlet senam artistic dengan tujuan meningkatkan keterampilan gerak pada alat tumbling. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* tujuan utama penelitian dan pengembangan bukanlah mengkaji atau merumuskan teori, melainkan menghasilkan suatu produk yang efektif. Produk ini di kaji kembali melalui penelitian lapangan yang berbentuk uji coba pemakaian produk sampai dengan mencapai keyakinan dimana produk tersebut dapat berguna. Hasil dari penelitian ini yaitu dihasilkan alat trampoline yang dimodifikasi menjadi tumble track sebagai media untuk Latihan senam artistic bagi atlet dengan alur penelitian mulai dari membuat rancangan, telaah pakar, uji skala kecil, uji skala besar sampai mendapatkan hasil dan mendapatkan alat yang siap pakai.

Kata Kunci: pengembangan prototipe, alat tumble track, trampoline, cabang olahraga senam trampoline

PENDAHULUAN

Senam Merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program jasmani., gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, disamping itu senam juga berpotensi pengembangan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga.

Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga menurut Subardjah (2000 :68) terdapat banyak factor yang harus dipertimbangkan antara lain meliputi tujuan pembinaan yang jelas, Program latihan yang sistematis, materi dan metode latihan yang tepat, serta evaluasi yang bisa mengukur keberhasilan proses pembinaan itu sendiri . disamping itu perlu pertimbangan, pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan

psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti selama 6 bulan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh DKI Jakarta sangat minim sekali untuk tumble track (salah satunya adalah kurang tumble track di DKI Jakarta). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti serta hasil mempelajari arsip dokumentasi yang dimiliki oleh DKI Jakarta dengan minimnya alat bantu tumble track trampoline, untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti merasa perlu memerlukan pengembangan agar permasalahan yang ada bisa segera diatasi dan hasil dari penelitian berupa produk model pengembangan tumble track trampoline dapat digunakan dan dimiliki oleh pelatih CLUB DKI Jakarta Ketersediaan tumble track trampoline, berdasarkan dari hasil survey diatas sungguh-sungguh sangat memperhatikan, akibatnya prestasi DKI Jakarta ketinggalan khususnya alat

trampoline untuk penunjang prestasi.

Dengan kata lain, masalah produk model pengembangan trampoline menjadi tumble track, ini dikaji adalah agar di CLUB DKI Jakarta mempunyai alat tumble track hasil pengembangan ini dapat digunakan dalam program pembinaan prestasi senam trampoline dengan harga yang sangat terjangkau.

Adapun Faktor yang membuat peneliti gelisah dan resah jika produk dan model trampoline tumble track maka antara lain. (1) Prestasi atlet senam trampoline mulai bisa mengikuti program pertandingan trampoline, (2) Program pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi di DKI Jakarta tidak dapat berjalan sesuai dengan harapan, walaupun berjalan, pasti akan tertinggal memiliki fasilitas yang bagus khususnya Tumble track trampoline.

Melihat permasalahan dan kondisi yang ada di DKI Jakarta, khususnya ketersediaan tumble track trampoline dan jika masalah ini tidak diteliti maka yang timbul adalah : (1) Peningkatan prestasi atlet senam trampoline akan berjalan lambat, karena pertandingan matras harus sangat memadai untuk resikonya trampoline standar yang minim.

Adapun Keuntungan Apabila produk model pengembangan alat tumble track trampoline (1) Akan ada peningkatan prestasi bagi atlet senam artistik akan ada kekuatan (prestasi) khususnya nomor senam trampoline DKI Jakarta. (2) Akan ada produk model inovasi berupa trampoline tumble track yang dapat digunakan perlombaan khusus bagi senam trampoline.

Agar dicapai hasil yang optimal, peneliti diarahkan pada perumusan produk model pengembangan alat trampoline dapat digunakan oleh atlet senam trampolin DKI Jakarta, Hasil akhirnya adalah terciptanya sebuah produk model pengembangan trampoline menjadi tumble track.

Senam

Senam atau bisa disebut dengan (*Gymnastics*) merupakan salah satu cabang dari olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam trampolin merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk olahraga yang membutuhkan latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi secara sengaja, sadar dan terencana, serta dilakukan secara sistematis. Adapun dari tujuan senam tersebut adalah guna untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta menanamkan nilai-nilai mental spiritual kepada individu yang melakukannya.

Senam dengan cara teratur juga sangat bermanfaat dalam peningkatan jumlah volume darah, tidak itu saja, tapi juga dapat melancarkan peredaran darah didalam tubuh, dan dapat menyeimbangkan kadar osteoblast atau osteoclast, serta membantu meningkatkan dalam konsep diri.

Senam Trampolin

Senam trampolin adalah salah satu senam yang biasa dilakukan di atas trampolin dengan berbagai jenis gerakan-gerakan tertentu.

Gambaran senam trampolin adalah sebuah senam yang menggambarkan tentang gerakan-gerakan yang mempunyai nilai tersendiri yang diiringi dengan irama music tertentu. Manfaat senam trampoline:

- Menjaga kekuatan otot
- Menjaga kelenturan sendi
- Meningkatkan kelincahan tubuh
- Meningkatkan keluwesan tubuh
- Menjaga tubuh tetap ideal, sehat, dan bugar.

Senam trampoline dikenal juga sebagai trampoline adalah segiatan bersantai, media latihan akrobatik serta olahraga kompetitif olimpiade dimana atlet melakukan kegiatan akrobatik sambil memantul keatas. Dalam pertandingan, hal ini mencakup lompatan sederhana dalam posisi lurus, *pike* (tombak) *tuck* (selip) atau

straddle hingga kombinasi yang lebih kompleks seperti jungkir balik dan twist kedepan dan/atau kebelakang. Penilaian didasarkan pada kesulitan dan total detik berada diudara. Poin dikurangi untuk bentuk dan perpindahan yang tidak benar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/ R&D) tujuan utama penelitian dan pengembangan bukanlah mengkaji atau merumuskan teori, melainkan menghasilkan suatu produk yang efektif. Produk ini di kaji kembali melalui penelitian lapangan yang berbentuk uji coba pemakaian produk sampai dengan mencapai keyakinan dimana produk tersebut dapat berguna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan oleh peneliti dalam penelitian pendahuluan, diperoleh hasil: Pelatih Trampoline DKI Jakarta sudah memiliki alat trampoline tapi belum di modifikasi. Metode penelitian yang dilakukan peneliti dalam penelitian pendahuluan adalah melalui survey dengan penelitian pendedkatan penelitian kualitatif, dengan cara melakukan observasi dan wawancara kepada para atlet trampoline DKI Jakarta. Melihat gambaran dari hasil analisis kebutuhan diatas, maka idealnya adalah mempunyai alat Trampoline Tumble track.

Rancangan produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah pengembangan model tumble track trampoline dengan tujuan telah ditetapkan dalam penelitian. Kriteria penelitian produk model pengembangan tumble track trampoline. Kriteria penilaian ini akan digunakan oleh pakar ahli senam dan ahli peralatan senam dalam pengembangan prototype alat trampoline, hasil dari telaah pakar ini, akan menjelaskan kualitas model yang mencakup kevalidan, kepraktisan dan keefektifan model, Format criteria penilaian yang digunakan oleh peneliti

dalam pengembangan model produk alat matras tumbel track trampoline.



Gambar 1. Matras Produk (draft awal) Tumble Track Trampoline

Uji Coba Skala Kecil (*Small Group Try-Out*)

Setelah produk model pengembangan alat jamur divalidasi oleh parra pakar/ahli serta dilakukan revisi, kemudian produk diujicobakan dalam skala kecil kepada 12 atlet senam trampoline. Dalam uji coba skala kecil, peneliti akan diamati oleh 3 orang pakar/ahli senam serta 1 orang dosen pengamat. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk ketika digunakan oleh atlet senam trampoline. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan untuk melakukan evisi produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar (uji coba lapangan)

Uji Coba Skala Luas (*Field Tryout*)

setelah produk model pengembangan alat tumble track di revisi sesuai dengan saran dari pakar/ahli dalam uji coba skala kecil, kemudian produk diujicobakan dalam uji coba pemakaian kepada 20 atlet senam artistic dan divalidasi oleh 3 orang pakar/ahli senam, 10 ahli senam pendukung (sebagai pengamat) serta 1 orang dosen pengamat (dosen senam senior).

Implementasi Model

Implementasi model adalah menyampaikan hasil pengembangan produk alat tumble track (dari proses, prosedur dan produk) kepada para pengguna profesional melalui forum pertemuan atau menuliskan dalam jurnal, atau dalam buku atau handbook. Untuk mengetahui keberhasilan implementasi model (final produk), maka dilakukan evaluasi untuk menguji kelayakan serta ketercapaian tujuan produk akhir dalam penelitian yang telah dikembangkan oleh peneliti.

Metode yang digunakan dan dilakukan oleh peneliti dalam evaluasi ini adalah diskusi terfokus, dengan cara peneliti mengundang dan mendatangkan 3 orang pakar/ahli senam, 10 orang ahli senam pendukung (wasit senam artistik, kualifikasi daerah, nasional, dan internasional, pelatih senam artistik putra kualifikasi nasional dan daerah, mantan pelatih PON 2012, mantan atlet peraih medali perunggu pada alat floor untuk memaparkan proses, prosedur, produk serta kesimpulan hasil akhir dari pengamatan, wawancara serta dokumentasi dari awal pembuatan produk sampai dengan uji coba terakhir.

KESIMPULAN

Setelah proses pengembangan model melalui tahap yang merupakan modifikasi dari Borg dan Gall maka penelitian ini menghasilkan sebuah produk tumble track trampoline Berdasarkan dari hasil pembahasan dapat disimpulkan :

1. Produk model pengembangan tumble track dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak pada alat trampoline bagi atlet senam trampoline putra dan putri
2. Produk model pengembangan tumble track dapat digunakan untuk sarana latihan bagi atlet senam trampoline putra dan putri

3. Produk model pengembangan tumble track dapat digunakan sebagai lomba antar club bagi atlet senam putra dan putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus mahendra. *Pembelajaran senam di sekolah Dasar* , jakarta: Depdiknas 2001..
- Cooper , Phyllis. *Teaching Gymnastic skills to Men and Women*, New york: Macmillan Pubishing Company, 1982.
- Dimiyati, Mujiono. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Elfanany, Burhan. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Araska, 2013.
- Hidayat, Imam. *Senam dan metodik 2* Depdikbud, 1995.