

WEBINAR SOSIALISASI PELATIHAN PROGRAM TRAMPOLINE (BASICS TRAMPOLINE, DOUBLE MINI DAN TUMBLING) SE- INDONESIA 2021

Chandra, Yansen H. Jutalo

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

chandra@unj.ac.id, yansenhjutalo58@gmail.com

Abstract

The development of the times is so fast that science and technology cannot be separated from people's lives, almost all people rely on science and technology. Trampoline socialization is required for basics trampoline, double mini and tumbling. The implementation of Community Service is carried out with the socialization webinar method, namely providing training to the community in Indonesia, this activity is focused on the Persani Provincial Government, so that they know and understand the basic double mini and tumbling trampolines throughout Indonesia

Keywords: basics trampoline, double mini dan tumbling

Abstrak

Perkembangan zaman yang begitu pesat sehingga ilmu pengetahuan dan teknologi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat, hampir semua masyarakat mengandalkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sosialisasi trampolin diperlukan untuk dasar trampolin, double mini dan tumbling. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan metode webinar sosialisasi yaitu memberikan pelatihan kepada masyarakat di Indonesia, kegiatan ini di fokuskan kepada Pemprov Persani, agar mereka mengetahui dan memahami basic double mini dan tumbling trampolin di seluruh Indonesia

Kata kunci: dasar trampolin, double mini dan tumbling

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga *Trampoline* merupakan olahraga baru yang perkembangannya sangat baru di Indonesia terutama PERSANI (Persatuan Seluruh Senam Indonesia) apalagi dengan adanya Trampoline tempat rekreasi anak-anak terutama di Permainan anak-anak untuk latihan *trampoline double mini dan tumbling.*, seiring berkembangnya cabang olahraga tersebut, perlu adanya sumber daya manusia yang berarti dan paham akan teknik dasar untuk trampoline double mini dan tumbling, akan tetapi sampai saat ini belum semua mengerti dan paham akan teknik dasar *trampoline double mini dan tumbling.*

Begitu juga belum tuntasnya pemahaman teknik dasar *trampoline double mini dan tumbling.* menjadi persoalan tersendiri bagi PERSANI dan masih banyak yang memilih untuk *trampoline* rekreasi pada untuk *trampoline* karena minimnya sarana prasarana *trampoline* baik di PERSANI maupun daerah-daerah dan club senam trampoline

Meski dinilai berbagai program pelatihan teknik dasar trampoline double mini dan tumbling karena ini yang pertama sosialisasi di Indonesia untuk nantinya perkembangan dan pembinaan *trampoline* PERSANI, dengan adanya sosialisasi agar pada saat latihan tidak terjadinya cedera atau salah lompatan dengan baik dan benar maka dari itu program latihan *Trampoline* terutama teknik dasar dan untuk mencari pembibitan untuk *trampoline.* Permasalahan mitra yaitu Masih kurangnya sosialisasi untuk *tampoline trampoline double mini dan tumbling.* (basic skills), Masih banyak yang memilih trampolin untuk rekreasi dari pada untuk atlet dan pemasalan yang belum merata untuk *trampoline.*

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Menurut Federation International de Gymnastics Trampoline (2007 –Edision 1) Senam merupakan salah satu kegiatan bersantai, media latihan akrobatik, serta olahraga kompetitif Olimpiade di mana atlet melakukan kegiatan akrobatik sambil memantul di atas trampolin. 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 ke depan dan/atau ke belakang. Penilaian didasarkan pada kesulitan dan total detik berada di udara. Poin dikurangi untuk bentuk dan perpindahan yang tidak dibenarkan.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode dan pelaksanaannya berupa pelatihan dengan menggunakan aplikasi Zoom Webinar dilaksanakan DKI Jakarta, pelatihan ini di khususkan untuk pelatihan program *trampoline* teknik dasar *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia, Pelaksanaan dilakukan secara bertahap di Rawamangun Square lantai 5 Jakarta Timur dengan bentuk pelatihan yang merupakan salah satu fondasi pemantapan teknik dasar pemula atau baru belajar *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia merupakan salah satu olahraga resikonya sangat besar maka dari itu bagaimana cara melakukan teknik dasar trampoline untuk pemula dan nantinya peran pelatih untuk *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia.

Pelatihan teknik dasar *Trampoline* adalah bagaimana cara melompat dengan baik dan benar dengan beberapa teknik dasar, gerakan yang nanti akan di berikan pelatihan adalah *jump*, *seat drop*, *front drop*, *salto*, *barani* dengan alat trampoline, sedangkan *double mini* bagaimana cara melakukan teknik dasar berupa gerakan mont dan dismount, serta pada alat *tumbling* cara melakukan gerakan berlari dengan menggunakan *tumbling* dan akrobat pelatihan ini juga memberikan pengetahuan tentang bagaimana *physical testing program trampoline.double mini* dan *tumbling*.

Program trampoline teknik dasar mengacu pada *Age Group Federation International Gymnastics* merupakan teknik dasar pengembangan untuk tingkat mahir diajang kompetisi national dan international.

Solusi dari permasalahannya yaitu mengadakan pelatihan teknik dasar yang terkait dengan *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia, memberikan langkah-langkah untuk tes *physical trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia agar lebih tertarik untuk dijadikan dasar menjadi atlet dan melakukan sosialisasi trampoline demi pemasalan yang merata.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu menemukan solusi dari permasalahan yang ada. Solusi permasalahan yang akan diberikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

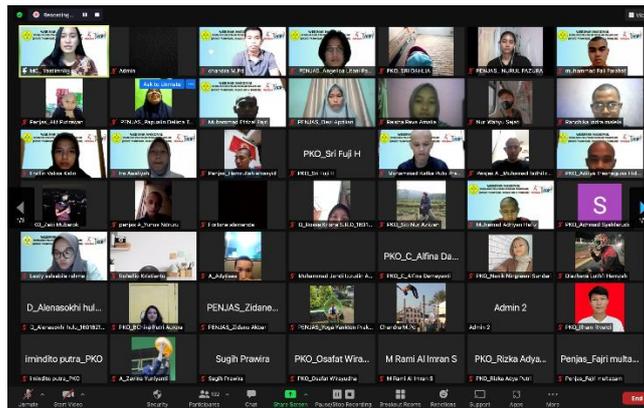
1. Mengadakan pelatihan teknik dasar yang terkait dengan *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia
2. Memberikan langkah-langkah untuk tes *physical trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia agar lebih tertarik untuk dijadikan dasar menjadi atlet

3. Melakukan sosialisasi trampoline demi pemasalan yang merata

Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk kegiatan Sosialisasi Teknik dasar *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia berlangsung dengan baik, lancar dan kondusif. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal 21 september 2021 tempat di ICG Rawamangun Square pada pukul 19.00 sampai dengan selesai dan dilaksanakan menggunakan media zoom dalam bentuk webinar. Peserta pelatihan berasal dari berbagai kalangan masyarakat dan terbuka untuk umum. Pelatihan ini diikuti sebanyak 143 peserta. Peserta sangat antusias dengan adanya kegiatan ini. Mereka berharap kegiatan ini dilaksanakan secara berkala agar didapatkan pengetahuan yang lebih tentang trampoline mulai dari dasar sampai professional.

Adapun Target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan coaching yang juga dapat menjadi pelatih dasar *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia
2. Melakukan pelatihan secara berkala untuk mendapatkan target yang diinginkan untuk pelatih teknik dasar *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia
3. Agar setiap wilayah Jakarta memiliki *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia dan teknik dasar yang berkompeten
4. Mensosialisasikan program trampoline dan teknik dasar *trampoline double mini* dan *tumbling* se Indonesia



Gambar 1. Peserta Webinar



Gambar 2. Narasumber dan Moderator



Gambar 3. Materi Webinar

5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Antusiasme yang tinggi dari peserta untuk mengikuti pelatihan basic trampoline sangat tinggi dilihat dari banyaknya peserta yang mengikuti
- b. Diharapkan masyarakat dapat menjadikan trampoline bukan hanya sekedar rekreasi tetapi bisa lebih serius ke arah atlet profesional
- c. Mendapatkan coaching untuk basic trampolin

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala
- b. Kegiatan dilakukan dengan penambahan kuota peserta
- c. Diharapkan kegiatan sosialisasi trampoline ini dapat dilaksanakan secara luring dengan praktek langsung

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Khan, Ressule, *Age Group Development Program Trampoline Federation International Gymnastics* 2011

Khan, Michael *Training Age Group Camp Trampoline Federation International Gymnastics January* 2018

Cooper , Phyllis. *Teaching Gymnastic skills to Men and Women* ,New york:Macmillan Pubishing Company, 1982