

SOSIALISASI PELATIHAN PROGRAM MINI TRAMPOLINE I CAN GYMNASTICS CLUB JAKARTA

Chandra, Yansen H. Jutalo
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
chandra@unj.ac.id, yansenhjutalo58@gmail.com

Abstract

Community Service Activities (PKM) are carried out using the lecture method and mini Trampoline outreach. The implementation of Community Service is focused on the I Can Jakarta Gymnastics Club, so that they know and understand the Jakarta Mini Trampoline. The mini trampoline program is being socialized with the aim that I Can Gymnastics Jakarta members can know that this sport is part of gymnastics under PP Persani (Indonesian Gymnastics Association). The results of this activity are that the I Can gym members are very happy and participate well because the activity is very interesting, especially since most of the I Can gym members are children, and the mini trampoline is a sports activity involving jumping on a device that allows children to move up. down (bouncing).

Keywords: training, mini trampoline, I can gymnastics

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan dengan metode ceramah, sosialisasi Trampolin Mini. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di fokuskan pada Klub Senam I Can Jakarta, agar mereka mengetahui dan memahami Mini Trampolin Jakarta. Program mini trampoline disosialisasikan dengan tujuan agar member I Can Gymnastic Jakarta dapat mengetahui olahraga tersebut bagian dari senam dibawah PP Persani (Persatuan Senam Indonesia). Adapun hasil dari kegiatan ini yaitu member I can gym sangat senang dan mengikuti dengan baik karena kegiatannya sangat menarik, apalagi Sebagian besar member I can gym adalah anak-anak dan trampoline mini adalah kegiatan olahraga dengan melompat pada sebuah alat yang mem buat anak bisa bergerak naik turun (memantul).

Kata kunci: pelatihan, mini trampoline, I can gymnastic

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* 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 mini*.

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

Meski dinilai berbagai program pelatihan teknik dasar *trampoline mini* dan karena ini yang pertama sosialisasi di Indonesia untuk nantinya perkembangan dan pembinaan *trampoline club* Jakarta, 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 *trampoline mini* dan (*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 sosialisasi dilaksanakan DKI Jakarta, pelatihan ini di khususkan untuk pelatihan program *trampoline* teknik dasar *trampoline mini* di ICG Club Jakarta, Pelaksanaan dilakukan secara bertahap di Rawamangun Square lantai 5 Jakarta Timur dengan bentuk pelatihan yang merupakan salah satu fondasi pematapan teknik dasar pemula atau baru belajar *trampoline mini* ICG Jakarta merupakan salah satu olahraga resikonya sangat besar maka dari itu bagaimana cara melakukan teknik dasar trampoline untuk pemula dan nantinya peran pelatih untuk *trampoline mini* ICG Club Jakarta.

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 gerkan 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 mini* ICG Club Jakarta
2. Memberikan langkah-langkah untuk tes *physical trampoline mini* ICG Club Jakarta
3. agar lebih tertarik untuk dijadikan dasar menjadi atlet
4. Melakukan sosialisasi trampoline demi pemasalan yang merata

5. Kegiatan ini dilaksanakan dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk kegiatan Sosialisasi Teknik dasar *trampoline mini* ICG Club Jakarta berlangsung dengan baik, lancar dan kondusif.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 27 Agustus 2023 tempat di ICG Rawamangun Square pada pukul 13.00 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 25 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 profesional.

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

1. Mendapatkan coaching yang juga dapat menjadi pelatih dasar *trampoline* di mini ICG Club Jakarta
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* mini ICG Club Jakarta dan teknik dasar yang berkompeten
4. Mensosialisasikan program *trampoline* dan teknik dasar *trampoline mini* ICG Club Jakarta



Gambar 1. Peserta pelatihan *trampoline* mini



Gambar 2. Narasumber dan Moderator

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

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

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

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

- Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala
- Kegiatan dilakukan dengan penambahan kuota peserta
- Diharapkan kegiatan sosialisasi *trampoline* ini dapat dilaksanakan secara dengan praktik 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