

SOSIALISASI PELATIHAN PROGRAM DOUBLE MINI TRAMPOLINE DI ICAN GYMNASTICS CLUB JAKARTA TIMUR

Chandra¹, Yansen H. Jutalo²

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, ²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Email : chandra@unj.ac.id,

Abstract

The purpose of this training is to provide training on the double mini trampoline program to members of the I can Gymnastics Club. The methods used are lectures, discussions, and practice methods. The implementation is carried out with a hybrid socialization webinar method, namely providing training to members at the Jakarta gymnastics club. The results of this activity are expected so that members can know and practice directly how to use the double mini trampoline tool properly and correctly.

Keywords: training, double mini trampoline, member of I can gymnastics

Abstrak

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pelatihan mengenai program double mini trampoline kepada member di Ican Gymnastics Club. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi dan praktek. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode webinar hybrid sosialisasi yaitu memberikan pelatihan kepada member di club gymnastics Jakarta. Hasil dari kegiatan ini diharapkan para para member dapat mengetahui dan mempraktekkan langsung cara menggunakan alat double mini trampoline dengan baik dan benar.

Kata Kunci: pelatihan, double mini trampoline, member ican gymnastics

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga *Trampoline* merupakan olahraga baru yang perkembangannya sangat baru di Indonesia terutama pengprov PERSANI 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 (DMT).

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

Meski dinilai berbagai program pelatihan teknik dasar trampoline double mini (DMT) karena ini yang pertama sosialisasi di Indonesia untuk nantinya perkembangan dan pembinaan *trampoline* Pengprov 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* khususnya DMT.

Permasalahan mitra saat ini adalah masih kurangnya sosialisasi untuk trampoline double mini (basic skill), masih banyak yang memilih trampoline untuk rekreasi dari pada untuk atlet DMT dan permasalahan yang belum merata untuk trampoline DMT. Adapun solusi permasalahan yang akan diberikan dalam kegiatan ini adalah dengan mengadakan mengadakan pelatihan

teknik dasar yang terkait dengan *trampoline double mini (DMT)*, memberikan langkah-langkah untuk tes *physical trampoline double mini (DMT)* agar lebih tertarik untuk dijadikan dasar menjadi atlet dan melakukan sosialisasi *trampoline (DMT)* demi pemasalan yang merata.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Double mini trampoline adalah disiplin senam dalam trampoline. Peserta melakukan keterampilan akrobatik pada peralatan yang lebih kecil dari trampoline kompetisi biasa. Apparatus memiliki bagian miring dan bagian datar (Www.Gymnastics.Sport., 2021). Tidak seperti trampoline individu, dimana skor Sebagian besar ditentukan oleh eksekusi, waktu terbang dan kesulitan dalam double mini trampoline memainkan peran yang lebih menonjol dalam skor akhir.

Double mini trampoline terdiri dari 2 fase. Fase pertama disebut “mount” selama fase ini atlet melompat ke bagian miring dan membaliknya ke bagian yang rata. Fase pertama juga dapat dilakukan dengan melompat, tanpa membalik atau memutar, ke bagian yang rata dan kemudian memulai membalik atau memutar pertama. Dalam hal ini tahap pertama disebut “spotter”. Fase kedua dimulai pada bagian datar dan disebut “turun”, atlet mendaratkan urutan membalik pertama dari fase satu dan segera meluncurkan serangkaian membalik dan memutar kedua sebelum mendarat di matras (www.gymnastics.Sport., 2021).

Para atlet dinilai berdasarkan kesulitan dan eksekusi (Fédération Internationale de Gymnastique., n.d.). ada kompetisi perorangan dan tim dalam olahraga ini. (www.gymnastics.Sport., 2021). *Double Mini Trampoline (DMT)* diatur oleh FIG, Federasi Senam Internasional, dan dimasukkan sebagai acara dalam Senam Trampolin. Meski belum menjadi ajang olimpiade, para atlet Elite *Double Mini Trampoline (DMT)* berkompetisi di tingkat Internasional dan dapat berkompetisi di berbagai event yang diselenggarakan oleh FIG maupun di World Games.

Double Mini Trampoline (DMT) dapat bersumber kembali ke tahun 1970 ketika penemunya [Robert F Bollinger](#) dan [George Nissen](#) menggabungkan dua [trampolin Mini](#) dengan meja kecil dan tikar untuk menutupi di antaranya. Kemudian Robert F Bollinger menggabungkan dua trampolin Mini untuk membuat satu Trampolin Mini Ganda sepanjang 430 cm dan juga merancang aturan untuk kompetisi dan istilah seperti lintasan mounter dan spotter dan ia membangun sistem kesulitannya sendiri secara kasar berdasarkan sistem yang digunakan untuk menyelam (USA Gymnastics., 2021) (“Flippingoutnt. Flipping out T&T.” 2021).

Robert F Bollinger adalah bagian dari aksi trampolin George Nissen dan sama seperti Nissen dapat dilihat sebagai bapak trampolin, Robert F Bollinger dapat dilihat sebagai ayah dari Double Mini Trampoline (gymnastic.sport. FIG., 2021). Rekor pertama kompetisi mini Ganda berasal dari Kompetisi Kelompok Umur Dunia Senam Trampolin pada tahun 1973 yang diadakan di [London](#), Inggris (Robert F. (1929-2007), 2008).

Atlet yang berkompetisi memiliki sedikit pengalaman dalam peralatan baru dan Robert F Bollinger melompat dan memberikan pelatihan pribadi pada Jumat sore untuk para atlet yang ingin bertanding pada hari berikutnya (Robert F. (1929-2007), 2008). Double mini pertama kali diperkenalkan ke Kejuaraan Dunia Trampolin, hanya enam tahun setelah penemuannya, pada

tahun [1976, Kejuaraan Dunia Trampolin ke-9](#) di [Tulsa](#) (USA Gymnastics., 2021) (fig gymnastic., 2017).

Double Mini Trampoline (DMT) seperti yang kita lihat saat ini lebih luas daripada yang pertama kali dibuat Robert F Bollinger dan George Nissen, dan perubahan itu terjadi pertengahan 1990 ketika Horst Kunze, yang saat itu menjabat sebagai Presiden Komite Teknis Trampolin FIG, bertanya kepada perusahaan Eurotrampolin Eurotramp apakah mereka dapat memproduksi DMT dengan bingkai yang lebih luas. Ini menghasilkan DMT yang lebih luas dengan lapisan 92 cm, yang menurut Horst Kunze memberikan dorongan nyata pada disiplin. Sejak itu ini telah menjadi standar internasional (gymnastic.sport. FIG., 2021).

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode dan pelaksanaannya berupa pelatihan dengan menggunakan Pelatihan dilaksanakan DKI Jakarta, pelatihan ini di khususkan untuk pelatihan program *trampoline* teknik dasar *trampoline double mini (DMT)* se-Indonesia, 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 double mini (DMT)* I Can Gymnastics Club 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 double mini (DMT)* I Can Gymnastics Club Jakarta.

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

Peserta pelatihan berasal dari member I Can Gymnastics Jakarta dan terbuka juga 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 profesional.

Luaran yang diharapkan memberikan tentang pengetahuan mengenai mengenal latihan teknik dasar untuk meningkatkan prestasi pada masyarakat *Trampoline Double Mini (DMT)* I Can Gymnastics Club terutama agar masyarakat tertarik untuk menjadikan trampoline ini sebagai atlet bukan hanya sekedar rekreasi. Adapun Target luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan coaching yang juga dapat menjadi pelatih dasar *trampoline double mini (DMT)* I Can Gymnastics Club Jakarta
2. Melakukan pelatihan secara berkala untuk mendapatkan target yang diinginkan untuk pelatih teknik dasar *trampoline double mini (DMT)* I Can Gymnastics Club Jakarta
3. Agar setiap wilayah DKI Jakarta memiliki *trampoline double mini (DMT)* I Can Gymnastics Club Jakarta dan teknik dasar yang berkompeten
4. Mensosialisasikan program trampoline dan teknik dasar *trampoline double mini (DMT)* I Can Gymnastics Club Jakarta



Gambar 1. Pemberian doorprize



Gambar 1. Peserta Sosialisasi

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

- Antusiasme yang tinggi dari peserta untuk mengikuti pelatihan basic Double Mini Trampoline (DMT) sangat tinggi dilihat dari banyaknya peserta yang mengikuti
- Diharapkan masyarakat dapat menjadikan Double Mini Trampoline (DMT) bukan hanya sekedar rekreasi tetapi bisa lebih serius ke arah atlet profesional
- Mendapatkan coaching untuk basic Double Mini Trampolin (DMT)

Saran

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

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Fédération Internationale de Gymnastique. (n.d.). *Trampoline Codes of points (COP)*.
flippingouttnt. Flipping out T&T. (2021). *Archived from the Original on 28 January 2021*.
gymnastic.sport. FIG. (2021). "Ever higher: Innovations elevated three Trampoline disciplines to the next level". .
Robert F. (1929-2007). (2008). "Biography: BOLLINGER, ". *Gymnastic hall of fame. Gymnastics Hall of Fame*.
fig-gymnastic. (2017). "Trampoline Gymnastics Past Results".
USA Gymnastics. (2021). *history of trampoline and tumbling*. *usagym.org*.
www.gymnastics.sport. (2021, January 15).