



Pengenalan Media Alat Bantu *Air Barrel Inflatable Roller* di I Can Gymnastics Club Jakarta

Chandra¹, Albert Wolter Aridan Tangkudung², Fatah Nurdin³, Yuliasih⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Jakarta

E-mail: ¹⁾chandra@unj.ac.id, ²⁾albert.wolter@unj.ac.id, ³⁾fatahnurdin@unj.ac.id, ⁴⁾yuliasih@unj.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pemakaian *air barrel inflatable roller* kepada member I can gymnastics Jakarta. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan praktik langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2024 di I Can Gymnastics Jakarta yang diikuti oleh member sebanyak 30 orang. Hasil dari kegiatan ini diharapkan peserta dapat menggunakan *air barrel inflatable roller* dengan baik sebagai sarana penunjang atau media alat bantu dalam Latihan senam artistik.

Kata kunci: *air barrel inflatable roller, gymnastics, media alat bantu, senam artistik.*

Abstract

This activity aims to provide members of I Can Gymnastics Jakarta with knowledge about inflatable roller barrel water use. The methods used are the lecture method and direct practice. This activity was held on August 25, 2024, at I Can Gymnastics Jakarta which 30 members attended. The results of this activity are expected to allow participants to use the air barrel inflatable roller as well as a supporting facility or media tool in artistic gymnastics training.

Key Word: *air barrel inflatable roller, gymnastics, assistive media tools, artistic gymnastics.*

1. Pendahuluan

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Mahendra, 2001).

Senam artistik adalah jenis senam yang menggabungkan Gerakan senam tumbling dan senam akrobatik untuk mendoatkan Gerakan-gerakan yang indah (Endang Rini Sukanti, 2017). Berkaitan dengan pembinaan prestasi olahraga menurut (Subardjah, 2000) terdapat banyak faktor 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 dipertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik dan psikologis, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan (Soenyoto & Darmawan, 2019).

Seiring berkembangnya cabang olahraga tersebut, perlu adanya sumber daya manusia yang mengerti dan paham akan teknik dasar untuk *Air Barrel Infatable Roller*. Akan tetapi sampai saat ini belum semua mengerti dan paham akan teknik *Air Barrel Infatable Roller* tersebut. Perlu adanya sosialisasi mendalam dan spesifik mengenai teknik *Air Barrel Infatable Roller*. Selain alat tersebut sebagai salah satu sarana alat bantu dalam senam artistik, alat bantu ini juga dapat digunakan dalam senam trampoline.

Olahraga Trampoline merupakan olahraga baru yang perkembangannya sangat di Indonesia terutama di Indonesia apalagi dengan adanya tempat rekreasi anak-anak ditaman bermain anak-anak. Seiring berkembangnya cabang olahraga tersebut, perlu adanya sumber daya manusia yang mengerti dan paham akan teknik dasar untuk *Air Barrel Infatable Roller*. Akan tetapi sampai saat ini belum semua mengerti dan paham akan teknik *Air Barrel Infatable Roller* tersebut. Perlu adanya sosialisasi mendalam dan spesifik mengenai teknik *Air Barrel Infatable Roller*.

Berkat dari permasalahan tersebut maka dengan ini saya ingin melakukan sosialisasi *Air Barrel Infatable Roller* agar pada saat latihan tidak terjadinya cedera atau salah melakukan gerakan pada saat melakukan media alat bantu maka dari itu bagaimana membuat suatu program latihan *Air Barrel Infatable Roller*. Pemasalan untuk *Air Barrel Infatable Roller* perlu dilakukan pada di *Air Barrel Infatable Roller*, dan untuk mencari pembibitan untuk atlet trampoline yang berpotensi memiliki bakat dan tes atlet. Permasalahan ini bukan hal yang sepele, karena ini olahraga baru masuk ke Indonesia untuk pelatihan trampoline sudah terjadi dan hal ini membuat saya tertarik untuk memberikan pelatihan *Air Barrel Infatable Roller* dilakukan di I Can gym club.

Tujuan dari diadakannya kegiatan ini yaitu untuk mengenalkan alat bantu media Latihan senam artistic yaitu air barrel infatable roller dengan mengadakan pelatihan kepada member I can gym. Diharapkan dengan diadakannya pelatihan ini maka member I can gym dapat memanfaatkan alat bantu air barrel infatable roller ini dengan baik sebagai sarana untuk mempermudah Latihan.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai wujud dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pemilihan topik pengabdian disesuaikan dengan peserta yang memang membutuhkan pelatihan ini. Kegiatan dilakukan di I Can Gymnastics Jakarta pada tanggal 25 Agustus 2024 dengan peserta sebanyak 30 orang dari member I Can Gymnastics.

Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah, diskusi dan praktik langsung dengan peserta yang akan mencoba langsung alat bantu senam. Peserta yang akan mencoba secara langsung alat bantu *air barrel infatable roller* ini akan dibantu oleh pelatih untuk menghindari cedera dan penggunaan yang tidak semestinya.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pengenalan media alat bantu *air barrel infatable roller* ini diberikan kepada member I Can Gymnastics Jakarta. Bertujuan untuk membantu atlet mempermudah Latihan senam artistic. Selain sebagai alat bantu senam artistic, *air barrel infatable* ini juga dapat digunakan sebagai media alat bantu trampoline. Selain altet atau member I Can Gymnastics, terdapat juga pelatih I Can Gym yang ikut serta dalam pengenalan ini. Hal ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pelatih teknik dasar *air barrel infatable roller (basics skills)*.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan dilakukan secara bertahap ke beberapa *Air Barrel Infatable Roller* dengan bentuk pelatihan. Pengenalan Pelatihan ini berisi tentang program pelatih teknik dasar, yang merupakan salah satu fondasi pemantapan teknik dasar atau pemula baru belajar untuk trampoline mini, trampoline mini merupakan salah satu olahraga resikonya sangat besar maka dari itu bagaimana cara melakukan gerakan pada alat teknik dasar untuk pemula dan nantinya peran pelatih untuk *Air Barrel Infatable Roller*. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada member I Can Gym sebagai pecinta olahraga trampoline mini ataupun senam artistic agar mereka mengetahui bagaimana program teknik *Air Barrel Infatable Roller*.

Pengenalan Pelatihan *Air Barrel Infatable Roller basics skill* adalah fondasi bagaimana cara menggunakan alat dan teknik dengan baik dan benar, dengan beberapa skills contohnya gerakan nanti yang akan di pelatihkan adalah *Air Barrel Infatable Roller* Pengenalan Pelatihan ini juga memberikan pengetahuan tentang bagaimana *physical ability testing program Air Barrel Infatable Roller*. Pengenalan Pelatihan Program *Air Barrel Infatable Roller* Mengacu pada Federation International Gymnastics merupakan teknik

dasar ketrampilan pengembangan untuk tingkat mahir diajak kompetisi national dan international.

Beberapa penelitian mengenai alat bantu senam artistic telah dilakukan seperti penelitian-penelitian dibawah ini:

1. Pengembangan Prototipe Alat *Double Mini Trampoline* (DMT) Cabang Olahraga Senam Trampoline DKI Jakarta (Yansen, 2023) yang menghasilkan alat berupa matras lantai menjadi flexi mat roll yang dapat digunakan sebagai alat bantu latihan senam artistik maupun trampoline. Merupakan salah satu pengembangan alat bantu dalam senam artistic untuk membantu dalam proses Latihan atlet.
2. Penelitian lain mengenai pengembangan alat bantu dalam senam artistik juga dilakukan oleh (Tarigan et al., 2024) yang bertujuan untuk mengembangkan alat bantu senam artistik putra yang akan membantu pelatih dan altet dalam proses Latihan. Pengembangan alat bantu senam artistik yang lain juga dikembangkan oleh (Herlambang et al., 2023) berupa Palang Multiguna untuk Senam Artistik di ruang Terbatas yang diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif alat Latihan yang dapat diatur penggunaannya pada arena terbatass yang fungsi dua alat secara bergantian sesuai dengan kebutuhan pada saat proses pelatihan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Hanief, 2016) tentang perbedaan pengaruh penggunaan alat bantu tali dan bantuan teman terhadap peningkatan keterampilan *back hanspring* yang mendapatkan hasil bahwa terapat perbedaan antara keduanya dan dengan bantuan tali lebih efektif dibandingkan dengan bantuan teman.
4. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Kafrawi et al., 2024) tentang Rintisan Alat Bantu *Open Shoulder Trainer* Aparatus Lantai untuk Melatih Gerakan Handstand pada Cabang Olahraga Senam Artistik mengatakan bahwa hasil dari pengembangan alat ini menunjukkan kinerja yang lebih tinggi dibanding yang lama.

Dari beberapa penelitian diatas terlihat bahwa alat bantu senam artistik banyak dikembangkan, hal ini mengingat bahwa senam artistic sedang berkembang di Indonesia. Untuk itu pengembangan alat bantu Latihan untuk senam artistic perlu dikembangkan lebih baik lagi untuk membantu atlet dan pelatih pada saat Latihan. Pengembangan alat bantu ini juga dapat mengurangi risiko cedera yang terjadi karena Latihan.

Pelaksanaan program pengenalan alat bantu senam berupa *air barrel infatable roller* ini didapat bahwa pengenalan ini sangat efektif sebagai salah satu sarana untuk mengenalkan alat bantu baru yang telah dikembangkan untuk membantu para atlet senam artistic maupun atlet trampoline untuk Latihan sebagai teknik dasarnya. Diharapkan pula alat bantu ini dapat diperbanyak agar atlet senam dapat memanfaatkan alat ini secara maksimal. Minimal dari tempat Latihan senam ada satu alat bantu ini. Perlu bantuan dan Kerjasama antara pelatih, pemilik sanggar senam artistik, PP Persani dan pemerintah agar alat ini dapat diperbanyak demi kemajuan senam artistik dan trampoline di Indonesia.

4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Alat bantu air barrel infatable roller sangat berguna dan membantu atlet dalam Latihan
2. Alat bantu air barrel infatable roller belum banyak tempat Latihan yang memiliki karena harganya yang cukup mahal
3. Perlu adanya pengadaan alat bantu air barrel infatable roller ini di setiap tempat Latihan senam artistic agar atlet dapat terbantu

5. Daftar Pustaka

- [1] Endang Rini Sukanti. (2017). *Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini*. UNY Press.
- [2] Hanief, Y. N. (2016). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Tali dan Bantuan Teman Terhadap Peningkatan Keterampilan Back Handspring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM*, 192–202.
- [3] Herlambang, T., Rahayu, T., & Rustiadi, T. (2023). Palang Multiguna Untuk Senam Artistik Di Ruang Terbatas. *Potlot Publisher*.
- [4] Afrawi, M. F., Wismanadi, H., & Julianto, J. (2024). Rintisan Alat Bantu Opent Shoulder Trainer Aparatus Lantai Untuk Melatih Gerakan Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artisitik. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 10(1), 9–16.
- [5] Mahendra, A. (2001). Pembelajaran senam di sekolah dasar. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional*, 10–22.
- [6] Soenyoto, T., & Darmawan, A. (2019). Development of Flip Book Maker Gymnastics Module. *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)*, 165–166.
- [7] Subardjah, H. (2000). Badminton. *Bandung: Pioneer Jaya*.
- [8] Tarigan, B., Muzaffar, A., Saputra, A., & Widowati, A. (2024). Pengembangan Alat Bantu Latihan Rings Senam Artistik Putra Persani Jambi. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(3), 975–984.
- [9] Yansen, H. J. (2023). Pengembangan Prototipe Alat Double Mini Trampoline (DMT) Pada Cabang Olahraga Senam Trampoline DKI Jakarta. *Jurnal Segar*, 11(2), 47–54.
- [10] Handayani, S. G., Faradina, N., Yulifri, Komaini, A., & Elvanny Myori, D. (2023). Implementasi Aplikasi GymAPP Berbasis Android Untuk Peningkatan Hasil Belajar Senam Bagi Guru SMP. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, 3(2), 63 - 75. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i2.39>.