

Dasar-Dasar Trampoline - Langkah Awal

Oleh: Judy Wills Cline & Tammy Biggs

Judy adalah Juara Dunia Trampolin 10 kali, dalam nomor synchronized trampoline dan tumbling. Ia adalah Pelatih Nasional untuk program trampoline dan tumbling.

Tammy adalah anggota Staf Pelatih Tim Nasional Senam Wanita USA.

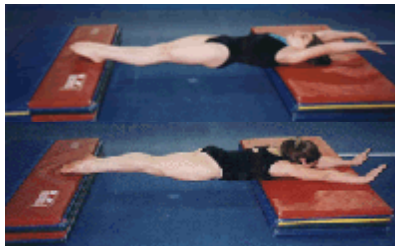
Trampolin bukan hanya olahraga internasional semata, tetapi sekarang sudah menjadi olahraga olimpiade.

Apakah trampolin untuk kita juga? Tentu, trampolin adalah juga garapan kita juga, dan untuk diperkenalkan kepada masyarakat umum.

Artikel ini merupakan alat bantu mengajar untuk mendorong program Olympic Junior dalam trampolin kompetitif. Di samping itu, artikel bisa jadi alat yang berguna untuk program latihan senam artistik baik putra maupun putri. Trampolin bukan saja bermanfaat untuk meningkatkan penguasaan elemen, tetapi membuat pesenam lebih aman.

Persiapan Fisik

Persiapan awal untuk kekuatan tungkai meliputi: lari dan lompat pada dua kaki atau pada setiap kaki, skipping, dan berlomba kejar-kejaran; semua dilakukan di lantai. Latihlah menahan tubuh lurus di antara matras pada posisi terlentang dan telungkup untuk memperkuat tubuh bagian tengah, depan dan belakang.



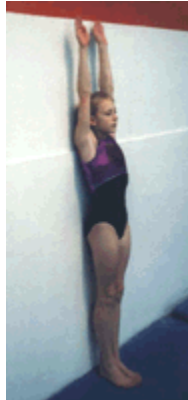
Dengan menggunakan trampolin jogging kecil sebagai pos, posisi lengan, tubuh kaku, dorongan ujung kaki, dan kekuatan paha bagian dalam dapat dikembangkan.



Dengan menggunakan tali elastik untuk mengembangkan dorongan kaki juga sangat bermanfaat. Pesenam membuat posisi menyudut, berbaring dengan punggung di lantai dan tempatkan kedua kaki pada tali elastik. Kemudian pesenam menekuk kaki, lalu luruskan kaki dengan ibu jari masih tekuk. Lalu pesenam meluruskan ibu jari, tekuk ibu jari, lalu kembali menekuk kaki. Ulang rangkaian ini 10 kali.

Dalam masa-masa awal pembelajaran memantul, semua lompatan di atas trampolin dilakukan dengan lengan dalam berbagai posisi. Posisi pertama adalah lurus ke atas dengan bahu melingkupi telinga. Posisi kedua lurus ke depan. Posisi ketiga ke luar samping, dan akhirnya lengan lurus ke bawah. Dalam semua posisi ini, lengan selalu dalam keadaan lurus dan dijaga tetap lurus. Lengan tidak dibengkokkan ketika tubuh merasakan daya-G (G-force) ketika kaki menyentuh trampolin. Tubuh sangat ketat dan fokusnya adalah pada pengerasan tubuh selama memantul. Ini penting untuk menciptakan kekuatan dan membentuk tubuh untuk keterampilan tingkat awal dan lanjutan. Pesenam harus menjaga panggul rata dalam seluruh lompatan, tubuh lurus dan rata. Ketika lengan ke atas, ini adalah posisi take off, posisi

awal dan posisi akhir. Kita menyebutnya sebagai posisi nomor 1: panggul rata, tangan dalam arah yang sama dengan ketika lengan, dan jari-jari dirapatkan bersama. Dipandang penting untuk membentuk tubuh ini sejak hari pertama latihan.



Posisi take off adalah tubuh lurus, jadi latihlah posisi ini dengan menempel tembok: lengan ke atas menutup kuping, tulang rusuk (dada) masuk, punggung ditekankan ke tembok. Semua bagian tubuh ketat dan lurus. Semua bagian tubuh serata mungkin, ditekan ke arah tembok.

Sebuah matras jogging dapat digunakan sebagai sebuah pos untuk persiapan ekstra dan sebagai pengalaman pertama untuk melompat. Ini dilakukan dengan bantuan pelatih. Selama pengalaman pertama, pegang anak di bawah ketiak, dan bantulah anak untuk melompat bersama pelatih. Kemudian berlanjut dengan memegang kedua tangannya. Drill ini akan diperlihatkan pada video khusus untuk anak pra-sekolah.

Kembangkan kekuatan tungkai dengan melompat pada satu kaki pada matras/trampolin jogging dan fast track. Akan tetapi, karena kelambanan trampolin, **jangan pernah** memantul pada satu kaki pada trampolin sebenarnya karena akan menimbulkan cedera pada lutut.

Latihlah dulu posisi tubuh di lantai seperti patung sebelum mencobanya pada trampolin. Cobalah menarik kaki terbuka dan dorong oleh pelatih bagian tubuh tertentu untuk membantu pesenam memahami keketatan untuk seluruh keterampilan. Bentuk patung tersebut meliputi:

Seat Drop: Pesenam duduk menyudut, kaki rapat, ujung kaki diluruskan, punggung rata, kedua tangan di lantai di samping panggul, jari tangan mengarah ke kaki.

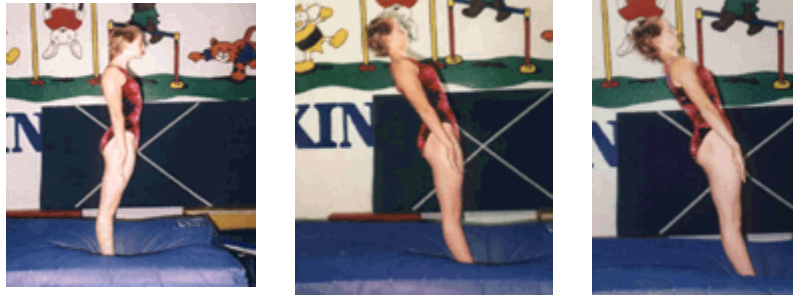
Hands and Knees: Pesenam bertumpu pada tangan dan lututnya dengan sudut ketiak (lengan dengan dada) sekitar 90 derajat. Punggung rata, leher lurus, muka menghadap lantai. Kepala dalam posisi dagu militer.

Back Drop: Pesenam berbaring terlentang dengan kepala di lantai, lengan lurus ke atas kepala di lantai, menutup telinga dengan bahu dan kaki diangkat lurus ke atas membentuk sudut 90 derajat.

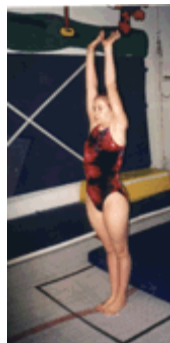
Front Drop: Pesenam berbaring telungkup di lantai, rata dari lutut ke dadanya. Lutut dibengkokkan 90 derajat dengan kaki mengarah ke langit-langit. Siku di lantai, dengan tangan menempel lantai, sedikit di depan. Leher lurus dengan wajah mengarah ke lantai. Kepala dalam posisi dagu militer.

Flat Back: Posisi ini adalah posisi nomor 1 yang dilakukan di lantai dengan lengan diluruskan baik ke atas kepala maupun di samping tubuh.

Posisi kepala penting pada tahap-tahap awal latihan trampolin. Jangan gerakkan kepala ke belakang dengan mengangkat dagu, sebab untuk setiap aksi akan ada reaksi. Aksi dari kepala ini akan menyebabkan badan bagian bawah bergerak ke arah yang berlawanan. Jika kepala ke bawah, dengan dagu merapat ke dada, maka pesenam sedang menarik kepalanya ke bawah. Karena kepala berbobot 3 hingga 4 kilogram, kepala dalam posisi ini bertindak sebagai sebuah jangkar. Jadi, kita harus menekankan juga latihan untuk kepala. Berdiri di depan matras empuk dan aturlah posisi dagu keluar/jauh dari dada. Kemudian dengan menarik dagu masuk (dagu militer), tubuh akan terdorong ke belakang dan jatuhlah dengan punggung lurus. Tetaplah pertahankan tubuh lurus dan ketat tanpa bengkok pada panggul. Biarkan kepala menciptakan gerakan. Ini disebut latihan Huff and Puff (tiup-tiupan), karena dua orang pesenam bisa bermain seolah-olah jatuhnya pesenam lain karena di tiup oleh orang yang didepanya.



Latihan ini mengarah pada jatuhnya tubuh ke belakang. Jatuh belakang ini, jika dilakukan dengan benar, merupakan keterampilan yang membantu menciptakan putaran (rotasi) ke belakang yang benar di masa depan. Itu juga mengembangkan kebiasaan yang benar untuk kepala. Dalam latihan ini pesenam berdiri di depan sebuah matras empuk yang tinggi dengan lengan diluruskan di atas kepala, dengan bahu menutupi telinga. Pesenam dapat berdiri di pinggir kolam busa (pit) dengan matras di dalamnya atau di depan matras di atas trampolin, seperti diperlihatkan pada gambar 8. Pesenam lalu melompat ke belakang dengan tubuh lurus dan ketat dan merasakan sudut 45 derajat sebelum mengangkat kaki ke sudut 90 derajat. Ketika kaki terangkat, jangan angkat tubuh bagian atas, tetapi lanjutkan mengarahkan kepala dan tubuh atas bergerak sesuai arah semula. Kepala harus menyentuh matras pada saat bersamaan dengan punggung ketika tiba pada posisi "back drop" seperti telah dilatih di lantai sebelumnya. Ini adalah langkah pertama dalam melatih faktor-X. Tubuh dilatih untuk melihat dan merasakan sendiri melalui sudut 45 derajat, yang dalam semua arah membentuk sebuah X.



Untuk menciptakan rotasi ke depan tanpa menyudutkan tubuh terlebih dahulu, mintalah pesenam berdiri pada sebuah mini-tramp dengan punggungnya mengarah ke arah matras empuk yang tingginya sama atau sedikit lebih rendah dari mini-tramp. Pelatih atau pesenam lain berdiri di depan pesenam memegang kedua tangannya, siap mendukungnya ketika mendarat. Pesenam diminta melompat ke belakang ke matras untuk berakhir pada posisi berdiri di matras dengan

tubuh condong ke depan sekitar 45 derajat tanpa membengkokkan tubuh atau panggul. Ingat, apakah melompat ke depan atau ke belakang, keduanya dilakukan ke atas dan melalui sudut 45 derajat dari faktor X. Latihan ini dapat juga ditampilkan di lantai untuk membantu pesenam dalam mempelajari lompatan ke belakang, memelihara panggul rata dan tiba pada sudut 45 derajat. Anda dapat memvariasikan latihan ini dengan melompat ke belakang pada matras rendah dan mendarat dengan sudut 45 derajat.

Latihan di atas adalah langkah awal dalam mempelajari posisi "front drop". Tetapi untuk menciptakan aksi tanpa membengkokkan panggul, latihan berikut harus ditambahkan: latihan memantul pada tangan dan lutut, kemudian mendarat ke posisi front drop sebelum mencobanya dari pantulan berdiri.

Cara terbaik untuk mengajar trampolin adalah dengan menyusun pos-pos latihan. Anda dapat menyusun 3 rotasi yang memasukkan latihan untuk trik khusus atau mengandung satu pos untuk kekuatan, seperti dengan tali elastik atau satu pos pada matras empuk untuk melatih posisi tubuh. Dalam artikel berikut, rencana pelajaran khusus untuk menciptakan pos-pos akan disajikan. Ingatlah untuk selalu memeriksa faktor keselamatan dari trampolin dan area sekitarnya. Ingatkan pesenam bahwa hanya satu orang yang boleh melompat pada trampolin pada waktu tertentu. Pelatih harus dekat ketika pesenam berada di atas trampolin. Pelatih harus selalu berkonsentrasi dan selalu mengontrol grup.

Trampolin mengembangkan "rasa" udara, kesadaran ruang, kekuatan dan mengandung banyak unsur kesenangan. Nikmatilah! Lompat! Lompat! Lompat!

Diterjemahkan dan dilayarkan oleh: **Agus Mahendra**. Wakil Ketua Bidang Litbang PB Persani.