

## LATIHAN *HOP SCOTCH* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN REAKSI PADA ATLET BERPRESTASI PENCAK SILAT PSHT CABANG SURABAYA

Gatot Margisal Utomo  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
gatot.margisalutomo@gmail.com

### Abstrak

Dalam melakukan latihan terdapat kondisi fisik, kondisi fisik tidak dapat dipisahkan ketika kita melakukan latihan. Misalnya komponen kondisi fisik kecepatan reaksi merupakan komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya pencak silat. Latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi latihan yang dipakai adalah latihan *hop scotch*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengamati tentang: (1) pengaruh latihan *hop scotch* terhadap peningkatan kecepatan reaksi. Sampel penelitian ini adalah atlet berprestasi pencak silat Psht Cabang Surabaya, dengan jumlah 30 orang dengan model penelitian kuantitatif. Ketika melakukan *pretest* dan *posttest* instrumen untuk mengukur kecepatan reaksi menggunakan (*whole body reaction*). Selanjutnya data hasil penelitian di amati dengan menggunakan *Statistical Program For Social Science Seri 21*. Hasil penelitian adalah: (1) latihan *hop scotch* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi. Perhitungan *post hoc test* menyimpulkan bahwa latihan *hop scotch* memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi. Berdasarkan hasil data diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *hop scotch* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi.

**Kata kunci:** 1 atau lebih kata atau frase yang penting, spesifik, atau representatif bagi artikel ini

## THE EFFECT OF TRAINING *HOP SCOTCH* EXERCISE TOWARDS THE REACTION SPEED OF ATHLETE ACHIEVEMENT PENCAK SILAT PSHT SURABAYA SUBDIVISION

### Abstract

*Exercise the physical condition of reaction speed were really needed by an athlete, because of its reaction speed is a component a physical condition that is very important to support the success in most of the pencak silat sport. Exercise intended to increase the reaction speed is a training exercise hop scotch. The aim of this study were to analyze: (1) the effects hop scotch exercise towards reaction speed. The samples of this research were 30 male of atlete achievement pencak silat Psht Surabaya Subdivision. The data were gained through pretest and posstest on the reaction speed by using (whole body reaction). After that, the data were analyzed by using Statistical Program For Sosial Sciense seri 21.0. The results of the study shows that: (1) the effects hop scotch exercise towards reaction speed. Based on the data analysis, it can be concluded that the hop scotch exercises significantly effect the increase reaction speed.*

**Keywords:** *Hop Scotch Training. Reaction Speed.*

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan peninggalan warisan budaya asli bangsa Indonesia, disamping itu pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang harus dilestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang maju. Pada zaman yang modern ini olahraga pencak silat tidak hanya dipertandingkan di tingkat antar sekolah, tetapi sudah diadakan pertandingan antar tingkat propinsi, nasional, bahkan tingkat internasional. Maka dari itu para guru atau pelatih harus bisa menerapkan program-program latihan yang akan diberikan kepada anak didiknya ataupun atletnya, karena dengan memberikan program latihan yang baik maka proses untuk mencapai prestasi akan mudah di raih dan untuk bisa meraih prestasi yang baik harus dilakukan dengan cara latihan.

Seorang pelatih memberikan latihan pada anak didiknya mempunyai tujuan dan target untuk mengikuti suatu pertandingan maupun perlombaan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses terstruktur yang dilakukan berkali-kali dengan intensitas yang tinggi, pada dasarnya latihan adalah suatu proses untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan, tidak hanya untuk kebugaran saja akan tetapi untuk menyempurnakan keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet, sehingga atlet dapat menampilkan performance nya dengan baik pada saat mengikuti pertandingan baik itu tingkat nasional maupun internasional. Ditambahkan oleh Sukadiyanto dan Muluk, (2011: 16) bahwa latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kesempurnaan berolahraga dan peningkatan konteks dalam kompetisi olahraga. Hal ini senada yang diungkapkan oleh Blumenstein dkk, (2007: 21) latihan pada prinsipnya merupakan kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama, secara bertahap akan dapat meningkatkan kualitas individunya. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat

disimpulkan bahwa latihan itu harus sering dilakukan karena dapat membuat peningkatan pada pelaku yang melakukan latihan baik itu peningkatan fisik maupun peningkatan kebugaran jasmani yang meliputi kondisi fisik atlet.

Dalam melakukan suatu proses latihan terdapat kondisi fisik, kondisi fisik yang prima akan menunjang terjadinya hasil latihan yang baik. Menurut Sukadiyanto dan Muluk, (2011: 57) bahwa komponen-komponen biomotor itu meliputi: kelincahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya, misalnya pada cabang olahraga pencak silat, kecepatan reaksi sangat diperlukan ketika melakukan serangan pada lawan baik itu serangan berupa pukulan, tendangan, dan sautan. Maka dari itu banyak pelatih melatih kecepatan dengan baik untuk dilatihkan pada atlet nya guna mencapai hasil yang maksimal. Adapun beberapa komponen fisik yang berperan penting untuk menentukan kebugaranjasmani seorangatlet yaitu kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, keseimbangan, power, dan kekuatan yang cepat "speed strength" (Asdep PTPK, 2008: 15).

Sebelum kita memikirkan tentang prestasi maka yang wajib kita pikirkan yaitu tentang kondisi fisik, karena kondisi fisik seorang atlet mempunyai hubungan yang erat terhadap peningkatan prestasi maka dari itu komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh seorang atlet dalam upaya mengoptimalkan kemampuannya, guna meraih prestasi yang maksimal sesuai yang diharapkan seorang pelatih dan atlet. Unsur-unsur gerak yang diperlukan seorang atlet untuk meraih prestasi adalah sebagai berikut: kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan power. Masing-masing unsur fisik ini saling mendukung antara satu dengan yang lainnya. Dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik, ada beberapa bentuk yang harus diterapkan, dan metode latihan yang mengarah pada permasalahan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kecepatan reaksi.

Menurut Nurhasan, (2011: 17) bahwa kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi. Stimulus yang diterima dapat melalui organ penglihatan, pendengaran,

gabungan keduanya, dan sentuhan (kinestetik). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecepatan reaksi akan terbentuk jika mendapatkan suatu respon/peristiwa dalam satuan waktu. Dari pemikiran pakar diatas bahwa kondisi fisik yang meliputi kecepatan reaksi merupakan unsur kondisi fisik yang diperlukan di dalam berbagai banyak cabang olahraga. Misalnya cabang olahraga pencak silat, futsal, dan atletik, disamping itu kecepatan reaksi ini mempunyai peranan yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga.

Akhir-akhir ini telah berkembanglah suatu jenis latihan yang sangat mengesankan dengan menggunakan alat yang menyerupai tangga dan berfungsi untuk mengajarkan keterampilan gerakan yang dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk latihan yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, waktu dan koordinasi untuk atlet, disamping itu latihan kelincahan ini sangat sering digunakan untuk pelatih mencari cara untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan pada atlet (Syairulniza dkk, 2015: 18-19).

Dalam melakukan latihan kecepatan reaksi bentuk latihan sangat banyak dan beraneka ragam mulai dari latihan *icky shuffle*, *lateral hop*, *single leg hop*, *z-pattern run* dan lain sebagainya, akan tetapi dalam penelitian ini hanya menggunakan satu bentuk latihan yaitu latihan *hop scotch*. Adapun pengertian latihan *hop scotch* menurut Brown dan Feriggno, (2005: 150) merupakan latihan yang dapat meningkatkan antara ketangkasan dan reaksi. Disamping itu latihan *hop scotch* juga dapat meningkatkan kekuatan elastis pada pergelangan kaki.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan latihan khusus untuk meningkatkan kondisi fisik kecepatan reaksi pada atlet berprestasi Pencak silat PSHT Cabang Surabaya. Sehingga di dapatkan sebuah rumusan masalah untuk penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Hop Scotch* Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Berprestasi Pencak Silat PSHT Cabang Surabaya”.

## KAJIAN PUSTAKA

Proses perencanaan dalam membuat suatu program latihan harus tersusun secara

baik, metodis, dan ilmiah. Penemuan metode-metode latihan yang dapat digambarkan dalam proses latihan sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan yang sekarang telah berkembang secara pesat, itu dapat dilihat yang dulu hanya berupa penjelasan alamiah, sekarang menjadi sebuah pengetahuan yang mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dengan perubahan tersebut dapat meningkatkan prestasi baik itu dalam tingkat nasional maupun tingkat internasional, karena tinggi rendahnya prestasi atlet tergantung pada baik buruknya perencanaan program latihan.

Menurut Harsono, (2001: 90) latihan adalah suatu proses yang terstruktur yang dilakukan berkali-kali dengan intensitas latihannya makin lama makin meningkat, dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika kita melakukan latihan secara terus menerus maka progress atau peningkatan kita akan cepat terbentuk, karena pada dasarnya latihan adalah suatu proses yang mengarah kearah yang lebih baik. Hal ini senada dengan pendapat Blumenstein dkk, (2007: 21) latihan pada dasarnya merupakan kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kualitas fisik anak didiknya. Begitu juga pendapat Bompas, (2009: 4) latihan adalah proses dimana seseorang dalam melakukan suatu latihan yang sistematis dalam waktu jangka waktu yang lama, yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Berdasarkan pendapat para pakar diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu kegiatan berolahraga yang terdapat suatu teori, praktek, dengan menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan aturan ilmiah, memakai prinsip yang teratur dan terencana, sehingga tujuan maupun hasil dalam latihan akan tercapai tepat pada waktunya.

Di dalam melakukan latihan terdapat kondisi fisik, kondisi fisik tidak dapat dipisahkan apabila kita melakukan latihan, kondisi fisik yang prima akan menunjang dalam melakukan suatu proses latihan, disamping itu kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang diperlukan dalam meraih prestasi khususnya pada cabang olahraga pencak silat, karena

setiap atlit harus memiliki fisik yang prima untuk dapat berprestasi baik itu dalam tingkat nasional maupun dalam tingkat internasional. Menurut Sukadiyanto dan Muluk, (2011: 57) bahwa komponen-komponen biomotor meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain yaitu perpaduan antara kekuatan dan kecepatan menjadi power, sedangkan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi menjadi kelincahan. Seorang atlet pencak silat harus memiliki kondisifisik yang prima, sebab peningkatan kondisi fisik bertujuan untuk menunjang aktifitasolahraga dalam rangka untuk mencapai prestasi yang maksimal. Melalui proses latihan yang baik dan terprogram, seorang atlet harus mempunyai kualitas kebugaran jasmani yang baik misalnya kebugaran mental dan psikis karena kedua kebugaran tersebut berpengaruh langsung pada penampilan teknik atlet ketika bertanding. Seorang olahragawan dikatakan siap mentalnya mana kalah olahragawan tersebut tidak merasa tertekan, nerverst, takut, khawatir, dan mempunyai perasaan yang negative lainnya, (Maksum, 2008: 115). Beberapa komponen fisik yang menentukan kebugaran jasmani seorang atlet yaitu kelentukan, daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kekuatan yang cepat 'speed strenght' (Asdep PTPK, 2008: 15).

Menurut Nurhasan, (2011: 17) bahwa kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi. Stimulus yang diterima dapat melalui organ penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya, dan sentuhan (kinestetik). Dari pemikiran pakar diatas bahwa kondisi fisik yang meliputi kecepatan reaksi merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya cabang olahraga pencak silat, futsal, dan atletik, disamping itu kecepatan reaksi ini mempunyai peranan yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga.

Kebanyakan para guru dan pelatih menggunakan latihan *ladder drill* untuk membantu atlet nya mengembangkan kelincahan, keseimbangan tubuh, dan kesadaran dalam melakukan suatu gerak, serta meningkatkan keterampilan dasar dalam bergerak.

Maka dari itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan *ladder drill hop*

*scotch* untuk meningkatkan kecepatan reaksi, karena peneliti masih belum mengetahui apakah latihan *ladder drill hop scotch* ini bisa meningkatkan kecepatan reaksi pada UKM Pencak Silat Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

## METODE PENELITIAN

### Bentuk Peneliti

Bentuk penelitian dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif. Rancangan ini tidak menggunakan random sebagai cara memasukkan subyek ke dalam kelompok, tetapi menggunakan *matching*, yaitu memasangkan subyek atau dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu (Maksum, 2012: 100). Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok	Pretest	Treatment	Posstest
E <sub>1</sub>	T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>
K	T <sub>3</sub>	-	T <sub>3</sub>

(Maksum, 2012: 100)

### Keterangan:

T<sub>1</sub> : *Pretest* kelompok 1 ( *whole body reaction* )

T<sub>3</sub> : *Pretest* kelompok kontrol ( *whole body reaction* ).

X<sub>1</sub> : *Treatment* kelompok 2 latihan *hop scotch*

- : Latihan Konvensional

T<sub>2</sub> : *Post test* kelompok 1 ( *whole body reaction* ).

T<sub>3</sub> : *Post test* kelompok kontrol ( *whole body reaction* ).

## Populasi dan Sampel Penelitian

### Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet berprestasi pencak silat PSHT Cabang Surabaya, yang berjumlah 30 mahasiswa putra. Syarat untuk menjadi sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Anggota pencak Silat PSHT Cabang Surabaya.

2. Laki-laki.
3. Usia 17-23 tahun.

**Sampel**

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Ditambahkan oleh Sugiono, (2010: 116) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Hal senada juga diungkapkan oleh Winarno, (2011: 83) sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian populasi, dalam lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Dari pendapat pakar diatas maka peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 30 orang dari jumlah keeluruhan populasi sebanyak 57 atlet, dengan menggunakan teknik *simple random sampling* (pengundian)

Kemudian dilakukan *pretest* terhadap semua sampel yang berjumlah 57 yang bertujuan untuk mngetahui kemampuan awal dari pada sampel. Instrument yang digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi dengan menggunakan whole body reaction, kemudian subyek dibentuk menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *ordinal pairing* yang disesuaikan berdasarkan hasil *pretest*, dengan jumlah kelompok masing-masing sebanyak 15 orang.

**Instrumen Penelitian**

1. Instrumen mengukur kecepatan reaksi dengan menggunakan *whole body reaction*

**Teknik Analisis Data**

Sesuai dengan hasil dugaan sementara (hipotesis) dan jenis penelitian ini , maka analisis statistic yang digunakan adalah *uji-t paired sample test* dan *analisis of variance (anova)* dengan taraf signikan sebesar 5% dengan menggunakan program SPSS 21.0. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hop scotch* terhadap peningkatan kecepatan reaksi.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisis**

1. Hasil latihan *Hop Scotch*

Berdasarkan hasil nilai pada kelompok I dapat dilihat bahwa terdapat sebuah peningkatan yang signifikan nilai rerata antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dimana dapat dilihat bahwa nilai rerata untuk kecepatan reaksi dari hasil pengukuran *posttest* (2,04 dtk), ini terlihat lebih tinggi dari hasil tes sebelumnya pada saat melakukan *pretest* dengan hasil

pengukuran (3,16 dtk). Hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam pemberian *treatment* pada kelompok I dapat meningkatkan kecepatan reaksi, karena adanya hasil selisi dari nilai rerata setelah diberikan *treatment* pada kelompok I setelah diberikan perlakuan selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan dalam seminggu.

**Pengujian Hipotesis**

Untuk menilai pengujian hipotesis, maka dilakukan perhitungan yang digunakan dalam perhitungan ini adalah hasil nilai dari *pretest* dan *posstest* dari masing-masing kelompok, dengan penyajian hasil datanya sebagai berikut:

**Hasil Uji Beda Rerata Sampel Kelompok I Kecepatan Reaksi**

Kecepatan Reaksi		Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelompok 1	Pre-test	0,2873	0,000	Signifikan
	Post-test	0,1856		
Kontrol	Pre-test	0,2909	0,172	Tidak Signifikan
	Post-test	0,2727		

Berdasarkan hasil diatas pada perhitungan uji beda rerata sampel kelompok I kecepatan reaksi dengan menggunakan *uji-t paired t-test* adalah sebagai berikut:

Terdapat perubahan ketika diberikan *treatment hop scotch* terhadap peningkatan kecepatan reaksi pada atlet berprestasi Pencak Silat PSHT Cabang Surabaya.

**1. Uji Beda Rerata antar Kelompok (Anova)**

Sumber Variasi	D f	F hitung KR	F hitung KK	Sig.	Sig.	Ket.
Antar Kel.	2	115,327	35,239	0,00	0,00	Signifikan
Dalam Kel.	30					
Jumlah	32					

Berdasarkan hasil uji beda antar kelompok (*Anova*) dapat digambarkan bahwa terdapat hasil rerata yang berbeda antar kelompok, karena hasil perhitungan menunjukkan nilai Sig. 0,000 < nilai  $\alpha = 0,05$  dan nilai Sig. 0,000 < nilai  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan antara kelompok I dan kelompok kontrol terhadap peningkatan kecepatan reaksi. Dengan adanya perbedaan hasil rerata tersebut, maka perhitungan akan dilanjutkan dengan menggunakan *Post Hoc Test*.

kepada para guru khususnya guru penjasokes, para atlet, dan pelatih sebagai berikut:

1. Jika ingin meningkatkan kecepatan reaksi sebaiknya para guru, atlet, dan pelatih menerapkan latihan *hop scotch* karena latihan hop scotch sudah terbukti bisa

**2. Perhitungan Post Hoc Test**

Multiple Comparisons					
Dependent Variable: Kecepatan Reaksi					
LDS	Kel. Latihan (HS)	Kel. Latihan (K)	Mean Difference (HS-K)	Std. Error	Sig.
	Hop Scotch	Hop Scotch	0,01273	0,01074	0,245
		Kontrol	0,08364	0,01074	0,000
	Kontrol	Hop Scotch	-0,07091	0,01074	0,000
		Kontrol	-0,08364	0,01074	0,000

Penelitian selanjutnya untuk program latihan *hop scotch* perlu diberikan pada subyek yang berbeda seperti: wanita, anak-anak, dan atlet berprestasi maupun tidak berprestasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2012). "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta: PT Rineka Cipta.

Asdep PTPK, Kemenegpora. (2008). "Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar". Jakarta: Kemenegpora.

Blumenstein, B., Lidor, R. and Tenenbaum, G. (2007). "Psychology of Sport Training". United Kingdom: Meyer and Meyer Sport.

Brown Lee & Vance A. Ferigigno. (2009). "Training for Speed, Agility, and Quickness". Australia: Human Kinetics.

Bompa, T.O. & Haff, G. (2009). "Periodization Theory and Methology of Training Fifth Edition". United State Of America: Human Kinetics.

Harsono. (2001). "Latihan Kondisi Fisik". Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.

Maksum, A. (2008). "Psikologi Olahraga dan Aplikasi". Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, A. (2012). "Metodologi Penelitian dalam Olahraga". Surabaya: Unesa University Press.

Nurhasan. (2011). "Menjaga Kebugaran Jasmani". Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka. Halaman.43, 60.

Berdasarkan Hasil Perhitungan *Post Hoc Test* diatas dapat diambil evaluasi sebagai berikut:

- 1). Kelompok latihan (HS) mempunyai nilai sig. 0,245 > nilai  $\alpha$  0,05 bearti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak berarti ada perbedaan yang terlihat antara kedua kelompok yaitu sebesar -0,01273
- 2). Kelompok latihan (HS) dan Kelompok latihan (K) mempunyai nilai sig. 0,000 < nilai  $\alpha$  = 0,05 bearti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima bearti ada perbedaan yang terlihat yaitu sebesar 0,07091.

**PENUTUP**

**A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat dikemukakan simpulan:

1. Terjadi pengaruh Latihan *Hop Scotch* terhadap peningkatan kecepatan reaksi pada atlet berprestasi Pencak Silat PSHT Cabang Surabaya.

**B. Saran**

Dalam hasil penelitian ini , maka peneliti ingin mengutarakan saran-saran,

**PROFIL SINGKAT**

Penulis artikel ini kelahiran Surabaya, 8 Oktober 1988 bernama Gatot Margisal Utomo. Masuk ke perguruan tinggi tahun 2008 dengan mengambil jurusan S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, ketika lulus S1 tahun 2012, si penulis diangkat menjadi asisten dosen (coas) sampai tahun 2014. Tahun 2014 si penulis mendapatkan beasiswa S2 dari kampus Adi Buana Surabaya, tahun 2017 si penulis diangkat menjadi Dosen Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sampai dengan saat ini.