

PENGARUH LATIHAN MANDIRI (*DEPTH JUMP*) TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN ATLET PUTRI UKM BOLATANGAN UNESA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Natasya Aprina Abdillah*, Gigih Siantoro

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[*natasyaabdillah@mhs.unesa.ac.id](mailto:natasyaabdillah@mhs.unesa.ac.id)

Abstrak

Olahraga bola tangan tidak hanya untuk kebugaran jasmani tetapi untuk meningkatkan prestasi atlet, dengan menyebarnya virus Covid-19 yang semakin meluas atlet tidak dapat berlatih dengan maksimal. Tujuan untuk mengetahui apakah latihan *depth jump* dapat meningkatkan kecepatan pada atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa bolatangan Universitas Negeri Surabaya pada masa pandemi Covid-19 dan Untuk mengetahui apakah latihan *depth jump* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet putri Unit Kegiatan Mahasiswa bolatangan Universitas Negeri Surabaya pada masa pandemi Covid-19. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 atlet putri UKM bolatangan UNESA. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini teknik *nonprobability sampling*. Kesimpulan pada penelitian ini yakni Latihan *dept jump* dapat meningkatkan kecepatan lari pada atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19 dengan rata-rata kecepatan lari sebelum latihan adalah sebesar 5,93 detik dan rata-rata kecepatan lari sesudah latihan adalah sebesar 5,09 detik dan Latihan *dept jump* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19 dengan rata-rata kelincahan sebelum latihan adalah sebesar 19,81 detik dan rata-rata kelincahan sesudah latihan adalah sebesar 18,48 detik.

Kata Kunci: Bolatangan, latihan, *depth jump*.

Abstract

Handball sports are not only for physical fitness but to improve athletes' achievements, with the spread of the Covid-19 virus that is increasingly widespread athletes are unable to train to the maximum. The purpose of knowing whether depth jump training can increase speed in female athletes of The Student Activity Unit of Surabaya State University during the Covid-19 pandemic and To find out if depth jump training can increase agility in female athletes Of Student Activity Unit of Surabaya State University during the Covid-19 pandemic. The samples in this study were 10 female athletes of UKM HANDBALL UNESA. The techniques used in this research are nonprobability sampling techniques. The conclusion of this study is that Dept jump exercises can increase running speed in sme women athletes during the Covid-19 pandemic with an average running speed before training is 5.93 seconds and the average running speed after training is 5.09 seconds and Exercise dept jump can increase agility in female athletes UKM handball unesa during the Covid-19 pandemic with an average agility before training is 19.81 seconds and the average agility after training is 18.48 seconds.

Keywords: handball, exercise, *depth jump*.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan Olahraga ini sudah terbilang sangat pesat jika dilihat dari berbagai *event* pertandingan yang diadakan dan diikuti serta hasil prestasi yang diraih oleh para atlet yang ada di Indonesia (Kumbara et al., 2019). Aktivitas fisik terstruktur dan terencana dengan gerakan tubuh secara berulang-ulang tanpa merasakan kelelahan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh yakni olahraga (Aji, 2016). Olahraga bagi kesehatan sangatlah penting untuk menjaga kesehatan yang bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan (Sabransyah & Pahlwandari, 2020). Dengan menyebarnya virus Covid-19 yang semakin meluas atlet tidak dapat berlatih dengan maksimal. Kasus Covid-19 pertama kali muncul dikota Wuhan China akhir 2019, virus ini berbahaya bagi manusia karena menyerang sistem pernapasan akut berat. Virus ini dengan cepat menyebar keseluruh dunia dan ditetapkan sebagai pandemi oleh organisasi kesehatan dunia. Keadaan ini yang menyebabkan segala aktivitas diberbagai bidang yang seharusnya berjalan harus dihentikan, termasuk kegiatan olahraga (Ahmad et al., 2018). Untuk itu dilakukannya pembelajaran online dan kegiatan latihan mandiri dirumah untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan stamina dengan alat yang terbatas, tentunya dengan mengikuti protokol kesehatan selama pandemi ini (Handayani, 2020).

Latihan mandiri adalah latihan yang dilakukan secara individual dapat menggunakan alat maupun tidak, dilakukan untuk mencapai tujuan individu yang baik, masyarakat termasuk atlet dipaksa untuk mencari cara bagaimana bisa berlatih secara mandiri (Oktapiani, 2017). Bagaimana atlet bisa mempersiapkan diri secara mandiri, dan bisa menjaga kebugaran tubuh secara mandiri, Seperti halnya Universitas Negeri Surabaya (UNESA), untuk menyalurkan bakat yang dimiliki mahasiswanya, maka dibentuklah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) seperti unit kegiatan mahasiswa yang berguna sebagai wadah mahasiswa untuk mengembangkan kreativitas yang dimiliki salah satunya permainan bolatangan yang juga sangat bermanfaat bagi kesehatan dimasa Pandemi atau wabah Covid 19 sekarang ini. Bolatangan merupakan permainan yang beregu dapat dimainkan di lapangan dengan ukuran 20 x 40 meter dan dengan durasi 2 x 30 menit dengan cara memasukan bola ke gawang lawan dngan sebanyak mungkin (Spasic et al., 2015). Permainan bolatangan merupakan permainan bola besar yang dimainkan dengan memantulkan, melempar, memukul bola dengan cara memindahkan bola menggunakan tangan (Rameshkannan & Chittibabu, 2014). Bolatangan adalah olahraga *team*, masing-masing *team* dimainkan oleh 7 pemain termasuk dengan penja gawang ya didalam lapangan dengan tujuan memasukan bola

sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Bayraktar, 2017). Umumnya permainan bolatangan berjalan dengan tempo yang cepat dan seorang pemain harus dapat melakukan gerakan lari dengan cepat dan lincah (Akilan & Shah, 2014). Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik atlet bolatangan yaitu kecepatan dan kelincahan. Sebab tanpa adanya kecepatan dan kelincahan maka seorang pemain tidak bisa mengeluarkan permainan terbaiknya (Ekuri, 2018). Untuk mengembangkan dan meningkatkan fisik permainan bola tangan yang optimal dengan melakukan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan kecepatan dan kelincahan (Wijaya et al., 2017). Untuk mengembangkan dan menunjang keberhasilan olahraga bolatangan perlu adanya latihan fisik antara lain kecepatan dan kelincahan (Ghurri, 2018). Dalam latihan kecepatan dan kelincahan salah satunya dapat dilatih dengan model latihan *depth jump* dan beberapa model latihan lainnya (Ramdan & Arif, 2019).

1. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi eksperimental*, dengan rancangan *pre and post test* karena peneliti dalam penelitian ini hanya membutuhkan 10 atlet untuk mengetahui hasil dari rancangan yang sudah ditentukan dengan menggunakan latihan *Depth jump* saja. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Maksum, 2018). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri UKM bolatangan. Sampling merupakan suatu cara pengambilan sampel agar memperoleh sampel yang tepat dengan keseluruhan subjek penelitian. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini teknik *nonprobability sampling* yang mana Teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Prsetyo & Jannah, 2019). Adapun cara yang digunakan adalah dengan *sampling jenuh*. Waktu dan tempat penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing karena saat ini sedang dalam masa pandemic Covid-19, untuk itu penelitian ini menggunakan bukti latihan berupa video untuk memantau proses berjalannya latihan *depth jump* yang di lakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu. Instrument penelitian ini dapat berupa: kuisisioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan dan sebagainya. Teknik analisi data menggunakan *mean*,

standar deviasi, uji normalitas, paired t-test independent t-test.

2. HASIL

Hasil penelitian “Pengaruh Latihan mandiri terhadap kecepatan dan kelincahan atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19” yang dilakukan selama 1,5 bulan (6 minggu) mulai tanggal 1 Oktober 2020 sampai dengan 16 November 2020, sebagai berikut:

Tabel 1 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Lari (Detik)

No.	Nama	<i>Posttest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)	Selisih <i>pretest-posttest</i>
1	AG	5.44	5.05	0.39
2	ED	5.91	4.16	1.75
3	FL	6.80	5.20	1.6
4	FW	6.17	5.47	0.7
5	NN	3.90	3.84	0.6
6	NS	6.90	5.50	1.4
7	TS	5.85	5.02	0.83
8	TT	6.19	5.25	0.94
9	WD	6.68	6.37	0.31
10	VN	5.43	5.04	0.39
	Rata-Rata	5.93	5.09	0.84

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui nilai kecepatan lari pada 10 responden adanya pengaruh terhadap atlet pada saat latihan di masa pandemi covid 19 dengan melakukan latihan mandiri dirumah pada aspek kecepatan.

Tabel 2 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelincahan (Detik)

NO	NAMA	<i>Pretest</i> (Detik)	<i>Posttest</i> (Detik)	Selisih <i>Pretest-Posttest</i>
1	AG	20.80	20.15	0.65
2	ED	20.33	17.18	3.15
3	FL	18.20	17.40	0.8
4	FW	19.23	18.19	1.04
5	NN	16.18	15.54	0.64
6	NS	23.85	21.03	2.82
7	TS	17.55	16.02	1.53
8	TT	19.61	19.03	0.58
9	WD	25.05	22.98	2.07
10	VN	17.31	17.25	0.06
	Rata-Rata	19.81	18.48	1.33

Berdasarkan tabel diatas maka diketahui nilai kecepatan lari pada 10 responden adanya pengaruh terhadap atlet pada saat latihan di masa pandemi covid 19 dengan melakukan latihan mandiri dirumah pada aspek kelincahan.

Hal ini menunjukkan bahwa rerata kecepatan lari setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan bermakna ($p < 0,05$). Selanjutnya hasil uji beda kelincahan diperoleh dari kedua hasil pengujian tersebut memiliki nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa rerata kelincahan setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan bermakna ($p < 0,05$). Pada tes kecepatan lari setelah perlakuan terjadi peningkatan sebesar 0,84 (14%). Pada tes kelincahan setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan sebesar 1,33 (7%).

3. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan kebugaran fisik, dijumpai peningkatan yang lebih tinggi pada kecepatan lari. Adaptasi kebugaran fisik sangat bergantung pada keterlibatan otot utama selama pelatihan, intensitas dan durasi pelatihan (Fenanlampir, 2020). Berbagai mekanisme biomolekular terlibat dalam proses adaptasi tersebut (Meliala, 2019). Pelatihan pada subjek selama penelitian, dapat dinilai bahwa subjek penelitian melakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Tidak dijumpai adanya cedera atau hal-hal yang tidak diinginkan selama proses penelitian dari minggu pertama sampai minggu keenam.

Pelatihan *dept jump* dilakukan dengan repetisi latihan sebanyak 3-5 kali dengan repetisi 10-13 kali selama 6 minggu melalui virtual. Durasi latihan yang dilakukan adalah sekitar selama 30 menit. Gerakan pada otot utama tubuh dengan repetisi yang tinggi ini memberikan efek pelatihan kekuatan walaupun tidak ada gerakan berlari saat pelatihan *dept jump*.

Dari hasil uji yang terlihat menunjukkan bahwa rerata kecepatan lari sebelum dan sesudah pelatihan terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Dalam Tabel hasil penelitian dijelaskan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan kecepatan lari sebesar 5,93 detik dan sesudah perlakuan kecepatan lari sebesar 5,09 detik. Adanya peningkatan ini tidak lepas dari diberikannya perlakuan menggunakan metode *dept jump* yang berlangsung 6 minggu. Dalam hasil yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini maka terjawab hipotesis yaitu latihan *dept jump* dapat meningkatkan

kecepatan lari pada atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19.

Otot *quadriceps* pada *Sprint* pendek sangat penting untuk menunjang kecepatan, sedangkan pada *Sprint* maksimal otot *quadriceps* penting untuk membantu kecepatan berlari (Darmadi et al., 2017). Otot *gluteals* pada *Sprint* pendek sangat penting untuk menunjang kecepatan, sedangkan otot *gluteals* pada *Sprint* maksimal hanya cukup penting untuk berpengaruh pada kecepatan berlari (Atmaja et al., 2018).

Dari hasil uji yang terlihat menunjukkan bahwa rerata kelincahan sebelum dan sesudah pelatihan terdapat perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Dalam Tabel hasil penelitian dijelaskan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan kelincahan sebesar 19,81 detik dan sesudah perlakuan kelincahan sebesar 18,48 detik. Pelatihan yang diberikan menggunakan metode *depth jump* yang berlangsung selama 6 minggu, dimana setiap minggunya terdapat penambahan repetisi dan set sesuai dengan program latihan yang terlampir. Dalam hasil yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini maka terjawab hipotesis 2 yaitu latihan *depth jump* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sehubungan dengan penelitian Pengaruh latihan mandiri terhadap kecepatan dan kelincahan atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19 dapat ditarik kesimpulan dibawah ini:

1. Rata-rata kecepatan lari setelah latihan yakni 5,09 detik pada atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemic covid-19 latihan *depth jump* dapat meningkatkan.
2. Rata-rata kelincahan atlet putri bola tangan UKM Unesa yakni 19,81 detik dapat dikatakan adanya peningkatan pada latihan *depth jump*.

Rekomendasi

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh latihan mandiri terhadap kecepatan dan kelincahan atlet putri UKM bolatangan unesa pada masa pandemi Covid-19. Dapat dilihat dibawah ini:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti harus memperbanyak sampel dengan menambahkan waktu penelitian agar dapat menjangkau semua sampel.

2. Bagi Responden
Dapat dijadikan acuan dan wawasan terbaru mengenai latihan *depth jump* terhadap kecepatan dan kelincahan.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Pada penelitian ini dapat dijadikan sebuah wawasan dalam pendidikan kepelatihan olahraga sebagai acuan dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet bola tangan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Mandiri (*Depth Jump*) Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Putri UKM Bolatangan Unesa Pada Masa Pandemi Covid-19”. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes. sebagai Rektor Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk penelitian ini.
2. Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Olahraga yang telah memberikan ijin dan faslitas untuk penelitian ini.
3. Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin dan membuat kebijakan penyusunan penelitian ini menjadi semakin mudah bagi mahasiswa khususnya bagi peneliti.
4. Dr. Muhammad, M.Pd. sebagai Ketua Laboratorium Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin dan membuat kebijakan penyusunan penelitian ini.menjadi semakin mudah bagi mahasiswa khususnya bagi peneliti.
5. Dr.Or. Gigih Siantoro, M.Pd. sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan petunjuk dan bimbingan sehingga penulis dapat menyusun penelitian ini hingga selesai.
6. Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan ilmu dan

tenaganya dalam mengajar dan membimbing kami.

7. Teman-teman mahasiswa dari Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga khususnya dari kelas 2015 yang telah memberikan dukungan dan motivasi. Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti serta bagi pembaca. Amin.

REFERENSI

- Ahmad, S., Suratmin, S. P. M., & Dharmadi, M. A. (2018). Hubungan Power Lengan Dan Kelincahan Dengan Pukulan Smash Bulutangkis Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMA Negeri 2 Gerokgak TAHUN 2017. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga Undiksha*, 9(1).
- Aji, S. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Akilan, N., & Shah, M. S. (2014). Comparison of speed and agility between handball and volleyball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(2).
- Atmaja, I. P. A. S., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Sprint 50 Meter Pada Media Tanah Dan Pasir Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SMPN 3 Banjar Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(2), 8–17.
- Bayraktar, I. (2017). The influences of speed, speed and balance on reactive agility performance in team handball. *International Journal of Environmental & Science Education*, 3(1), 451–461.
- Darmadi, I. K., Sudiana, I. K., Tisna, G. D., & Or, S. (2017). Pengaruh Pelatihan Quick Leap Dan Side Jump Sprint Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1), 12–23.
- Ekuri, P. E. (2018). Standard Facilities and Equipment as Determinants of High Sports Performance of Cross River State at National Sports Festival. *Journal of Public Administration and Governance*, 8(2), 48. <https://doi.org/10.5296/jpag.v8i2.13177>
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Keperawatan Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Ghurri, A. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Shooting Atlet Bola Tangan Putra Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Eksploratif di SMPN 3 Bae Kudus. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(2), 15–23.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Meliala, E. K. br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 81. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>
- Oktapiani, M. (2017). Latihan Mandiri Dalam Praktik Pemantapan Kemampuan Mengajar Mahasiswa Universitas Terbuka. *Al-Risalah*, 8(2), 106–120.
- Prsetyo, B., & Jannah, L. M. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Ramdan, A. M., & Arif, H. (2019). PENGARUH LATIHAN MEDICINE BALL DAN PLIOMETRIK DEPTH JUMP TERHADAP HASIL FLYING SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN PESERTA DIDIK MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 PALEMBANG. Universitas Bina Darma.
- Rameshkannan, S., & Chittibabu, B. (2014). Effect of plyometric training on agility performance of male handball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(4), 72–76.

- Sabransyah, M., & Pahliwandari, R. (2020). Pengaruh Interval Training Terhadap VO2 Max Atlet Bola Basket IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1, April), 73–80.
- Spasic, M., Krolo, A., Zenic, N., Delextrat, A., & Sekulic, D. (2015). Reactive agility performance in handball; development and evaluation of a sport-specific measurement protocol. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(3), 501.
- Wijaya, F., Husin, S., & Sitepu, A. (2017). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Gerak Dasar Dribble Bola Tangan. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(3).