

PENGEMBANGAN METODE LATIHAN SIRKUIT UNTUK PHYSICAL ABILITY PEMAIN TENIS MEJA

Oleh: Tummoliyus, Sumaryanti

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menguji model latihan serta mengembangkan draf metode latihan sirkuit kontinyu dan interval oleh para ahli untuk kemampuan fisik tenis meja. Prosedur penelitian ini adalah menguji validitas isi latihan metode sirkuit yang dikembangkan, dinilai oleh para ahli. Jumlah subyek penelitian adalah tujuh ahli dengan klasifikasi tiga akademisi dan empat praktisi tenis meja di Indonesia. Pengumpulan data menggunakan teknik Delphi. Analisis data menggunakan formula Aiken's V. Hasil penelitian menunjukkan latihan model sirkuit kontinyu dari aspek pertama hingga aspek kelima memiliki nilai $V > 0,76$. Hasil penilaian ahli latihan model sirkuit interval 60, 75, 90 detik menunjukkan nilai $V > 0,76$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah hasil penilaian ahli latihan gabungan plyometrik dengan model sirkuit kontinyu dan model sirkuit interval memiliki validitas isi yang tinggi, oleh karena itu dapat digunakan untuk meningkatkan *physical ability* pemain tenis meja. Penelitian selanjutnya adalah menguji efektivitas latihan model sirkuit kontinyu dan model sirkuit interval untuk meningkatkan *physical ability* pemain tenis meja.

Kata Kunci: *latihan sirkuit, physical ability, tenis meja*