

# **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SIRKUIT DENGAN PERIODISASI JANGKA PENDEK TERHADAP BIOMOTOR.**

**Oleh: Prof. Dr. Tomoliyus, MS, Dr. Devi Tirtawirya, M.Or, Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS, Hasman Alhafiz Arif, Junianti Rohmalia**

## **ABSTRAK**

### **Abstrak**

Power, agility dan endurance merupakan komponen biomotor yang penting dalam kinerja olahraga tenis meja. Tujuan penelitian tahap pertama untuk menguji validasi isi desain latihan sirkuit dengan pembebanan linier pada periodisasi pra kompetisi untuk meningkatkan power, agility dan endurance pada kinerja olahraga tenis meja. Metode penelitian yang digunakan metode mix kualitatif dan kuantitatif. Subyek penelitian dokumen. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik evaluasi dengan para ahli. Analisis data menggunakan formula Lawshe's Content Validity Ratio (CVR). Hasil penelitian telah menunjukkan validitas isi tinggi. Kesimpulan desain program latihan sirkuit training dengan pembebanan linier pada periodisasi jangka pendek pra-kompetisi untuk meningkatkan power, agility dan endurance pada kinerja olahraga tenis meja layak digunakan.

Kata Kunci: *validasi isi, latihan sirkuit, biomotor*