

VALIDASI DAN EFEK KOMBINASI LATIHAN DRILL-SIRKUIT TERHADAP KETERAMPILAN TENIS MEJA MELALUI KOORDINASI DAN REACTIVE

Oleh: Tomoliyus, Hary Widodo

ABSTRAK

Keterampilan atau skill merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan kinerja tenis meja. Tingkat keterampilan atlet sangat mempengaruhi kemenangan dalam suatu pertandingan. Komponen keterampilan tidak terlepas dari kemampuan fisik yaitu koordinasi dan reactive agility. Namun kurangnya efektifnya metode latihan yang digunakan dan belum memperhatikan kemampuan koordinasi dan reactive agility mengakibatkan keterampilan atau skill atlet belum optimal. Oleh karena itu diperlukan metode latihan yang efektif dan efisien. Tujuan dari penelitian ini yaitu memodifikasi bentuk latihan dengan menerapkan metode sirkuit terhadap keterampilan tenis meja ditinjau dari koordinasi dan reactive agility. Metode penelitian menggunakan metode campuran kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan literature review, Focus Group Discussion (FGD), dan Teknik delphi. Instrumen penelitian menggunakan skala likert dengan kriteria 1-4. Analisis data menggunakan analisis tematik dan Aiken. Hasil dari penelitian ini adalah validitas isi aspek kesesuaian item latihan dengan tujuan latihan yang digunakan mendapatkan nilai $V = 0.952$, aspek modifikasi latihan sudah relevan dengan prinsip individualisasi yang digunakan mendapatkan nilai $V = 0.952$, aspek kesesuaian lebar sasaran mendapatkan nilai $V = 0.952$, aspek prosedur yang digunakan mendapatkan nilai $V = 0.952$, aspek durasi latihan mendapatkan nilai $V = 0.857$, aspek kesesuaian urutan model latihan mendapatkan nilai $V = 0.810$, dan aspek frekuensi, set, repetisi yang digunakan mendapatkan nilai $V = 0.810$. Hasil uji Intraclass Correlation Coefficient didapatkan nilai sebesar 0.726. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tipe latihan dengan menggunakan metode sirkuit untuk meningkatkan keterampilan tenis meja melalui reactive agility dan koordinasi mata tangan mendapatkan kesepakatan ahli yang baik, sehingga dapat dilanjutkan untuk tahap selanjutnya yaitu untuk mengetahui efektifitas program latihan.

Kata Kunci: *keterampilan, koordinasi, reactive agility, tenis meja*