

INOVASI PROGRAM LATIHAN REACTIVE AGILITY KINERJA TENIS

Oleh: Prof. Dr. Tomoliyus, MS, Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or, Dr. Drs. Fauzi, M.Si, Yulvia Miftachurochmah, Nevita Ariani, Maulana Aditya Pamungkas, Hary Widodo

ABSTRAK

Reactive agility menjadi komponen penting untuk meningkatkan performa atlet tenis. Oleh karena itu, High intensity Interval Training (HIIT) untuk reactive agility pada atlet tenis perlu diinovasi. Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan konsep HIIT untuk reactive agility olahraga tenis. Metode penelitian ini pada tahap pertama menggunakan metode Literature review dengan teknik PRISMA (Preferre Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analysis). Prosedur penelitian tahap pertama adalah identifikasi yaitu pencarian jurnal tentang HIIT untuk Reactive Agility tenis. Tahap kedua penyaringan yaitu menyaring artikel yang sesuai dengan konsep HIIT reactive agility, kelayakan yaitu menentukan artikel yang terkait dengan program latihan reactive agility, dan include yaitu jumlah artikel temuan yang akan diteliti. Subjek penelitian terdiri dari dokumen, delapan ahli, pelatih dan atlet tenis. Analisis data review literature menggunakan analisis tematik melalui tiga tahapan yaitu Compare, Contrast dan Criticize, sebagai dasar menyusun HIIT reactive agility tenis. Setelah tersusun HIIT untuk reactive Agility tenis dilakukan uji ahli. Analisis data hasil penilaian ahli menggunakan formula Aiken. Hasil Penilaian ahli menunjukkan kesepakatan tinggi HIIT yang dikembangkan untuk meningkatkan reactive agility tenis.

Kata Kunci: *hiit, reactive agility, tenis*