

EFEK HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING TERHADAP REACTIVE AGILITY ATLET TENIS

Oleh: Tomoliyus, Abdul Alim, Hari Yulianto, Fauzi, Nevita Ariani, Hary Widodo

ABSTRAK

Latihan untuk meningkatkan reactive agility masih dikatakan kurang, maka dari itu diperlukan program latihan yang sesuai untuk olahraga tenis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan hasil reactive agility antara yang menggunakan HIIT interval 45 detik dan interval 60 detik dengan variabel moderator adalah jenis kelamin. Metode dalam penelitian ini menggunakan quasi eksperimen, subjek penelitian ini berjumlah 28 atlet yang terbagi 19 atlet sebagai kelompok eksperimen dan 9 atlet sebagai kelompok kontrol, analisis data menggunakan two-way anava. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan High intensity Interval Training interval 45 detik dan 60 detik, ada perbedaan antara jenis kelamin, dan hasil penelitian ini menemukan tidak ada interaksi antara High intensity Interval Training dan jenis kelamin terhadap reactive agility

Kata Kunci: *reactive agility, HIIT, tenis*