



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BOLA SEPAK LELAKI
BAWAH 16 TAHUN DI SMK PENRISSEN NO.1,
KUCHING, SARAWAK**

~~AHAT @ SALIM BIN ANGAS~~



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**KERTAS PROJEK INI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI
SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



PENGAKUAN

Saya mengaku disertasi ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya saya jelaskan sumbernya.

16 APRIL 2007

AHAT @ SALIM BIN ANGAS

M20061000043





PENGESAHAN

Saya mengesahkan telah memeriksa kertas projek bertajuk Tahap Ketangkasan Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 16 Tahun Di SMk Penrissen No.1, Kuching, Sarawak. Saya memperakukan bahawa kertas projek ini diterima bagi memenuhi syarat Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan.



Penyelia Kertas Projek QSS 6006
Dr. Julismah Binti Jani
Pensyarah Fakulti Sains Sukan
Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh: _____





PENGHARGAAN

“Dengan nama Allah Yang Maha Permurah, Lagi Maha Mengasihani”

Alhamdulillah, bersyukur saya kehadrat illahi kerana telah dapat menyiapkan kertas projek ini dengan jayanya bagi memprolehi Sarjana Pendidikan Sains Sukan. Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr. Julismah Bt Jani, selaku pensyarah penyelia dan Dr. Hishamuddin Bin Ahmad kerana telah banyak memberi bimbingan, nasihat, dan tunjuk ajar dalam usaha menyiapkan kertas projek ini. Atas kesedaran dan dedikasi beliau, kertas projek ini akhirnya berjaya saya sempurnakan. Ribuan terima kasih juga saya tujukan kepada semua pensyarah Fakulti Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris yang terlibat kerana telah banyak mencurahkan ilmu, tunjuk ajar, bimbingan, dorongan dan motivasi. Segala usaha dan bantuan yang diberikan kepada saya amatlah disanjung tinggi dan dihargai.

Seterusnya, saya juga ingin merakamkan penghargaan kepada rakan-rakan sepengajian, dan pelajar yang mewakili pasukan bola sepak sekolah bawah 16 tahun. Kerjasama dan bantuan yang mereka berikan, telah dapat membantu saya meneruskan usaha menyiapkan tugas ini.

Kepada ibu, ayah dan semua ahli keluarga, iringan doa kalian memberi semangat yang kuat untuk mengharungi segala kesukaran ini.

Akhir sekali buat isteri yang tersayang Kamisah Bt Haili, terima kasih yang tidak terhingga kerana berkat doa dan kesabaran, galakan dan sokonganmu amat membantu dalam menyiapkan kertas projek ini. Juga kepada anak-anak, Nurul Aqilah, Fathin Aqilah, Mohammad Adib, Mohammad Hakim dan Mohammad Irfan yang sememangnya sentiasa dalam ingatan dan menjadi sumber inspirasi. Pengorbanan kalian hanya Allah SWT yang mampu membalasnya.

Ahat @ Salim Bin Angas
Sarjana Pendidikan Sains Sukan
Universiti Pendidikan Sultan Idris
April 2007





TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BOLA SEPAK LELAKI BAWAH 16 TAHUN DI SMK PENRISSEN NO.1, KUCHING, SARAWAK

Oleh:
Ahat @ Salim Bin Angas

ABSTRAK

Penyelidikan ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap ketangkasan pemain bola sepak lelaki bawah 16 tahun yang mewakili SMK Penrissen No.1, Kuching. Seramai 20 orang subjek terlibat bagi ujian ketangkasan, iaitu ujian Lari Ulang-alik 30 kaki, Ujian Ketangkasan Illinois dan Ujian Larian Ketangkasan SEMO. Subjek dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu sepuluh orang subjek kumpulan eksperimen dan sebahagian lagi dalam kumpulan kawalan. Kaedah ujian-*t* '*paired sample test*' dan '*independent sample test*' digunakan bagi mendapatkan nilai min dan sisihan piawai antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan dan pra-ujian dengan pasca ujian. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan tahap ketangkasan di antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan selepas menjalani intervensi kajian (latihan ketangkasan dan tanpa latihan ketangkasan) dalam Ujian ulang-alik ($p=.001$) Ujian Larian SEMO ($p=.000$) dan Ujian Ketangkasan Illinois ($p=.014$). Keputusan menunjukkan pemain yang menganggotai kumpulan eksperimen lebih tangkas secara signifikan daripada pemain kumpulan kawalan setelah menjalankan latihan ketangkasan selama lima minggu. Oleh itu, perlu ada ujian dan latihan yang terancang dan sesuai dilakukan untuk meningkatkan tahap ketangkasan pemain bola sepak supaya dapat menghasilkan kemahiran, teknik dan mutu permainan yang optimum di sekolah ini.





**TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BOLA SEPAK LELAKI
BAWAH 16 TAHUN DI SMK PENRISSEN NO.1,
KUCHING, SARAWAK**

By:

Ahat @ Salim Bin Angas

ABSTRACT

This study aims to identify the agility of the under-16 football players who represent SMK Penrissen No.1, Kuching. A total of 20 subjects were involved in the study. The subjects underwent three tests namely the 30-feet Shuttle Run, Illinois Agility Test and SEMO Agility Run Test. The subjects are divided into two groups, 10 comprised the experimental group and the remaining 10, the control group. The t-test of paired sample test and independent sample test was conducted on the subjects in pairs in order to gauge the min value and standard difference for the pre- and post-tests. The findings of the study shown a significant distinctive in post-tests between both groups after intervention training (agility training and un-agility training) the 30-feet Shuttle Run ($p=.001$) SEMO Agility Run Test ($p=.000$) and Illinois Agility Tests ($p=.014$). Based on the findings, the experimental group is much better of agility skill than the control group after five weeks agility training program. However, to increase the agility level should be have a suitable training program and testing agility to improve the agility of football players in the school. So that, their skills, technique and the quality of the games can be upgraded to the optimum level.



SENARAI KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ISI KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Pernyataan Masalah	4
1.3	Kerangka Konseptual Kajian	5
1.4	Kepentingan Kajian	6
1.5	Objektif Kajian	7
1.6	Persoalan Kajian	8
1.7	Hipotesis Kajian	8
1.8	Limitasi Kajian	9
1.9	Definisi Operasional	10

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	14
2.2	Kajian-Kajian Berkaitan Tentang Penguasaan Kemahiran Sukan	14
2.3	Kajian-kajian berkaitan Kecergasan fizikal dan Bateri Ujian	16
2.4	Kajian-kajian berkaitan ketangkasan	17
2.5	Rumusan	26

BAB 3**METODOLOGI KAJIAN**

3.1	Pengenalan	28
3.2	Rekabentuk Kajian	29
3.3	Populasi dan Sampel Kajian	30
3.4	Tempat Kajian	32
3.5	Jadual Pelaksanaan Kajian	32
3.6	Rasional Memilih Kaedah Eksperimental	37
3.7	Instrumen Kajian dan Langkah Pelaksanaan Ujian	37
3.8	Struktur Ujian	40
3.9	Pentadbiran Instrumen Ujian Ketangkasan	41
3.10	Bateri Ujian	43
3.11	Prosedur Penganalisisan Data	49
3.12	Rumusan	50

BAB 4**PENGANALISISAN DATA**

4.1	Pengenalan	51
4.2	Maklumat Ketinggian, Berat Badan dan Indeks Jisim Badan	52
4.3	Maklumat Ujian Ketangkasan	53
4.4	Rumusan	62

BAB 5**PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN**

5.1	Pengenalan	63
5.2	Perbincangan	63
5.3	Kesimpulan	70
5.4	Cadangan	72
5.5	Rumusan	74

RUJUKAN

75

LAMPIRAN

A	Contoh Borang Soal Selidik	78
B	Contoh Borang Skor Mentah Ujian Ketangkasan	



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

	Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 16 Tahun	79
C	Contoh Bateri Ujian Ketangkasan	80
D	Program Latihan Ketangkasan	84
E	Surat Kebenaran Kajian dari BPPDP	88



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



SENARAI JADUAL

JADUAL

MUKA SURAT

3.1	Pemilihan Subjek Secara Rawak Kelompok.	32
3.2	Jadual Pelaksanaan Kajian	33
3.3	Skala ukuran Indeks Jisim Badan (BMI)	39
3.4	Tahap Pencapaian larian Ulang -aluk	45
3.5	Tahap Pencapaian Ketangkasan Illinois	46
3.6	Tahap Pencapaian Ketangkasan SEMO	48
4.1	Maklumat Mengenai Ketinggian, Berat Badan dan Indeks Jisim Badan Pemain Bola Sepak Sekolah Bawah 16 Tahun.	52
4.2	Skala ukuran Indeks Jisim Badan (BMI)	53
4.3	Maklumat Ujian- <i>t</i> (<i>Independent Samples Test</i>) bagi Skor Min dan Sisihan Piawai di antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan sebelum menjalani intervensi kajian (Latihan ketangkasan dan tanpa latihan ketangkasan)	55
4.4	Maklumat Skor Min dan Sisihan Piawai Ujian Ketangkasan di antara tahap ketangkasan sebelum dan selepas menjalani intervensi kajian bagi kedua-dua kumpulan	57
4.5	Maklumat Ujian- <i>t</i> <i>Independent Sample Test</i> Dapatan Skor Min Dan Sisihan Piawai Ujian Ketangkasan Bagi Ukuran Perbezaan Tahap ketangkasan Di Antara Kumpulan Eksperimen Dengan Kumpulan Kawalan Selepas Menjalani Intervensi Kajian (Latihan Ketangkasan Dan Tanpa Latihan Ketangkasan)	58
4.6	Gred Tahap Pencapaian Larian Ulang Alik 30 kaki Bagi Pemain Bola Sepak Sekolah Bawah 16 Tahun (Skor Berdasarkan Pengukuran Tahap Ketangkasan Kajian)	59
4.7	Gred Tahap Pencapaian Ketangkasan SEMO Bagi Pemain Bola Sepak Sekolah Bawah 16 Tahun (Skor Berdasarkan Pengukuran Tahap Ketangkasan Kajian)	60





4.8 Gred Tahap Pencapaian Ketangkasan Illinois Bagi Pemain Bola Sepak Sekolah Bawah 16 Tahun (Skor Berdasarkan Pengukuran Tahap Ketangkasan Kajian)

60



SENARAI RAJAH

RAJAH	MUKA SURAT
1.1 Kerangka Konseptual Dalam Pelaksanaan Kajian Ujian Ketangkasan Pemain Bola Sepak Sekolah Bawah 16 Tahun	6
3.1 Diagram Lari Ulang Alik 30 kaki	44
3.2 Diagram Ujian Larian Ketangkasan Illinois	46
3.3 Diagram Ujian Ketangkasan SEMO	48



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Dalam pembangunan sukan bola sepak, jurulatih memainkan peranan penting dalam merancang, melaksana dan menilai tahap prestasi pemain dan pasukan negara (Ahsan bin Ahmad, 1999). Usaha-usaha kerajaan dalam program membangunkan sukan bola sepak di negara ini telah dilaksanakan dengan jayanya namun hingga ke hari ini ia masih belum menghasilkan pemain atau pasukan bola sepak kebangsaan yang dapat menyaingi pencapaian di peringkat antarabangsa.

Pasukan bola sepak Malaysia sering kali dikritik oleh pelbagai pihak apabila gagal dalam pertandingan di peringkat antarabangsa. Kritikan demi kritikan kekalahan dan kelemahan pasukan bola sepak Malaysia akan memenuhi ruang di dada akhbar-akhbar tempatan atau majalah-majalah sukan dan melalui rangkaian media elektronik. Malahan turut mendapat reaksi di kalangan pemimpin-pemimpin di parlimen yang meminta supaya ahli jawatankuasa tertinggi hingga ke peringkat akar umbi dalam Persatuan Bola sepak Malaysia (FAM) diarahkan meletak jawatan ekoran dari kemerosotan pencapaian pasukan bola sepak negara.





Dalam hal ini, pihak Kementerian Pendidikan Malaysia sebenarnya turut sama memainkan peranan yang sangat penting dalam meningkatkan mutu permainan bola sepak negara kerana seseorang pemain yang mewakili pasukan Malaysia adalah bermula dari institusi pendidikan (sekolah). Ini jelas menunjukkan bahawa di sekolah pelajar perlu diberi bimbingan dan tunjuk ajar dalam kemahiran permainan bola sepak. Di sekolah, guru bukan hanya tahu mengajar mata pelajaran yang diajar berdasarkan pengkhususan yang diperolehi dari institusi perguruan atau universiti semata-mata, tetapi juga harus memiliki kebolehan dan kemahiran sukan dalam bidang ko-kurikulum. Kalau seseorang guru tidak pandai atau mahir bermain bola sepak pun sekurang-kurangnya guru tersebut tahu menjelaskan teknik dan kemahiran bola sepak yang perlu ada setiap pemain supaya dapat memberi tunjuk ajar dengan cara yang betul. Di sekolah hari ini, kebanyakan guru yang menjadi jurulatih bola sepak adalah di kalangan guru berbakat, berkemahiran dan ada juga yang memiliki kelayakan kejurulatihan dalam bola sepak. Justeru itu, pendidikan dan latihan di sekolah dapat menentukan pencapaian pelajar menjadi seorang pemain yang berjaya dalam arena bola sepak.

Beberapa faktor yang dapat dikaitkan dengan kejayaan seseorang pemain bola sepak, antaranya ialah faktor genetik, motivasi, persediaan psikologi dan penyediaan program latihan fizikal yang bersistematik. Sungguhpun faktor-faktor seperti genetik, motivasi, persediaan psikologi, dan penyediaan program latihan yang sistematik boleh dikaitkan dengan pencapaian prestasi pemain, namun tahap kecergasan fizikal adalah sangat penting bagi seseorang pemain. Kejayaan pasukan dalam pertandingan bola sepak adalah hasil gabungan elemen kemahiran, kecergasan fizikal, kemahiran teknikal dan strategi yang digunakan oleh pasukan tersebut (Mohamad Razali Abdullah, et. al (2004).





Membicarakan tentang kecergasan fizikal, Corbin (1994) berpendapat bahawa terdapat dua komponen penting dalam kecergasan fizikal iaitu komponen kecergasan berlandaskan kesihatan dan komponen kecergasan berlandaskan kemahiran motor. Komponen kecergasan berlandaskan kesihatan ialah daya tahan otot, komposisi badan, kelembutan, kekuatan dan daya tahan kardiovaskular. Manakala komponen kecergasan berlandaskan perlakuan terdiri daripada koordinasi, imbalan, ketangkasan, kuasa, masa tindakbalas dan kepantasan. Seseorang itu boleh dikatakan mempunyai kecergasan fizikal yang baik apabila dia mampu melakukan aktiviti atau tugas harian tanpa mudah berasa lesu, berupaya melakukan aktiviti riadah pada masa senggang dan masih mempunyai tenaga untuk bertindak sekiranya berlaku sebarang kecemasan. Tahap kecergasan fizikal seseorang boleh ditingkatkan melalui latihan. Jenis aktiviti latihan yang sesuai dilakukan bergantung kepada komponen kecergasan fizikal yang hendak dibina. Misalnya, aktiviti senamrobik bertujuan untuk membina daya tahan kardiovaskular.



Kirkendall, Gruber dan Johnson (1982) ada mengatakan bahawa untuk mencapai prestasi yang cemerlang, seseorang pemain atau atlit itu perlu memiliki dan menguasai beberapa gabungan komponen kecergasan fizikal. Komponen tersebut ialah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, imbalan, fleksibiliti, ketangkasan, kepantasan, komposisi badan, koordinasi dan masa tindak balas. Komponen-komponen ini akan dapat dilihat melalui persembahan pergerakan motor seperti berlari, melompat, mengacah dan mengangkat benda berat dalam jangka masa yang panjang (Moliamad Razali Abdullah, et. al (2004).

Oleh itu, dalam penyelidikan ini pengkaji akan memberi lebih tumpuan terhadap komponen kecergasan fizikal yang berasaskan kemahiran motor. Aspek yang





hendak dikaji adalah lebih memfokuskan kepada mengukur tahap ketangkasan pemain bola sepak.

1.2 Pernyataan Masalah

Pelajar di Sekolah Menengah Kebangsaan Penrissen No.1, Kuching (SMK Penrissen No.1) begitu aktif dalam sukan seperti hoki, ragbi, bola sepak, softball, sepak takraw, badminton, bola jaring, ping-pong, petangue dan bola keranjang. SMK Penrissen No.1 sudah sinonim dengan sukan hoki dan ragbi dan sering mendapat tempat dalam pertandingan-pertandingan yang dianjurkan oleh MSSM dan MSN di peringkat sekolah, daerah dan bahagian. Sepanjang penglibatan pelajar dalam permainan di sekolah, beberapa orang pelajar yang telah terpilih untuk mewakili negeri dalam sukan hoki dan ragbi dalam Sukan Malaysia (Sukma). Malahan pada tahun 2006 ada pelajar yang telah mewakili negara dalam sukan hoki.

Sukan lain seperti bola sepak kurang menyerlah dalam pertandingan peringkat antara sekolah. Sejak dari awal tahun 2000, mendapati pasukan bola sepak sekolah ini belum pernah sampai ke pertandingan akhir. Malah setiap tahun apabila pasukan bola sepak SMK Penrissen No.1 menyertai pertandingan antara sekolah-sekolah sering kecundang di peringkat awal pusingan dalam liga kumpulan. Dari sudut kebolehan pelajar adalah sama seperti pelajar-pelajar sekolah lain. Ada juga pelajar yang menunjukkan kemahiran bola sepak yang tinggi sama seperti pelajar-pelajar di sekolah lain.

Oleh itu, pengkaji cuba menjalankan kajian di sekolah ini untuk mengukur tahap kecergasan dan lebih memfokuskan kepada mengenalpasti tahap ketangkasan



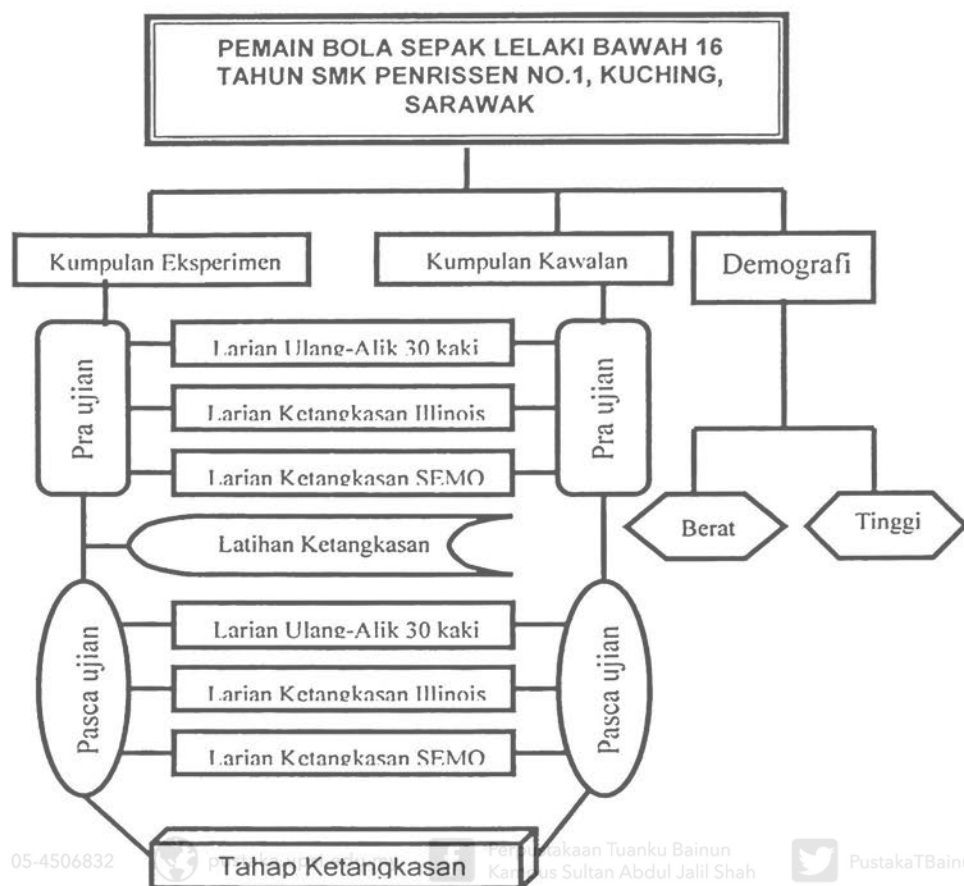


pelajar (pemain). Perkara yang hendak diukur iaitu tahap ketangkasan pemain bola sepak yang mewakili SMK Penrissen No.1. Ujian ketangkasan akan digunakan untuk mengukur tahap ketangkasan pemain bola sepak.

1.3 Kerangka Konseptual Kajian

Sebagai satu usaha untuk mengenalpasti sejauhmana tahap ketangkasan pemain bola sepak lelaki bawah 16 tahun, satu kerangka konseptual kajian telah dibina bagi memudahkan pengkaji menentukan hala tuju kajian ini. Pembinaan kerangka konseptual kajian ini, berdasarkan instrumen yang sedia ada iaitu Ujian Larian Ulang Alik 10 kaki, Ujian Larian Ketangkasan Illinois, dan Ujian Larian Semo. Subjek akan dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan eksperimen dan kumpulan kawalan. Ujian-ujian ini sebagai pembolehubah bebas dan dijalankan secara uji ulang uji.





Rajah 1.1 : Kerangka Konseptual Dalam Pelaksanaan Kajian Ujian Ketangkasan Pemain Bola Sepak Sekolah Bawah 16 Tahun

1.4 Kepentingan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengukur tahap ketangkasan pemain bola sepak dengan menggunakan instrumen ujian pengukuran ketangkasan yang disediakan. Keputusan daripada ujian ketangkasan yang dijalankan boleh dimanfaatkan oleh pelajar untuk mengekalkan dan meningkatkan tahap ketangkasan yang tinggi dalam semua jenis sukan dan permainan. Ujian ini juga boleh memberikan satu gambaran tentang pasukan bola sepak lelaki bawah 16 tahun berhubung dengan tahap kecergasan fizikal



khasnya tahap ketangkasan mereka pada tahap yang optimum. Hasil kajian ini juga dapat dijadikan sebagai garis panduan untuk merancang program latihan dan aktiviti yang sesuai untuk meningkatkan tahap ketangkasan seseorang pemain bola sepak atau sukan dan permainan yang lain.

Sungguhpun SMK Penrissen No.1 antara salah sebuah sekolah yang tertua dan pelajar yang teramai di Sarawak, menurut sumber-sumber maklumat yang diperolehi daripada guru yang sudah lama mengajar hampir 27 tahun di sekolah ini, ujian ketangkasan merupakan julung kali dijalankan. Oleh itu, hasil dapatan kajian ini dapat memberi input yang bermakna kepada guru di sekolah ini. Secara tidak langsung boleh dijadikan rujukan kepada guru sukan untuk mengguna, merancang dan melaksanakan ujian-ujian ketangkasan dalam latihan kecergasan bagi semua sukan permainan dan juga semasa sesi pengajaran dan pembelajaran bagi mata pelajaran Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani. Seterusnya memberi ruang yang lebih luas kepada penyelidik untuk mencari jalan penyelesaian kepada permasalahan kajian di peringkat yang lebih tinggi.

1.5 Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk:

- i. Mengenalpasti tahap ketangkasan pemain bola sepak lelaki bawah 16 tahun SMK Penrissen No.1, Kuching.
- ii. Mengenalpasti perbezaan tahap ketangkasan kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan melalui pasca ujian bagi pemain bola sepak lelaki bawah 16 tahun SMK Penrissen No.1, Kuching.





1.6 Persoalan Kajian

Beberapa persoalan kajian yang dibina seiring dengan objektif kajian sebagai bantuan untuk menjalankan kajian ini. Antara persoalannya ialah:

- i. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan sebelum menjalani intervensi kajian (Latihan ketangkasan dan tanpa latihan ketangkasan)
- ii. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap ketangkasan sebelum dan selepas menjalani intervensi kajian bagi kedua-dua kumpulan kajian?
- iii. Adakah terdapat perbezaan tahap ketangkasan di antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan selepas menjalani intervensi kajian



(Latihan ketangkasan dan tanpa latihan ketangkasan)

1.7 Hipotesis Kajian

Hipotesis ialah saranan jawapan masalah (Sidek, 2000). Saranan sementara mengenai hubungan antara pembolehubah yang diperolehi melalui deduksi. Hipotesis nol ialah versi hipotesis yang negatif atau tiada perbezaan atau tiada hubungan. Berdasarkan kepada limitasi dalam kajian ini, pengkaji menjalankan kajian ini berdasarkan hipotesis nol seperti;





- Ho1: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan sebelum menjalani intervensi kajian (Latihan ketangkasan dan tanpa latihan ketangkasan)
- Ho2 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap ketangkasan sebelum dan selepas menjalani intervensi kajian bagi kedua-dua kumpulan kajian
- Ho3 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap ketangkasan di antara kumpulan eksperimen dengan kumpulan kawalan selepas menjalani intervensi kajian (Latihan ketangkasan dan tanpa latihan ketangkasan)

1.8 Limitasi Kajian

Limitasi kajian ini hanya melibatkan para pelajar atau pemain yang mewakili sekolah yang dianjurkan oleh Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Gabungan Bahagian Kuching (MSSGK). Kajian ini merupakan kajian yang berbentuk eksperimental yang menggunakan bateri-bateri ujian ketangkasan untuk mengukur tahap ketangkasan pemain bola sepak pasukan sekolah. Oleh kerana pelbagai kekangan yang di luar kawalan pengkaji seperti faktor kewangan dan masa, maka kajian ini hanya diambil seramai 20 orang responden yang berumur bawah 16 tahun di Sekolah Menengah Kebangsaan Penrisen No.1, Kuching. Berdasarkan kepada pemilihan responden dalam kajian ini iaitu 20 orang bagi setiap tahap terdapat limitasi yang memungkinkan kajian ini hanya untuk kegunaan pengukuran tahap ketangkasan peringkat sekolah sahaja. Persampelan yang dijalankan juga adalah kecil dan terhad. Kajian ini hanya dihadkan





untuk menentukan signifikan perbezaan tahap ketangkasan pemain bola sepak pasukan sekolah.

1.9 Definisi Operasional

Bahagian ini menjelaskan beberapa istilah operasional yang penting digunakan iaitu;

1.9.1 Tahap

Tahap ialah aras atau tingkat prestasi individu atau pasukan dalam bidang sukan. Fokus kepada perbezaan satu sampel dalam dua kumpulan untuk mengukur pencapaian tahap ketangkasan.



1.9.2 Ketangkasan

Terdapat pelbagai definisi ketangkasan yang telah diberi oleh para penyelidik. Di antaranya ialah Chelladurai (petikan Thomas dan Nelson, 1990) menegaskan bahawa ketangkasan melibatkan ketepatan dan kelajuan mengubah arah badan ketika bergerak. Clarke (1976) pula mendefinisikan ketangkasan sebagai kelajuan menukar arah atau kedudukan badan. Manakala Willmore (1982) mendefinisikan ketangkasan sebagai keupayaan atau kebolehan bergerak dan menukar arah kedudukan badan dengan tepat tanpa kehilanganimbangan dan kelajuan. Johnson dan Nelson (1986) mendefinisikan ketangkasan sebagai kemampuan fizikal individu mengubah kedudukan badan dan arah dengan keadaan yang teratur.

Menurut Corbin dan Lindsey (1988) ketangkasan adalah kebolehan menukar arah pergerakan dalam ruang tertentu secara cepat dan tepat. Corbin dan Lindsey juga





telah menegaskan bahawa pentingnya faktor ruang dalam menentukan ketangkasan. Menurut Beim (1977) menjelaskan bahawa ketangkasan bergantung kepada koordinasi, kekuatan dan reaksi individu untuk mengatasi momentum berat badan. Disebabkan definisi ketangkasan juga telah dibuat untuk memudahkan pengertiannya. Chelladurai (petikan Chelladurai dan Ytuhansz, 1977) mengklasifikasi ketangkasan kepada empat iaitu ketangkasan mudah, ketangkasan 'temporal', ketangkasan 'spatial' dan ketangkasan 'universal'. Sekiranya arah dan masa mula rangsang ditetapkan semasa melakukan pergerakan maka ia dinamakan ketangkasan mudah. Contoh ketangkasan ini ialah dalam acara lompat jauh dimana atlit telah tahu bila hendak melakukan lonjakan. Ketangkasan 'temporal' pula adalah gerakbalas yang dilakukan terhadap rangsangan yang tidak tetap masa mulanya seperti dalam acara balapan dalam olahraga. Semasa acara hendak dimulakan, atlit kurang pasti bila ledakan pistol akan dibuat. Manakala Ketangkasan 'spatial' pula melibatkan gerakbalas yang disebabkan terdapat variasi rangsangan dalam lokasinya seperti memukul bola dalam permainan kriket atau softball. Gerakbalas terhadap rangsangan yang tidak tetap masa mula dan lokasi dikenali sebagai ketangkasan 'universal' seperti pergerakan penjaga gol dalam permainan bola sepak, hoki dan bola baling.

Mcloy dan Young (petikan Baumgartner dan Jackson, 1982) mengklasifikasikan ketangkasan kepada dua iaitu ketangkasan melibatkan larian dan ketangkasan tidak melibatkan larian. Ketangkasan melibatkan larian memerlukan individu berlari, menukar arah pergerakan, berhenti dengan pantas dan tepat. Ketangkasan tidak melibatkan larian pula dikenali juga sebagai ketangkasan dinamik. Pengelasan kelenturan dinamik juga turut disokong oleh Thomas dan Nelson (1990) bahawa ketangkasan bukan sahaja melibatkan aktiviti larian tetapi juga melibatkan pergerakan badan seperti melompat dan memanjat.





Menurut Barrow (1979), ketangkasan bermaksud keupayaan badan dan sebahagian bahagian badan untuk menukar arah dengan cepat dan tepat. Willmore(1982) mendefinisikan ketangkasan ialah kebolehan untuk bergerak dan menukar arah kedudukan badan dengan tepat tanpa kehilangan keseimbangan atau mengabaikan kelajuan. Manakala Mathew(1998) pula mengatakan ketangkasan sebagai keupayaan untuk berhenti, bermula dan mengubah arah pergerakan dalam jangka masa 10 saat.

Menurut Safrit (1973), Clake (1976), Baumgathner dan Jackson (1982) ketangkasan ialah kemampuan menukar arah dengan cepat dan pantas. Menurut Corbin dan Lindley (1988) pula mengatakan ketangkasan bukan sahaja melibatkan larian menukar arah pergerakan dengan cepat tetapi juga melibatkan perubahan gerak badan seperti melompat dan melonjak. Barrow & McGee (1979) juga menjelaskan bahawa ketangkasan adalah koordinasi otot-otot dan ketepatan otot-otot utama anggota tubuh dalam satu pergerakan. Ketangkasan banyak bergantung kepada koordinasi neuromuscular dan masa reaksi. Beliau menjelaskan ketangkasan dapat diperbaiki dengan meningkatkan fleksibiliti dan kekuatan otot. Pada pendapat Clake (1996) ketangkasan bergantung kepada koordinasi, kekuatan dan reaksi seseorang untuk mengatasi momentum badan. Ini bermakna keupayaan yang maksimum untuk mengatasi momentum badan maka akan menghasilkan tahap ketangkasan yang maksimum.

Sebagai kesimpulannya, ketangkasan merujuk kepada keupayaan fizikal seseorang itu untuk menukar arah kedudukan badan dengan teratur yang melibatkan unsur-unsur kelajuan, kekuatan dan koordinasi dalam jangka masa yang cepat dan pantas.



1.9.3 Pemain Bola Sepak

Responden yang terlibat dalam kajian ini merupakan pemain bola sepak lelaki bawah 16 tahun yang mewakili pasukan SMK Penrissen No.1, Kuching dalam pertandingan bola sepak peringkat Majlis Sukan Sekolah Menengah Gabungan Kuching (MSSMGK).

1.9.4 Ujian Ketangkasan

Merupakan alat pengukuran atau ujian yang digunakan untuk menguji tahap ketangkasan individu. Merupakan satu prosedur atau teknik khusus untuk mendapat tindakbalas daripada pelajar atau individu diuji.

i. Ujian ulang-alik 30 kaki

Ujian untuk mengukur tahap ketangkasan dengan berlari secara berulang-alik dengan mengambil dan meletakkan dua bungkah kayu dalam jarak 30 kaki.

ii. Ujian Larian Ketangkasan Illinois

Ujian untuk mengukur kemampuan mengubah posisi badan bergerak ke hadapan dengan melakukan pecutan, pusingan dan bergerak ke kiri dan kanan dalam masa yang singkat.

iii. Ujian Larian Ketangkasan SEMO

Ujian untuk mengukur tahap ketangkasan dengan berlari sisi, berundur, pecut dan menukar arah dalam tempoh masa yang singkat.