



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PEMBINAAN PROGRAM LATIHAN LITAR DALAM PERMAINAN SOFBOL UNTUK KUMPULAN NOVIS PEREMPUAN

VIJAYARANNI A/P RAGAVAN



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2012



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

PEMBINAAN PROGRAM LATIHAN LITAR DALAM PERMAINAN SOFBOL
UNTUK KUMPULAN NOVIS PEREMPUAN

VIJAYARANNI A/P RAGAVAN



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2012



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.

01.05.2012

.....

VIJAYARANNI A/P RAGAVAN



UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
اوپريسي قديديقن سلطان ادريس

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIESUPSI/IPS-3/BO 31
Pind.: 00 m/s: 1/1BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM

Tajuk / Title: PEMBINAAN PROGRAM LATIHAN LITAR DALAM
PERMAINAN SOFBOL UNTUK KUMPULAN
NOVIS PEREMPUAN

No. Matrik / Matric's No.: M20082000221

Saya / I: VIJAYARANNI A/P RAGAVAN

(Nama pelajar / Student's Name)

mengaku membenarkan Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (Doktor Falsafah/Sarjana)* ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows:-

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
The thesis is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan sahaja.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of research only.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Perpustakaan tidak dibenarkan membuat penjualan salinan Tesis/Disertasi ini bagi kategori **TIDAK TERHAD**.
The Library are not allowed to make any profit for 'Open Access' Thesis/Dissertation.
5. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / Please tick (✓) for category below:-

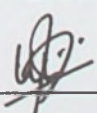
**SULIT/CONFIDENTIAL**

Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / Contains confidential information under the Official Secret Act 1972

**TERHAD/RESTRICTED**

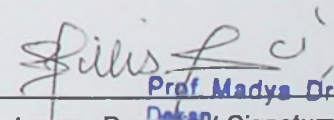
Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / Contains restricted information as specified by the organization where research was done.

**TIDAK TERHAD / OPEN ACCESS**


(Tandatangan Pelajar/ Signature)

Tarikh: 05.12.2012

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini SULIT @ TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai SULIT dan TERHAD.
Notes: If the thesis is CONFIDENTIAL or RESTRICTED, please attach with the letter from the organization with period and reasons for confidentiality or restriction.


Prof. Madya Dr. Julismah Jani
(Tandatangan Penyelia / Signature of Supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)
Dekan
Fakulti Sains, Sukan Dan Kemajuan
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjung Malim, Perak Darul Ridzuan

Dilampirkan bersama di dalam Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (jilid keras), selepas lampiran Pengakuan





PENGHARGAAN

Saya ingin melahirkan rasa penghargaan yang ikhlas dan mendalam kepada pelbagai pihak yang telah membantu saya menyiapkan kajian ini. Pertama sekali saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada penyelia Profesor Madya Dr. Hajah Julismah Binti Jani di atas kesabaran beliau memberi bimbingan, teguran, nasihat, dorongan dan tunjuk ajar sepanjang saya menyiapkan kajian ini.

Saya juga ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Profesor Madya Dr. Ahmad B. Hashim selaku pensyarah Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan yang telah menyemak dan mengesahkan instrument yang digunakan dalam kajian ini. Ribuan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Sanmuga Nathan a/l Jaganathan untuk komen dan cadangan yang diberi pada peringkat proposal, serta Dr. Nur Ikhwani bin Mohamad selaku pemeriksa dalam, Dr. Abd. Rahim bin Mohd Shariff dan Dr. Raja Nor Safinas Raja Harun pada peringkat viva kajian ini.

Ucapan terima kasih kepada Kementerian Pelajaran Malaysia, Bahagian Biasiswa yang telah menaja dan membiayai pengajian peringkat sarjana saya. Ucapan penghargaan kepada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar dan Jabatan Pelajaran Negeri Perak yang telah memberi kebenaran kepada saya untuk menjalankan kajian di sekolah Menengah Kebangsaan Tat Beng dan Sekolah Menengah Kebangsaan Dato' Wan Ahmad Rasdi, Cangkat Jering. Ucapan terima kasih juga kepada subjek kajian dan pembantu penyelidik untuk pengumpulan data ujian.

Akhir sekali, sekalung terima kasih yang tidak terhingga diucapkan kepada suami, Baranjothy, anak-anak tersayang Surehsan dan Haymarubiny serta ibu Vimala yang telah banyak berkorban dan memberi sokongan kepada saya sepanjang pengajian ini. Sesungguhnya sumbangan dan peranan yang diberikan oleh ke semua orang yang saya nyatakan di atas adalah terlalu amat berharga. Semoga jasa baik dari semua pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung diucapkan dengan ribuan terima kasih.





ABSTRAK

Kajian yang berbentuk eksperimental ini bertujuan untuk mengukur dan menilai prestasi kecergasan fizikal dan kemahiran sofbol pemain novis perempuan yang berumur 13-14 tahun melalui program latihan litar dalam permainan sofbol. Subjek kajian terdiri daripada 40 orang dari daerah Larut Matang dan Selama, Perak. Seramai 20 orang sebagai kumpulan rawatan yang menjalankan program latihan litar sofbol dan 20 orang sebagai kumpulan kawalan yang menjalankan program latihan tradisional tiga kali seminggu selama 10 minggu. Pengukuran prestasi kecergasan fizikal diperolehi berdasarkan lima bateri ujian yang terdiri daripada Indeks jisim badan, SEMO, PACER, lari pecut 30 meter dan tekan tubi. Ujian kemahiran sofbol diperolehi berdasarkan lima bateri ujian yang terdiri daripada membaling bola untuk ketepatan, larian bes, membaling bola jarak jauh, pukulan ketepatan arah dan memadam bola leret. Hasil kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan ($t(38) = 0.193$, $p = 0.848$) di antara kumpulan rawatan dengan kumpulan kawalan terhadap kecergasan fizikal pada ujian pra, tetapi terdapat perbezaan yang signifikan ($t(38) = 2.22$, $p = 0.03$) pada ujian pasca. Seterusnya, dapatan kajian bagi kemahiran sofbol menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan ($t(38) = 21.88$, $p = 0.00$) di antara kumpulan rawatan dengan kawalan pada ujian pra, serta terdapat juga perbezaan yang signifikan ($t(38) = 3.94$, $p = 0.00$) pada ujian pasca. Dapatan kajian menunjukkan program latihan litar sofbol lebih berkesan untuk meningkatkan kecergasan. Justeru itu, kecergasan fizikal harus diberi perhatian oleh jurulatih semasa merancang program kemahiran sukan supaya kecergasan pemain dapat dikekalkan pada tahap optimum di sepanjang pertandingan sofbol.





ABSTRACT

This experimental research was carried out to measure and evaluate the level of physical fitness and softball specific skills among novice softball players age 13 to 14 years. 40 female softball players (N=40) from Larut Matang and Selama district were participated in this study. 20 female novice softball players as experimental group carried out softball skill circuit training program and 20 female novice softball players as control group were carried out traditional programme. Training was performed 3 times a week for 10 weeks. The measurement of the physical fitness levels were being acquired based on the physical fitness test comprised of the body mass index, SEMO, PACER, sit-up and 30 meter sprint. The measurement of the softball sport levels were being acquired based on the softball sport specific skills test comprised of overhand throw for accuracy, base run, softball throw for distance, fungo hitting and fielding ground balls. Results of this study indicate that for the pre physical fitness test showed ($t(38) = 0.193$, $p = 0.848$) and there was no significant difference among the players between the experimental group and control group but there was significant difference ($t(38) = 2.22$, $p = 0.03$) for the post test. Besides, for the pre softball specific skill test showed ($t(38) = 21.88$, $p = 0.00$) and there was significant difference in softball specific skill level among players between the experimental group and control group and for the post test it showed ($t(38) = 3.94$, $p = 0.00$) where there was significant difference between the groups. In conclusion, fitness level among the subject carried softball skill circuit training program are increased. There for, the coaches should emphasise physical fitness among the players when preparing the sport skill programs to ensure that players maintain an optimum level of physical fitness though out the softball tournament.



KANDUNGAN

Muka surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xiii

BAB 1 PENGENALAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Penyataan Masalah	13
1.3	Objektif Kajian	16
1.4	Hipotesis Nol	18
1.5	Kepentingan Kajian	19
1.6	Batasan Kajian	21
1.7	Definisi Operasional	22
1.7.1	Sukan Sofbol	22
1.7.2	Program Latihan	23
1.7.3	Program Latihan Litar Sofbol	23
1.7.4	Program Latihan Tradisional	24

1.7.5	Kumpulan Novis	24
1.7.6	Bateri Ujian	25
BAB 2	TINJAUAN LITERATUR	
2.1	Model Program Latihan Sukan dan Teori Latihan Sukan	27
2.2	Prinsip Prinsip Latihan	34
2.2.1	Memanaskan Badan	34
2.2.2	Ansur Maju	35
2.2.3	Tambah Beban	35
2.2.4	Perbezaan Individu	36
2.2.5	Intensiti	36
2.2.6	Pengkhususan	36
2.2.7	Kekerapan Latihan	37
2.2.8	Masa Latihan	37
2.2.9	Kebolehbalkan	38
2.2.10	Kepelbagaian Latihan	38
2.2.11	Penyesuaian Latihan Atau Adaptasi	38
2.3	Komponen Kecergasan Spesifik Permainan Sofbol	39
2.3.1	Komponen Daya Tahan Kardiovaskular	40
2.3.2	Koponen Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot	41
2.3.3	Kepantasan	43
2.3.4	Ketangkasan	44
2.3.5	Indeks Jisim Badan	45
2.4	Kajian- Kajian Berkaitan	47

BAB 3 METODOLOGI

3.1	Reka Bentuk Kajian	59
3.2	Kerangka Konseptual Kajian	61
3.3	Tempat kajian	63
3.4	Populasi dan Sampel Kajian	63
3.5	Pembolehubah Kajian	66
3.5.1	Pembolehubah Bersandar	66
3.5.2	Pembolehubah Tidak Bersandar	67
3.6	Instrumentasi Kajian	67
3.6.1	Program Latihan Litar Sofbol	69
3.6.2	Program Latihan Sofbol Tradisional	84
3.7	Bateri Ujian	86
3.7.1	Bateri Ujian Kecergasan	86
3.7.2	Bateri Ujian Kemahiran Sukan Sofbol	99
3.8	Prosedur Kajian	105
3.9	Pentadbiran Instrumen Kajian	106
3.10	Prosedur Am Sebelum Ujian	108
3.11	Kajian Rintis	110
3.11.1	Kebolehpercayaan Instrumen Ujian	112
3.12	Kesahan Instrumen Kajian	115
3.13	Objektiviti Pembantu Penyelidik	116
3.14	Pengumpulan Data	117
3.15.	Penganalisan Data	118

BAB 4	DAPATAN KAJIAN	
4.1	Analisis Statistik Deskriptif	121
4.2	Analisis Statistik Inferensi	121
4.3	Analisis Dapatan Ujian Pra Kecergasan Fizikal Kumpulan Rawatan dan Kawalan	122
4.4	Analisis Dapatan Ujian Pasca Kecergasan Fizikal Kumpulan Rawatan dan Kawalan	124
4.5	Analisis Dapatan Ujian Pra Kemahiran Sofbol Kumpulan Rawatan dan Kawalan	125
4.6	Analisis Dapatan Ujian Pasca Kemahiran Sofbol Kumpulan Rawatan dan Kawalan	126
4.7	Perbandingan Pencapaian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan dari Segi Skor Min Ujian Pra Kecergasan	128
4.8	Perbandingan Pencapaian Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan Dari Segi Skor Min Pra Kemahiran	129
4.9	Perbandingan Pencapaian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan Dari Segi Skor Min Ujian Pasca Kecergasan	130
4.10	Perbandingan Pencapaian Kumpulan Rawatan Dan Kumpulan Kawalan Dari segi skor min ujian Pasca Kemahiran	131
4.11	Perbandingan Pencapaian Ujian Pra antara Kumpulan rawatan dan kumpulan Kawalan	132
4.12	Perbandingan pencapaian Ujian Pasca antara Kumpulan Rawatan dan Kumpulan Kawalan	133
BAB 5	PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN	
5.1	Pengenalan	134
5.2	Perbincangan	135
5.3	Kesimpulan	143

5.4	Cadangan Penyelidikan	145
-----	-----------------------	-----

5.5	Penutup	146
-----	---------	-----

RUJUKAN		148
---------	--	-----

LAMPIRAN

1	Surat kelulusan dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan Kementerian Pelajaran Malaysia	158
---	--	-----

2	Surat kelulusan dari Jabatan Pelajaran Perak	159
---	--	-----

3	Kelulusan Bateri Ujian	160
---	------------------------	-----

4	Kebenaran menjalankan kajian di SMK Tat Beng, Trong, Perak.	161
---	---	-----

5	Kebenaran menjalankan kajian di SMK Dato Wan Ahmad Rasdi, Cangkat Jering, Perak.	162
---	--	-----

6	Surat kebenaran ibubapa	163
---	-------------------------	-----



SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
2.1 Kaedah latihan pengadaptasian anatomi fisiologi yang disarankan untuk kumpulan novis	28
2.2 Periodisasi latihan bagi kumpulan umur 12-14 tahun	32
3.1 Kaedah latihan pengadaptasian anatomi yang disarankan untuk kumpulan novis	69
3.2 Jadual latihan kumpulan rawatan	72
3.3 Program latihan mingguan kemahiran sofbol cara tradisional	85
3.4 Kad skor ujian PACER	90
3.5 Norma pengambilan Vo_2 max bagi ujian PACER	91
3.6 Jadual ujian	110
3.7 Kebolehpercayaan bateri ujian	114
3.8 Nilai kesahan ujian kecergasan fizikal	115
3.9 Nilai kesahan ujian kemahiran sofbol	115
4.1 Statistik diskriptif subjek berdasarkan umur dan sekolah	121
4.2 Dapatan ujian pra kecergasan fizikal kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	123
4.3 Dapatan ujian pasca kecergasan fizikal kumpulan rawatan dan kawalan(N=40)	124
4.4 Dapatan ujian pra kemahiran sofbol kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	125
4.5 Dapatan ujian pasca kemahiran sofbol kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	127





4.6	Dapatan pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kecergasan (N=40)	128
4.7	Dapatan ujian –T pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kemahiran (N=40)	129
4.8	Dapatan ujian –T pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kecergasan (N=40)	130
4.9	Dapatan ujian –T pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kemahiran (N=40)	131
4.10	Dapatan ujian pra antara kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	132
4.11	Dapatan ujian pasca antara kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	133





SENARAI RAJAH

Rajah	Muka surat
2.1 Sistem sukan profesional berpotensi	29
2.2 Peringkat latihan persediaan bagi pemain novis	33
3.1 Kerangka konseptual kajian	62





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



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
2.1 Kaedah latihan pengadaptasian anatomi fisiologi yang Disarankan untuk kumpulan novis	28
2.2 Periodisasi latihan bagi kumpulan umur 12-14 tahun	32
3.1 Kaedah latihan pengadaptasian anatomi yang disarankan untuk kumpulan novis	68
3.2 Jadual latihan kumpulan rawatan	71
3.3 Program latihan mingguan kemahiran sofbol cara tradisional	84
3.4 Kad skor ujian PACER	89
3.5 Norma pengambilan Vo_2 max bagi ujian PACER	90
3.6 Jadual ujian	109
3.7 Kebolehpercayaan bateri ujian	113
3.8 Nilai kesahan ujian kecergasan fizikal	114
3.9 Nilai kesahan ujian kemahiran sofbol	114
4.1 Statistik diskriptif subjek berdasarkan umur dan sekolah	120
4.2 Dapatan ujian pra kecergasan fizikal kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	122
4.3 Dapatan ujian pasca kecergasan fizikal kumpulan rawatan dan kawalan(N=40)	123
4.4 Dapatan ujian pra kemahiran sofbol kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	124
4.5 Dapatan ujian pasca kemahiran sofbol kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	126
4.6 Dapatan pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kecergasan (N=40)	127





4.7	Dapatan ujian –T pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kemahiran (N=40)	128
4.8	Dapatan ujian –T pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kecergasan (N=40)	129
4.9	Dapatan ujian –T pencapaian kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kemahiran (N=40)	130
4.10	Dapatan ujian pra antara kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	131
4.11	Dapatan ujian pasca antara kumpulan rawatan dan kawalan (N=40)	132



SENARAI RAJAH

Rajah	Muka surat
2.1 Sistem sukan profesional berpotensi	29
2.2 Peringkat latihan persediaan bagi pemain novis	33
3.1 Kerangka konseptual kajian	61



BAB 1

PENGENALAN



1.1 Pengenalan

Program latihan yang baik adalah salah satu faktor penyumbang kepada kejayaan seseorang pemain dalam sesuatu pasukan. Program latihan adalah merupakan alat yang digunakan oleh jurulatih untuk merancang, mengarah dan memandu para pemain bagi latihan sebelum musim pertandingan. Penglibatan pemain novis dalam permainan yang memerlukan kemahiran yang tinggi boleh dikenal pasti melalui program latihan yang sesuai dengan ujian yang dijalankan (Lefavi, Davis dan Rieman, 2011).

Mengikut Foren (2001), tujuan utama program latihan adalah untuk memastikan pencapaian kemuncak iaitu untuk mencapai peningkatan prestasi pemain





yang maksimum dan mengurangkan kecederaan. Sebagai contoh program sukan yang dicadangkan oleh Menteri Sukan, Yang Berhormat Dato Sri Ismail Sabri bin Yaakob, iaitu; Program Sukan Teras dan Program Cemerlang 2010 untuk kumpulan pelapis atlet Malaysia serta Program Cabaran 2010 dan Program *Road to London* 2012 untuk kumpulan elit Malaysia (Majlis Sukan Negara, 2009). Di mana Majlis Sukan Negara telah mengambil langkah proaktif menyediakan program latihan dengan memperkenalkan pendekatan baru yang berteraskan pencapaian.

Sebagai buktinya, Program Cabaran 2010 yang telah membuahkan hasil dengan kejayaan kontinjen negara membawa pulang 100 pingat emas di Sukan Sea Korat 2007 dan Laos 2009. Program latihan empat tahun bermula sejak 2007, sudah menempa kecemerlangan dengan beberapa siri kejayaan atlet negara di pentas dunia sepanjang tempoh berkenaan hingga mengharumkan nama negara. Ini termasuk kejayaan ratu skuasy, Nicol David menjulang trofi kejuaraan dunia buat kali kelima, selain kecemerlangan penerjun muda berbakat, Pendelela Rinong membawa pulang dua perak dalam Sukan Olimpik Remaja di Singapura (Program Cabaran, 2010).

Hal ini telah diperakui oleh menteri dalam negeri Datuk Hishamudddin Tun Hussein yang mana Program Pembangunan atlet yang telah dijalankan seperti Program Jaya '98', Gemilang 2001 dan Gemilang 2006 serta Program Tunas Cemerlang telah berjaya melahirkan atlet-atlet negara yang bertaraf dunia seperti Ng Shu Wai (Gimnastik Artistik), Shalin Zulkifli (Bowling), dan Nicol David (Skuash), (Program Pembangunan Atlet, 2003).





Ini bermakna tiada sukan yang akan berjaya jika tidak menjalani program latihan yang sistematik, ditambah pula sukan berpasukan seperti sofbol. Memandangkan sukan sofbol kurang diberi perhatian oleh pengkaji tempatan, di mana kebanyakan kajian yang dijalankan adalah ke atas pemain lelaki sofbol, jarang dilakukan ke atas pemain wanita, terutama pemain novis perempuan.

Penyelidik berpendapat bahawa prestasi permainan sofbol dipengaruhi oleh faktor kemahiran dan kecergasan di samping persefahaman dalam kumpulan, maka adalah penting jika program latihan perlu mempunyai komponen kemahiran dan kecergasan. Untuk itu, penyelidik merancang program latihan litar kemahiran sofbol untuk kumpulan rawatan supaya kecergasan pemain-pemain dapat dikekalkan sepanjang latihan dan pertandingan.



Tujuan kajian ini adalah untuk melihat adakah program latihan yang dibina oleh penyelidik memberi kesan pencapaian prestasi yang lebih baik, supaya penyelidik dapat membuktikan kecergasan dan kemahiran dapat diaplikasikan bersama dalam satu program latihan yang bersistematik dan mantap, supaya kajian ini boleh dijadikan sebagai panduan oleh jurulatih dan guru penasihat atau pengurus pasukan sofbol sekolah supaya dapat membantu mereka menyediakan pemain-pemain yang bersedia secara fizikal, mental serta menguasai kemahiran sukan sofbol untuk menghadapi musim pertandingan.

Jesturu itu, hasrat kerajaan dalam ucapan Timbalan Perdana Menteri, Tan Sri Muhiyiddin Yassin di Bandar Jengka pada 21 Februari 2010 yang inginkan '1 pelajar 1 sukan' mulai tahun 2011. Ini telah memberi perangsang kepada penyelidik supaya





program yang akan dirancang dapat mencungkil minat dan melahirkan pemain-pemain softball, di mana sekolah adalah institusi utama untuk melahirkan bakat-bakat sukan di peringkat akar umbi lagi.

Pengukuran menjadi petunjuk kepada tahap pencapaian pemain untuk mengesan mutu program latihan yang dikendalikan oleh seseorang jurulatih (Baumgartner & Jackson, 1999). Jurulatih perlu melaksanakan pengukuran dan penilaian pemain untuk jangka pendek dan panjang. Pengukuran dan penilaian juga adalah satu proses membuat keputusan yang dinamik. Ia melibatkan proses mengumpul data, analisis data dan membuat keputusan berdasarkan data.

Terhasilnya pengukuran dalam sukan softball pada tahun 1966 adalah dipengerusikan oleh Frank D. Sills dari Persatuan *American Association for Health, Physical Education and Recreation* (Morris, 1977), dan dikemaskinikan pada tahun 1991 (Collins & Hodges, 2001).

Terdapat sembilan tujuan utama perlunya pengukuran dijalankan ke atas pemain sesuatu sukan iaitu; untuk mengukur prestasi pencapaian, memberi gred, mengklasifikasikan pemain, memberi motivasi, melatih, mengdignosis latihan, merancang program latihan, menyediakan pemain untuk pertandingan dan sebagai bukti pengukuran. (Collins & Hodges, 2001).

Mengikut Foster & Overholt (1994), latihan litar dalam bentuk kemahiran sukan akan meningkatkan kecergasan serta menyeronokkan bagi pemain. Latihan litar bentuk permainan menggalakkan penglibatan pemain secara berterusan. Susunan





latihan litar kemahiran sukan yang mencabar akan menggalakkan pemain untuk menghabiskan semua litar dengan melakukan semua kemahiran pada satu set. Latihan litar perlu disusun supaya semua otot badan dapat digunakan dalam satu litar untuk memberi kesan yang optimum.

Sehubungan dengan ini penyelidik ingin mengkaji sejauh manakah keberkesanan latihan litar kemahiran sofbol terhadap pencapaian kecergasan dan kemahiran sukan sofbol dalam kalangan pemain sofbol novis yang terdiri daripada pelajar Tingkatan 1 dan 2 melalui kumpulan rawatan dan kawalan.

Mengikut sejarah sukan sofbal, permainan sofbal telah diubahsuai daripada permainan besbol. Permainan sofbol diasas pada tahun 1887 di Chicago, Amerika Syarikat oleh George W. Hancock, seorang pemberita. Beliau telah memperkenalkan permainan sofbol sebagai satu permainan yang boleh dimainkan di dalam dewan ketika musim sejuk. Beliau menggunakan satu sarung tangan tinju yang diikat sebagai bola dan sebatang kayu penyapu sebagai kayu pemukul. Pada tahun 1895, Louis Rober, pegawai Jabatan Bomba Minneapolis menjadikan sofbol sebagai permainan untuk mengekalkan kecergasan fizikal anggota bomba pada waktu senggang (Aris Fazil, Mohd. Khairi, Salleh & Teh, 2004).

Sofbol merupakan permainan yang dimainkan secara berpasukan. Sejumlah sembilan orang daripada limabelas orang dalam satu pasukan akan memulakan permainan ini. Permainan sofbol memerlukan tahap penguasaan kemahiran asas yang tinggi seperti memukul bola, membaling bola dengan tepat, menangkap bola dengan





cekap, berlari laju untuk mendapatkan bes, pukulan bun, menangkap bola melayang dan memadang bola leret.

Seorang pemain sofbol harus menguasai kecergasan dari segi kardiovaskular, kekuatan otot, kuasa, dan ketangkasan dan kepantasan untuk mencapai prestasi yang baik (Glasser & Brown, 1999; Murphy & Forney, 1997; Robetson, 1998). Kenyataan ini di sokong oleh Coleman, (2000); Curan & Newhan, (2007) iaitu, penguasaan dalam beberapa komponen kecergasan seperti kepantasan, ketangkasan, kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular perlu dimiliki dengan cekap dan efisien oleh semua pemain sofbol untuk melaksanakan penguasaan kemahiran asas. Untuk menjadi sebagai seorang pemain sofbol yang lengkap, mereka perlu menguasai semua kemahiran asas sofbol dan komponen kecergasan. Komponen kecergasan motor merupakan ciri yang sangat penting untuk dimiliki oleh seorang pemain sofbol dan perlu mengekalkan tahap prestasi komponen kecergasan tersebut.

Sofbol adalah permainan berkonsepkan adil kepada kedua-dua pasukan yang bertanding. Kedua-dua pasukan akan cuba sedaya upaya untuk mematikan 3 pemain dari pasukan lawanya untuk mendapatkan giliran memukul untuk mendapatkan jumlah mata larian yang terbanyak.

Menurut Smith (2008), dan Jones (2003), permainan ini melibatkan satu jangka masa yang agak lama iaitu selama 1 jam 20 minit atau tujuh giliran pusingan untuk melengkapkan satu perlawanan. Oleh sebab itu seorang pemain harus bersedia secara fizikal dan melengkapkan diri dengan kemahiran sukan sofbol yang tinggi serta kemahiran teknikal yang berbeza mengikut posisi bermain dalam permainan ini.





Permainan softball mengandungi banyak cabaran yang menguji komitmen, keberanian, pertimbangan yang waras dan keupayaan fizikal seseorang pemain.

Terdapat sembilan posisi pemain dalam setiap pasukan softball. Pasukan yang memadam akan berada diposisi masing-masing iaitu, *Pitcher*, *Catcher*, *bes 1*, *bes 2*, *bes 3*, *Short stop*, *Right field*, *Center field* dan *Left field* akan bertungkus lumus untuk mematikan 3 pemain, manakala pasukan pemukul terdiri daripada sembilan pemain akan menunggu giliran memukul untuk mendapatkan larian.

Menurut Jacquie (1998), faktor pertama yang harus dipunyai oleh pemain softball novis ialah kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan sebelum mereka menguasai kemahiran asas permainan softball. Pemain novis perlu menumpukan perhatian untuk meningkatkan kecergasan melalui latihan suai fizikal dua hari dalam seminggu selama satu hingga dua jam untuk meningkatkan dan mengekalkan kecergasan fizikal. Pendapat Jacquie, disokong oleh kajian-kajian yang dijalankan oleh (ACSM, 1998; Rowland, 1992; Shephard & Bauchard, 1995; Igino & Mahon, 1995), bahawa kekerapan latihan akan meningkatkan fungsi kardiovaskular dan komponen kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, fleksibiliti, kekuatan otot dan komposisi badan.

Mengikut kajian Kravitz, MacLean, Ruby & Leadbetter (1992), mengemukakan pendapat bahawa latihan litar dapat meningkatkan kecergasan yang berkaitan dengan kesihatan yang melibatkan kuasa aerobik dan anaerobik, maka ia sangat sesuai diaplikasikan pada pelajar sekolah. Latihan litar boleh dijadikan satu instrumen utama dalam program fisiologi latihan oleh jurulatih yang ingin melatih





pasukan pada peringkat rendah. Memandangkan kaum wanita akan kehilangan kekuatan otot lebih cepat daripada lelaki, maka latihan yang berterusan mengikut prinsip-prinsip latihan yang sistematik akan menghasilkan pencapaian yang bagus (Parakh & Domowitz, 2000).

Selain dari faktor kecergasan, faktor kedua yang penting ialah mengikut program latihan yang sistematik dan terancang yang perlu diambil kira bagi membolehkan seseorang pemain meningkatkan kecergasan dan bermain dengan penuh semangat (Lee, 2005). Pelbagai langkah diambil dan dijalankan untuk meningkatkan mutu permainan sofbol. Setiap pemain sofbol perlu memiliki ciri-ciri yang positif untuk menjadi seorang pemain yang berjaya. Oleh sebab itu jurulatih harus menghayati falsafah kejurulatihan dan melengkapkan diri dengan ilmu pengetahuan serta berusaha meningkatkan prestasi sukan dan permainan (Connel, 1993; Thompson, 2000).

Menurut Epley (2004), secara umumnya, pemain sofbol harus mempunyai kecergasan dan kemahiran yang tinggi supaya membolehkan mereka bertanding di peringkat tinggi. Tahap kecergasan yang baik akan menampakkan prestasi cemerlang, mengurangkan risiko kecederaan dan mempercepatkan kadar pemulihan nadi pemain itu sendiri. Berikutan daripada kesedaran ini, lahirlah beberapa program latihan yang bersistematik untuk memastikan kejayaan cemerlang sukan.

Ini bermakna, program latihan merupakan satu rancangan yang disusun oleh jurulatih untuk memberi semaksimum mungkin latihan-latihan sama ada berbentuk teori mahupun praktikal. Program latihan ini bertujuan sebagai panduan dan rujukan





jurulatih untuk mengaplikasi dan mempraktikkan sewaktu sesi latihan berlangsung. Perkembangan peningkatan dan kelemahan prestasi sukan seperti sofbol mempunyai hubungkait dengan program latihan (Bompa, 1999; Sanderson, 1989; Coleman, 2000).

Program latihan yang berkesan untuk permainan dan sukan perlu dihasilkan melalui penyelidikan dan merupakan cabaran kepada jurulatih dan guru (Rink, French & Graham, 1996; Rink, 2000). Jurulatih harus menyediakan program latihan spesifik secara beransur maju, supaya pemain dapat berusaha meningkatkan teori dan metodogi latihan (Connell, 1993).

Jurulatih harus menyediakan program latihan dengan mengambil kira komponen biomotor latihan seperti kepantasan, ketangkasan, koodinasi, fleksibiliti, aerobic, anaerobic, ketepatan serta kuasa, di samping itu tidak ketinggalan juga kemahiran, strategi, teknik dan taktikal (Drewe, 2000; Wassmer & Mookerjee, 2002; Wilsmore, 1992). Salah satu kaedah untuk meningkatkan kecergasan pemain sepanjang tempoh fasa persediaan adalah dengan mengamalkan latihan litar (Lee & Vance, 2005).

Mengikut Stone (2007), latihan litar adalah lebih sesuai untuk kumpulan novis yang ingin melibatkan diri dalam sukan. Latihan berbentuk beban badan sendiri akan mengekalkan kecergasan. Latihan beban badan sendiri dalam bentuk latihan litar adalah sesuai untuk kumpulan novis untuk meningkatkan tahap kecergasan. Program latihan harus diamalkan tiga kali dalam seminggu dan pastikan penggunaan keseluruhan badan pada setiap sesi. Program latihan ini sangat sesuai untuk fasa persediaan jangka masa pendek, contohnya 12 minggu (Fleck, 2004).





Kajian Shephard (1999), juga menunjukkan bahawa hanya kekerapan latihan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu selama 30 minit dapat mengekalkan dan meningkatkan tahap kecergasan. Aktiviti fizikal yang dijalankan tiga kali dalam seminggu selama 30 minit hingga 60 minit adalah penting untuk meningkatkan tahap kecergasan. Kajian-kajian yang dijalankan oleh (Thomas, 1984; Gillam, 1981; Wilmore, 1983; & Lohman, 1992), juga menyokong bahawa kekerapan latihan akan meningkatkan komponen kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan kecuali komposisi tubuh badan yang memerlukan jangkamasa yang lama untuk melihat kesan penurunannya. Selain daripada itu, setiap latihan yang dijalankan mestilah menitikberatkan prinsip-prinsip latihan seperti lebih bebanan yang progresif, kekerapan latihan, intensiti latihan, nisbah kerja dan rehat serta jangka masa latihan untuk memastikan bahawa latihan tersebut dapat meningkatkan kecergasan (Wilmore,



Seorang pemain sofbol yang baik memerlukan kekuatan otot tangan untuk membaling dan memukul bola, kepantasan untuk berlari ke bes, koodinasi mata tangan untuk menangkap bola serta ketangkasan dan kelajuan untuk membuat tindakan pantas mematikan pelari. Kemahiran memukul bola dalam permainan sofbol adalah kemahiran terbuka di mana, bola yang dipukul akan pergi tidak menentu arahnya, oleh yang demikian, seseorang pemain perlu bersedia dari segi kecergasan fizikal untuk berlari dengan laju bagi mendapatkan bola (Mangi, Joki dan Dayton, 1887). Tambahan pula permainan sofbol, harus diteruskan sehingga menamatkan giliran pusingan untuk melengkapkan satu permainan, ini akan mengambil tempoh masa yang lama. Dengan yang demikian, bagi membolehkan seorang pemain sofbol bertanding dengan pemain yang lebih elit daripadanya, aspek kecergasan fizikal yang





tinggi seperti kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular serta fleksibiliti perlu di titik beratkan.

Definisi kecergasan fizikal yang dikemukakan oleh (Corbin & Lindsey, 1998; Clarke, 1979), ialah keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa rasa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah. Selain itu, seseorang yang cergas dari segi fizikal dapat menghadapi cabaran keadaan-keadaan kecemasan yang mungkin timbul.

Kecergasan fizikal terbahagi kepada dua komponen iaitu kecergasan fizikal berasaskan kesihatan dan kemahiran motor. Komponen-komponen kecergasan fizikal yang berasaskan kesihatan ialah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti dan komposisi badan. Kecergasan fizikal berasaskan kemahiran motor pula merujuk kepada fungsi dan kemampuan individu bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih bertenaga, berdaya kuasa dan berkemahiran. Komponen-komponen kecergasan fizikal yang berasaskan perlakuan motor ialah kepantasan, imbalan, ketangkasan, kuasa, masa reaksi dan koodinasi.

AAPHERD (1980), mengklasifikasikan komponen kecergasan kepada dua komponen iaitu kesihatan dan kemahiran. Komponen kecergasan kesihatan meliputi aspek daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, kelembutan dan komposisi badan. Komponen kecergasan kemahiran pula merangkumi aspek kelajuan, kuasa, imbalan, masa reaksi dan koodinasi. Kenyataan ini disokong oleh Falls (1980), beliau telah membahagikan kecergasan fizikal kepada dua aspek iaitu kecergasan untuk kesihatan dan kecergasan untuk prestasi sukan. Peningkatan dan





pengekekalan tahap kecergasan sangatlah perlu bagi seseorang individu kerana kesihatan yang baik dapat meningkatkan prestasi kemahiran sukan. Kecergasan untuk prestasi fizikal atau sukan merujuk kepada fungsi-fungsi dan keupayaan seseorang individu yang membolehkan beliau bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih bertenaga.

Menurut Kravitz (1996), latihan litar merupakan suatu program latihan yang kekal yang dikembangkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di University of Leeds, England. Mengikut Sheikh (1987), latihan litar ialah satu kaedah latihan kecergasan yang bertujuan untuk menambahkan kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular. Morgan dan Adamson (1961), telah mengemukakan tiga ciri penting mengenai latihan litar iaitu yang pertamanya ialah latihan litar adalah bertujuan untuk membina kecergasan otot dan kardiovaskular, ciri yang kedua adalah ianya menggunakan prinsip bebanan dan yang ketiganya adalah sekiranya ramai peserta yang melakukan serentak latihan litar, maka bilangan ulangan aktiviti ditetapkan dan mereka dapat menilai kemajuan dalam perubahan masa lakuan. Malahan latihan litar ialah salah satu daripada kaedah latihan yang selalu digunakan untuk menguji kecergasan fizikal (Hazeldine, 1992).

Maka, penyelidik menjalankan satu kajian dengan menggunakan satu program latihan litar kemahiran sofbol yang akan dijalankan tiga hari dalam seminggu oleh kumpulan rawatan, kumpulan kawalan pula akan didedahkan dengan program latihan kemahiran sofbol tradisional untuk melihat prestasi pencapaian melalui ujian kecergasan fizikal dan kemahiran sofbol di antara kedua kumpulan yang terdiri daripada pemain novis perempuan.





1.2. Penyataan Masalah

Kecergasan fizikal sememangnya harus diberi perhatian oleh jurulatih dalam pembentukan sesuatu pasukan permainan. Laporan Kejohanan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (2009), menyatakan pasukan sofbol perempuan Perak tidak memperolehi pingat dalam kejohanan peringkat kebangsaan berturut-turut lima tahun mulai tahun 2005. Hasil daripada Laporan pengurus pasukan perempuan perak bawah 18 tahun (2009), antara punca kekalahan yang dikenal pasti adalah kegagalan pasukan untuk bermain dengan optimum bagi tempoh masa permainan dan menampakkan keletihan yang ketara pada penghujung permainan. Kenyataan ini dapat pengesahan daripada temubual dengan Pegawai Teknik Perkembangan Sukan Sofbol Perak Adnan Mustafa (temubual, November, 2009), semasa kejohanan sofbol terbuka; beliau mengakui bahawa pemain pasukan sofbol perempuan Perak mempunyai masalah dari segi kecergasan, di mana beliau perlu mengantikan pelari semasa membuat larian bes disebabkan pemukul dapat memukul bola dengan jauh tetapi tidak dapat lari untuk mendapatkan rumah.

Keadaan ini bukan berlaku di negeri Perak sahaja malahan pemain negeri lain juga menghadapi masalah yang sama di mana, pengurus pasukan perempuan Hulu Perak dan pengurus pasukan perempuan Kerian menyatakan dalam Laporan post mortem (2009), bahawa, kebanyakan pematik tidak larat untuk mengejar bola pukulan jauh serta tidak boleh buat larian rumah walaupun boleh memukul bola dengan jauh semasa Kejohanan Majlis Sukan sekolah-sekolah Perak (MSSPK) 2009 yang berlangsung di Taiping, Perak. Sehubungan dengan itu kecergasan fizikal merupakan komponen yang paling penting yang perlu dikuasai oleh semua pemain.





Jurulatih yang dilantik untuk membimbing pasukan daerah hanya menilai dari aspek pemerhatian penguasaan kemahiran pemain dan pengalaman peringkat penglibatan dalam asas memilih pemain untuk mewakili daerah atau negeri dan mengabaikan faktor kecergasan fizikal pemain pada ketika itu.

Melalui data senarai nama pemain (2005 hingga 2010), yang diperolehi dari Jabatan Pendidikan Daerah Larut Matang dan Selama adalah menjadi tradisi di mana, pemain berpengalaman akan mendapat peluang untuk mewakili daerah atau pun negeri, maka pemain pasukan dari sekolah yang baru selalunya diabaikan disebabkan tidak berpengalaman, melalui kajian ini penyelidik ingin membuktikan bahawa bukan setakat pengalaman sahaja penting untuk seseorang pemain sofbol, malah lebih-lebih lagi kemampuan kecergasan dan kemahiran adalah elemen yang harus diberi



perhatian oleh jurulatih.

Sehingga hari ini tiada satu set pengujian yang boleh digunakan untuk menilai prestasi kecergasan fizikal dan kemahiran sofbol pemain sofbol di daerah Larut Matang dan Selama. Sehubungan dengan itu penyelidik ingin memperkenalkan ujian kecergasan dan ujian kemahiran sofbol yang dapat dijadikan panduan dan boleh digunakan untuk memilih pemain wakil daerah.

Kebanyakan sekolah di daerah Larut Matang dan Selama menggunakan program latihan yang diedarkan semasa kursus kejurulatihan sofbol di mana program tersebut hanya mementingkan latihan kemahiran sofbol tanpa menitikberatkan prinsip-prinsip latihan. Kebanyakan jurulatih sofbol sekolah masih mengamalkan cara tradisi lama iaitu membuat latihan kemahiran dalam keadaan statik contohnya





membaling dan menangkap bola dan memukul bola. Maka ini menjadikan pemain menunggu giliran memukul dalam tempoh masa yang lama dan melakukan satu kemahiran untuk satu hari.

Melalui temubual dengan jurulatih-jurulatih pasukan sofbol sekolah iaitu, Nor Aida Mohamad Rapiee (temubual, April, 2010), dari Sekolah Menengah Kebangsaan Darul Riduan, Taiping, Perak, Susan Leessler (temubual, April, 2010), dari Sekolah Menengah Kebangsaan Convent, Taiping, Perak dan Tan Chong Wan (temubual, April, 2010), dari Sekolah Menengah Kebangsaan Simpang, Taiping, Perak semasa kejohanan sofbol daerah; hampir semua jurulatih tidak mempunyai satu program latihan yang sistematik, supaya dapat diaplikasikan kepada pemain-pemain sofbol. Disebabkan kesuntukan masa pemain-pemain sofbol didedahkan dengan latihan kemahiran sofbol dan peraturan permainan sebelum pertandingan. Di mana, setibanya pertandingan pemain tidak dapat memberi prestasi yang baik, jikalau perlawanan berlanjutan sehingga dua hingga tiga jam untuk menamatkan giliran. Ini menyebabkan pemain seringkali merasa letih dan lesu sehingga tidak dapat menumpukan perhatian pada permainan; di tambah dengan saat-saat yang genting dalam situasi permainan untuk menentukan kedudukan.

Ketiadaan program latihan sofbol yang boleh dijadikan sebagai panduan oleh guru, telah menarik perhatian penyelidik untuk membina satu program latihan sofbol, yang mengabungjalinkan kemahiran sofbol dan kecergasan fizikal untuk melihat sejauh manakah program latihan litar sofbol terhadap tahap pencapaian prestasi kecergasan dan kemahiran sofbol kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dalam kalangan pemain sofbol novis.



1.3. Objektif Kajian

Permainan softball pada masa sekarang memerlukan beberapa kriteria-kriteria yang perlu ada pada seseorang pemain softball seperti penguasaan kemahiran, kecergasan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, ketangkasan, ketahanan mental dan pengetahuan tentang peraturan dan taktikal permainan. Objektif kajian ini amat penting untuk membolehkan pemain benar-benar mempunyai kecergasan fizikal yang tinggi untuk menguasai kemahiran dalam permainan softball dan bukan sekadar tahu bermain softball. Penguasaan kemahiran softball dan kecergasan fizikal yang tinggi akan membantu pemain untuk mewakili dan bermain pada peringkat yang lebih tinggi untuk mencapai penetapan matlamat pasukan.

Objektif kedua, penyelidikan ini adalah untuk melihat pencapaian prestasi

pemain melalui dua jenis program latihan iaitu program latihan kemahiran softball tradisional dengan program latihan litar softball untuk pemain softball novis. Pencapaian prestasi pemain akan diuji dengan menggunakan bateri ujian kecergasan dan kemahiran softball.

- a. Untuk mengukur serta mengenalpasti pencapaian prestasi kecergasan dan tahap kemahiran softball melalui min pencapaian kumpulan rawatan yang menjalankan program latihan litar softball.
- b. Untuk mengukur serta mengenalpasti pencapaian prestasi kecergasan dan tahap kemahiran softball melalui min pencapaian kumpulan kawalan yang menjalankan program tradisional.
- c. Untuk mengukur dan mengenal pasti min pencapaian prestasi pemain kumpulan rawatan melalui program latihan 10 minggu dengan menggunakan



bateri ujian kecergasan fizikal iaitu ujian PACER, ujian SEMO, tekan tubi, lari pecut 30 meter dan indeks jisim badan.

- d. Untuk mengukur dan mengenal pasti min pencapaian prestasi pemain kumpulan kawalan melalui program latihan 10 minggu dengan menggunakan bateri ujian kecergasan fizikal iaitu ujian PACER, ujian SEMO, tekan tubi, lari pecut 30 meter dan indeks jisim badan.
- e. Untuk mengukur dan mengenal pasti min pencapaian prestasi pemain kumpulan rawatan melalui program 10 minggu dengan menggunakan bateri ujian kemahiran softball iaitu membaling bola untuk ketepatan, larian bes, membaling bola jarak jauh, pukulan ketepatan arah dan memadang bola leret.
- f. Untuk mengukur dan mengenal pasti min pencapaian prestasi pemain kumpulan kawalan melalui program 10 minggu dengan menggunakan bateri ujian kemahiran softball iaitu membaling bola untuk ketepatan, larian bes, membaling bola jarak jauh, pukulan ketepatan arah dan memadang bola leret.





1.4. Hipotesis Nul

Berdasarkan kepada permasalahan objektif kajian yang telah diuraikan, penyelidik merumuskan hipotesis kajian berikut:-

- a. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kecergasan.
- b. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kemahiran.
- c. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kecergasan.
- d. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kemahiran.
- e. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pra kecergasan dan kemahiran.
- f. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap pencapaian prestasi kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan dari segi skor min ujian pasca kecergasan dan kemahiran.



1.5. Kepentingan Kajian

Kepentingan kajian ini adalah bermatlamat untuk mengukur prestasi kecergasan fizikal dan kemahiran sofbol pemain dengan menggunakan bateri ujian kecergasan dan kemahiran sofbol yang menjalankan program latihan litar sofbol dan program latihan tradisional biasa di daerah Larut Matang dan Selama. Keputusan skor data yang diperolehi dianalisis untuk dijadikan rujukan bagi kecergasan fizikal dan kemahiran sofbol untuk pemain-pemain sofbol dari sekolah berkenaan.

Di samping itu kajian ini membantu guru atau jurulatih mengenal pasti kekuatan dan kelemahan pemain sofbol novis. Keputusan dapatan daripada pengujian yang dijalankan memberi gambaran sebenar tentang status prestasi pemain dalam aspek kecergasan fizikal dan kemahiran sofbol. Maklum balas pencapaian ujian-ujian kecergasan dan kemahiran sofbol boleh dijadikan sebagai faktor motivasi dan juga, dapat meningkat semangat pemain untuk terus berusaha mengekal dan meningkatkan lagi tahap prestasi pemain. Hasil daripada pengujian pengukuran dalam kajian ini membolehkan jurulatih dapat menggunakannya sebagai asas untuk menghasilkan satu pasukan yang mantap. Kajian ini juga membolehkan semua pemain sofbol novis mengetahui prestasi mereka dari segi kecergasan dan kemahiran sofbol serta jurulatih dapat menilai kesahan dan kebolehpercayaan ujian yang dibina untuk pemain sofbol novis.

Adalah diharapkan bateri ujian ini dapat memberikan petunjuk dan maklum balas yang lebih adil dan tepat mengenai tahap kecergasan para pemain serta dapat mengubah, membaiki dan pelbagaikan kaedah penyampaian dan latihan yang



digunakan. Sehubungan dengan itu, bateri ujian dalam kajian ini boleh digunakan sebagai salah satu cara pemilihan untuk mencari pemain sofbol bagi mewakili sekolah, daerah dan negeri supaya pemilihan pemain akan menjadi lebih transparan dan telus. Proses dan keputusan pemilihan pemain akan memberi keyakinan yang tinggi dan diterima dengan baik oleh semua pemain, terutama novis, jurulatih, guru-guru dan ibu bapa.

Keadaan ini akan memberi keyakinan yang positif kepada semua pihak yang mengendalikan pasukan sofbol masing-masing. Masalah pemilihan pemain berdasarkan pilih kasih dapat diatasi apabila keputusan ujian dijadikan sebagai kayu pengukur kepada pembentukan pasukan sofbol sekolah, daerah dan negeri. Ujian ini juga akan membolehkan seseorang pemain novis dapat dipilih berdasarkan kemampuan kecergasan dan kemahiran. Diharap kajian ini akan menjadi rujukan dan panduan kepada pengurus pasukan, jurulatih serta guru penasihat ko-kurikulum untuk mengubahsuai program latihan yang sesuai sebelum pertandingan untuk mendapatkan kejayaan.

Hasil daripada kajian ini diharapkan penyelidik dapat menghasilkan satu program latihan sofbol yang dapat memberi informasi yang bernilai kepada jurulatih, pengurus pasukan sofbol dan guru penasihat pasukan sofbol untuk merancang dan mengurus program latihan untuk pasukan sofbol sekolah secara sistematik sebelum menghadapi musim pertandingan.



Program latihan yang dibina oleh penyelidik , akan membantu pada jurulatih-jurulatih baru yang ingin melatih pemain-pemain novis di sekolah masing- masing.

Kajian ini juga amat penting untuk dikaji kerana ianya sebagai satu langkah untuk menimbulkan minat pelajar menceburi sukan sofbol. memandangkan terdapat lapan sekolah sahaja daripada tiga puluh empat sekolah menengah yang mengambil bahagian dalam kejohanan peringkat daerah di Larut Matang dan Selama.

1.6. Batasan Kajian

Kajian ini mempunyai beberapa batasan yang telah di kenalpasti. Dapatan daripada ujian ini akan dipengaruhi oleh kesungguhan penglibatan subjek terhadap ujian-ujian yang telah dirancang. Sekiranya subjek melakukan ujian dengan bersungguh-sungguh, ini akan menghasilkan skor yang baik.

Dalam kajian ini, penyelidik hanya mengkaji komponen kecergasan fizikal yang utama untuk sukan sofbol dan kemahiran sukan sofbol yang utama. Setiap subjek akan diuji dari segi kemahiran sukan sofbal yang utama iaitu balingan tepat, baling bola jauh, memukul, larian bes, memadang bola leret serta komponen kecergasan fizikal iaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, indeks jisim badan, kepantasan dan ketangkasan.

Batasan dari alam sekitar, cuaca, peralatan yang digunakan, kejujuran, sahsiah dan motivasi subjek, pemakanan, kesihatan dan amalan serta latihan tektikal, teknik dan strategi juga merupakan faktor yang membatasi kajian ini.



Program latihan dibina mengikut prinsip-prinsip latihan litar. Kajian ini menggunakan hanya pemain sofbol Tingkatan 1 dan 2 dari Sekolah Menengah Kebangsaan Tat Beng, Trong sebagai kumpulan rawatan dan Sekolah Menengah Kebangsaan Dato' Wan Ahmad Rasdi, Cangkat Jering sebagai kumpulan kawalan secara undian sebagai subjek kajian untuk melihat pencapaian prestasi ujian pra dan ujian pasca serta kesan program latihan litar sofbol dan program latihan tradisional. Maklumat dan data yang dikumpul serta sebarang keputusan adalah sebagai bahan kajian dan untuk kegunaan serta rujukan sekolah-sekolah daerah Larut Matang dan Selama.



1.7. Definisi Operasional



Bagi mengelakkan daripada berlakunya kekeliruan dan kefahaman yang berbeza tentang maksud yang ingin disampaikan, beberapa istilah yang spesifik berkaitan dengan kajian ini dihuraikan secara terperinci.

1.7.1 Sukan Sofbol

Permainan ini dimainkan di kawasan padang yang berbentuk diamond. Setiap pasukan terdiri daripada lima belas orang pemain (Garman, 2001). Dalam kajian ini sukan sofbol membawa maksud, sukan yang akan dipertandingkan di peringkat daerah iaitu di daerah Larut Matang dan Selama, Perak. Sukan sofbol boleh dimainkan





oleh pasukan perempuan dan pasukan lelaki dalam perlawanan yang berasingan. Dalam kajian ini dua pasukan perempuan, iaitu pemain sukan softball novis di kalangan pemain Tingkatan 1 dan 2 yang terlibat.

1.7.2. Program Latihan

Program latihan melibatkan peranan dan tanggungjawab jurulatih pasukan, aspek pengurusan dan pelaksanaan, kemahiran dan aspek perancangan yang cukup rapi. (Landy dan Trumbo, 1980). Dalam kajian ini penyelidik telah merancang dua jenis program latihan di mana, yang pertama adalah program latihan tradisional yang mempunyai kemahiran-kemahiran softball yang akan diamalkan oleh kumpulan kawalan. Kedua adalah program latihan litar softball yang mempunyai kemahiran-kemahiran softball dalam bentuk latihan litar sebagai kecergasan untuk kumpulan rawatan.

1.7.3. Program Latihan Litar Softbol

Dalam kajian ini, latihan litar softball ialah satu kombinasi program latihan kecergasan dan latihan kemahiran softball. Program latihan ini dirancang mengikut prinsip-prinsip latihan dan teori pengadaptasian fisiologi. Latihan litar softball yang dijalankan adalah selama 45 minit di mana terdapat 10 stesen kesemuanya. Iaitu, balingan jauh, pukul bola tepat ke sasaran, tangkap bola melayang, lari pecut ke bes, pukulan jauh, tangkap bola leret, pukulan bun, balingan tepat, pukul dan lari dan posisi *pitcher* dan *catcher*.





Intensiti latihan adalah 30 % hingga 50% yang melibatkan kumpulan otot besar bahagian atas badan dan bawah badan dan kombinasi kedua-dua bahagian tubuh badan selama 10 minggu.

1.7.4. Program Latihan Tradisional

Latihan Sofbol tradisional ialah latihan kemahiran sofbol yang tidak mengikuti prinsip-prinsip latihan dan teori pengadaptasian fisiologi. Latihan dijalankan dalam kumpulan besar. Latihan dijalankan 3 hari dalam seminggu mengikut kemampuan jurulatih dan kesanggupan pemain untuk melatih selama 10 minggu.



1.7.5. Kumpulan Novis

Pelajar yang belum terlibat atau tidak terdedah dengan program latihan sukan sofbol ataupun berkaitan sukan sofbol. Dalam kajian ini pemain sofbol adalah terdiri daripada Tingkatan 1 dan 2 yang belum pernah terdedah kepada sukan sofbol di sekolah rendah.





1.7.6. Bateri Ujian

Ujian yang telah dikenal pasti oleh jurulatih untuk diguna pakai bagi menguji dan mengukur sesuatu kemahiran atau kecergasan fizikal. Dalam kajian ini penyelidik telah menggunakan lima jenis bateri ujian berbentuk kecergasan fizikal iaitu; indeks jisim badan, ujian PACER, tekan tubi, ujian SEMO dan lari pecut 30 meter. Untuk ujian berkaitan kemahiran softball pula penyelidik menggunakan lima jenis bateri ujian iaitu; membaling bola untuk ketepatan, larian bes, baling bola jarak jauh, pukulan ketepatan arah dan memadam bola leret.

