

**PENCAPAIAN TAHAP KETANGKASAN PEMAIN
BOLA JARING PELBAGAI POSISI MELALUI
LATIHAN KETANGKASAN DI DAERAH
KINTA UTARA**

NORLAILA BINTI RAZALI

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2011

**PENCAPAIAN TAHAP KETANGKASAN PEMAIN
BOLA JARING PELBAGAI POSISI MELALUI
LATIHAN KETANGKASAN DI DAERAH
KINTA UTARA**

NORLAILA BINTI RAZALI

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI
SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI IJAZAH
SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2011

PENGAKUAN

Saya mengakui disertasi ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya telah dijelaskan sumbernya.

1 APRIL 2011

NORLAILA BINTI RAZALI
M20061000207

PENGHARGAAN

Saya rasa bersyukur ke hadrat Allah S.W.T kerana dengan izin dan kurniaNya, saya dapat menyempurnakan disertasi ini hingga selesai.

Saya ingin merakamkan penghargaan ikhlas dan terima kasih yang tidak ternilai kepada penyelia disertasi iaitu Yang Berbahagia Dr. Ong Kuan Boon atas segala bimbingan dan tunjuk ajar serta kesabaran beliau sepanjang tempoh penyelidikan disertasi ini. Tanpa galakan dan dedikasi daripada beliau, tentulah sukar bagi saya untuk menyempurnakan disertasi ini.

Saya juga ingin merakamkan jutaan terima kasih kepada Y.Bhg. Dr Jabar bin Hj. Johari, Y.Bhg. Dr. Hajah Julismah Jani, Y.Bhg. Dr. Ahmad bin Hashim turut memberi sokongan moral dan tunjuk ajar dalam menyelesaikan masalah dalam menyiapkan disertasi ini. Tidak ketinggalan juga ucapan ribuan terima kasih kepada pihak yang terlibat secara langsung mahupun secara tidak langsung iaitu Jabatan Pelajaran Negeri, Pengetua SMJK. Ave Maria Convent, Ipoh, Pengetua SMK. Rapat Setia, Ipoh, Pn Zonairita binti Othman, Puan Chong Chee Chin, pemain pelapis bola jaring, dan pemain bola jaring SMK. Raja Perempuan Ipoh, pelajar-pelajar olah raga SMKRS kerana sudi memberi kerjasama bagi menjalankan latihan dan ujian yang diperlukan untuk disertasi ini.

Saya juga ingin merakamkan setinggi penghargaan terima kasih kepada pihak perpustakaan UPSI kerana memberi kerjasama kepada saya untuk mendapatkan bahan-bahan rujukan yang berkaitan dan kepada rakan-rakan seperjuangan yang banyak memberi bantuan dan sokongan moral dalam menyiapkan disertasi ini.

Akhir sekali, penghargaan yang tidak terhingga kepada suami tercinta Haji Mohammad Nazari dan anak-anak Muhammad Asyraf, Muhammad Nadzmi dan Nur Liyana yang sentiasa memberi motivasi dan mendoakan kejayaan saya.

Hanya Allah jua yang akan membalas jasa-jasa baik semua pihak yang terlibat. Wassalam.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenal pasti tahap ketangkasan pemain bola jaring pelbagai posisi melalui latihan ketangkasan. Subjek terdiri daripada 15 orang kumpulan eksperimen dan kawalan. Kumpulan eksperimen mengikuti latihan ketangkasan “Angle-Board Drills-Side-to-Side Skier” dan “Zigzag-Cone Drills” selama enam minggu. Semua subjek diuji sebelum dan selepas mengikuti intervensi dengan ujian ketangkasan Lompat Kuadran dan Lari Ulang Alik 10 Meter. Data dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 11.5 melalui ujian “Independent sample t-test” dan ANOVA sehalu. Selepas latihan, terdapat peningkatan min yang signifikan bagi ketangkasan lompatan dari (18.5 ± 1.9) kepada (21.9 ± 2.3) dan larian dari (13.5 ± 0.8) kepada (13.1 ± 0.8) bagi kumpulan eksperimen. Tahap ketangkasan yang signifikan juga direkodkan mengikut posisi pemain bagi ujian Lompat Kuadran, $F(df=2,12, p \leq 0.05) = 0.03$ dan ujian Lari Ulang Alik 10 Meter, $F(df=2,12, p \leq 0.05) = 0.10$. Aras kesignifikan yang ditetapkan ialah $p \leq 0.05$. Ujian Lompat Kuadran oleh pemain posisi penyerang menunjukkan peningkatan 4 lompatan berbanding posisi lain. Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter oleh pemain posisi tengah pula menunjukkan penurunan masa larian sebanyak 38 saat. Ini membuktikan latihan “Angle-Board Drills-Side-to-Side Skier” sesuai untuk pemain posisi penyerang dan latihan “Zigzag-Cone Drills” pula sesuai untuk pemain posisi tengah. Dapatan menunjukkan latihan ketangkasan enam minggu adalah kaedah latihan yang berkesan untuk meningkatkan prestasi ketangkasan pemain bola jaring pelbagai posisi.

ABSTRACT

This research was to determine the agility level among players of different playing positions in netball through agility training. Subjects for this research were divided into experimental and control group with 15 players for each group. The experiment group went through the Angle-Board Drills-Side-to-side Skier and Zigzag-Cone Drills training for six weeks. All subjects went through the Quadrant Jump and 10 Meter Shuttle Run agility test before and after intervention. Data was analysed with SPSS version 11.5 using Independent Sample T-Test and One Way ANOVA. The mean level for jumping agility of the experimental group showed significant improvement from (18.5 ± 1.9) to (21.9 ± 2.3) and for running agility from (13.5 ± 0.8) to (13.1 ± 0.9) after training. Besides that, there were significant differences among playing positions for the Quadrant Jump, $F (df=2,12, p \leq 0.05) = 0.03$ and the 10 Meter Shuttle Run Test, $F (df=2,12, p \leq 0.05) = 0.10$. The significant level was determined at $p \leq 0.05$. The Quadrant Jump Test of players in the attacking position showed improvement of 4 jumps compared to other playing positions. The 10 Meter Shuttle Run Agility Test of players in the centre position showed less running time of 38 seconds. This showed that the Angle-Board Drills-Side-to-Side Skier training is suitable for players in the attacking position and the Zigzag-Cone Drills is suitable for central position players. Findings showed that the six week agility training is an effective training method to increase the agility level of netball players in all playing positions.

KANDUNGAN

	Muka Surat
PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi-x
SENARAI JADUAL	xii-xiv
SENARAI RAJAH	xv - xvi
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Pengenalan	1-6
1.2 Latar Belakang Kajian	6-8
1.2.1 Definisi Ketangkasan	8-13
1.2.2 Permainan Bola Jaring dan Latihan Ketangkasan	13-17
1.2.3 Implikasi Ketangkasan Terhadap Permainan Bola Jaring	18-21
1.3 Penyataan Masalah	21-24
1.4 Kepentingan Kajian	24-26
1.5 Objektif Kajian	26-27
1.6 Hipotesis Kajian	27-28
1.7 Batasan Kajian	29
1.8 Definisi Operasional	30
1.9 Rumusan	31-32

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	33-34
2.2	Teori Berkaitan	34-36
2.3	Ujian-ujian Ketangkasan	36-38
2.4	Kegunaan Ujian Ketangkasan	39
2.5	Kajian Lampau	39-41
2.6	Kajian Terkini	42-44
2.7	Komponen Kecergasan dengan Ketangkasan	45
2.8	Jenis Latihan dengan Ketangkasan	45-48
2.9	Rumusan	48-49

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	50-51
3.2	Reka Bentuk Kajian	51-53
3.3	Sampel Kajian	53-54
3.4	Tempat Kajian	55
3.5	Kerangka Kajian	55-57
3.6	Kerangka Konseptual	58-59
3.7	Pemboleh ubah Kajian	60
	3.7.1 Pemboleh ubah Tidak Bersandar	60
	3.7.2 Pemboleh ubah Bersandar	60-61
3.8	Instrumen Kajian	61-64
3.9	Prosedur Latihan Ketangkasan	64-65
3.10	Prosedur Ujian Ketangkasan	66-72
3.11	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen	72
3.12	Pengurusan Pelaksanaan Latihan dan Ujian	73
	3.12.1 Fasa Persediaan	73-75
	3.12.2 Fasa Latihan	75-81
	3.12.3 Fasa Pengumpulan Data	81

3.12.4	Fasa Pascaujian	81-82
3.12.5	Pembantu Penguji	82-83
3.12.6	Kajian Rintis	83-84
3.12.7	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian Rintis	83-86
3.13	Kemudahan atau Peralatan	86-87
3.14	Tatacara Pengumpulan Data	87-88
3.15	Penganalisan Data	88-92
3.16	Kesimpulan	92
BAB 4	ANALISIS DATA DAN DAPATAN KAJIAN	
4.1	Pengenalan	93-94
4.2	Kebolehpercayaan Alat Ujian	94-95
4.3	Penganalisan Data	95-96
4.4	Subjek	96-99
4.5	Analisis Deskriptif	99-103
4.6	Ujian Ketangkasan Praujian dan Pascaujian	104
4.6.1	Perbandingan Ujian Lompat Kuadran Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi	104-105
4.6.2	Perbandingan Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi	105-106
4.6.3	Perbandingan Ujian Lompat Kuadran Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi	107-108
4.6.4	Perbandingan Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi	108-109
4.7	Keputusan Pengujian Hipotesis	110
4.7.1	$H_{0(1)}$ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min ketangkasan lompatan praujian antara kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen	110-111
4.7.2	$H_{0(2)}$ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min ketangkasan larian praujian antara kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen	111-112

4.7.3	$H_{o(3)}$ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min ketangkasan lompatan pascaujian antara kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen	112-113
4.7.4	$H_{o(4)}$ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min ketangkasan larian pascaujian antara kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen	113-114
4.7.5	Rumusan analisis Inferensi tahap ketangkasan lompatan dan larian antara kumpulan kawalan dan eskperimen	115
4.7.6	$H_{o(5)}$ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min ketangkasan lompatan pascaujian kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen mengikut posisi	116-119
4.7.7	$H_{o(6)}$ Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap skor min ketangkasan larian pascaujian kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen mengikut posisi	119-122
4.7.8	$H_{o(7)}$ Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara Skor min ketangkasan lompatan dengan skor min ketinggian pemain kumpulan eksperimen	123
4.7.9	$H_{o(8)}$ Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara Skor min ketangkasan lompatan dengan skor min Berat badan pemain kumpulan eksperimen	124
4.7.10	$H_{o(9)}$ Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara Skor min ketangkasan larian dengan skor min ketinggian pemain kumpulan eksperimen	125
4.7.11	$H_{o(10)}$ Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara Skor min ketangkasan larian dengan skor min Berat badan pemain kumpulan eksperimen	126
4.7.12	Rumusan Analisis Inferensi anantara kumpulan kawalan dengan kumpulan eksperimen mengikut posisi	126-127
4.8	Rumusan Keputusan Pengujian Hipotesis	128-130

BAB 5 PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

5.1	Pengenalan	131
5.2	Perbincangan	132
5.2.1	Kesan Latihan Ketangkasan Terhadap Pencapaian Tahap Ketangkasan Melalui Ujian Lompat Kuadran dan Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter	132-140
5.2.2	Kesan Latihan Ketangkasan Terhadap Pencapaian Tahap Ketangkasan Melalui Ujian Lompat Kuadran dan Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter mengikut posisi	140-147
5.3	Rumusan	147-161
5.4	Kesimpulan Kajian	162-164
5.5	Cadangan Kajian	165
5.5.1	Pemilihan Aktiviti Latihan	166
5.5.2	Pengukuran Antropometrik	167
5.5.3	Pemakanan	167
5.5.4	Jenis Latihan	168
5.5.5	Aktiviti Memanaskan Badan	168
5.6	Penutup	169-171
	RUJUKAN	172-177

LAMPIRAN

Lampiran A	Surat Kebenaran EPRD (BPPDP)
Lampiran B	Surat Kebenaran Jabatan Pelajaran Negeri Perak
Lampiran C	Surat Kebenaran Universiti Pendidikan Sultan Idris
Lampiran D	Surat Kebenaran dan Makluman Kepada Pengetua
Lampiran E	Surat Pemberitahuan Kepada Ibu Bapa
Lampiran F	Surat Akuan Pelajar
Lampiran G	Borang Skor Lompat Kuadran dan Lari Ulang Alik

Lampiran H Jadual Latihan Kumpulan Eksperimen dan Kumpulan Kawalan

Lampiran I Contoh Jadual Latihan Cadangan (Lee, Vance dan Juan, 2005)

Lampiran J Gambar Ujian dan Latihan Bola Jaring

Lampiran K Skrip Temu Bual Penasihat Bola Jaring

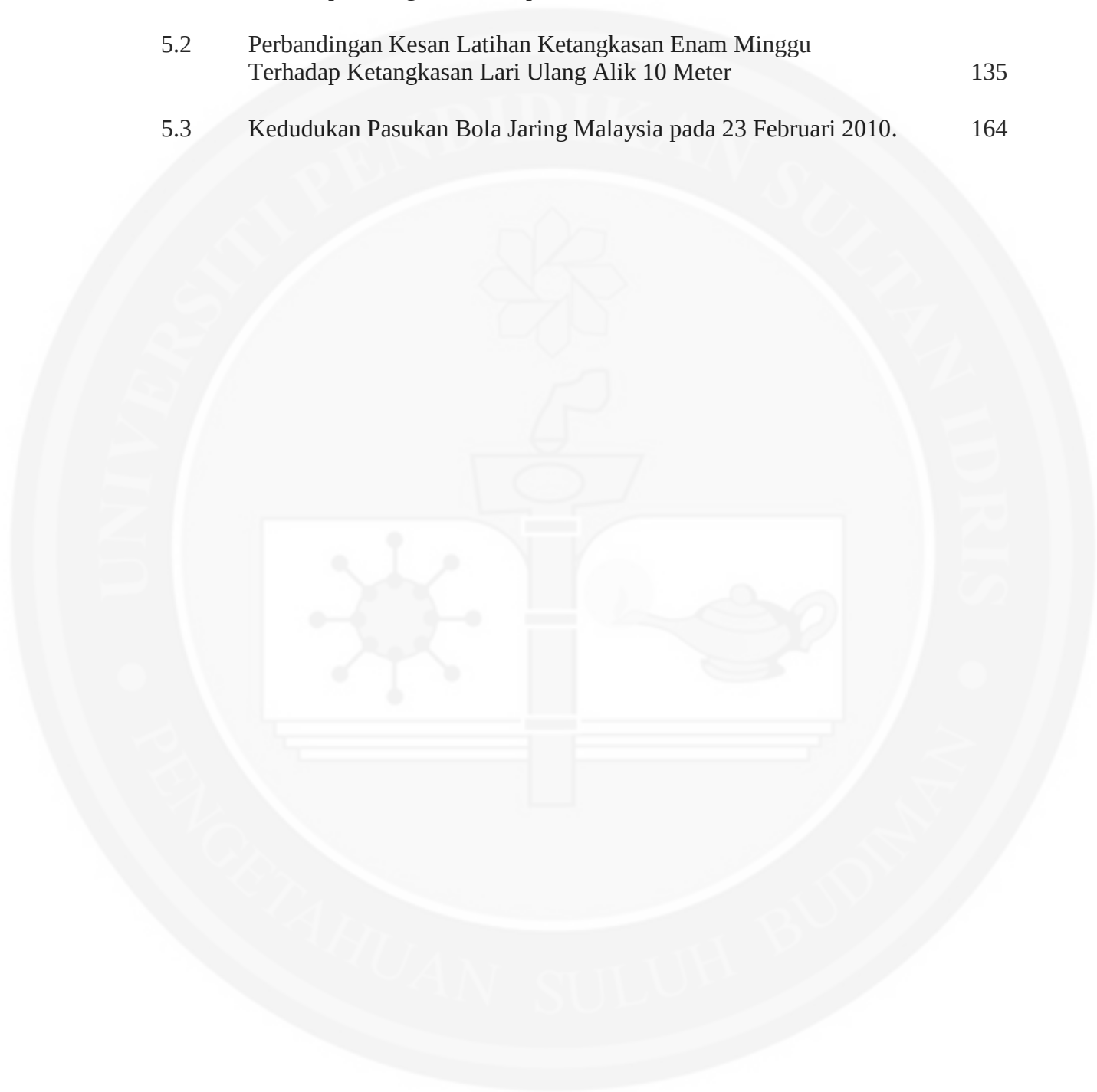


SENARAI JADUAL

Jadual	muka surat
1.1 Kawasan Kedudukan Pemain	17
2.1 Periodisasi Latihan Bompa	36
3.1 Jenis Latihan dan Alatan yang Diguna pakai	53
3.2 Prosedur Ujian Lompat Kuadran	66-67
3.3 Norma Skor Ujian Lompat Kuadran	69
3.4 Prosedur Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter	69-71
3.5 Norma Ujian Lari Ulang Alik 10 Meter	72
3.6 Perancangan Latihan Ketangkasan Enam Minggu Kumpulan Eksperimen	77-78
3.7 Perancangan Latihan Ketangkasan Enam Minggu Kumpulan Kawalan	80-81
3.8 Instrumen Ujian Pembantu Pengkaji dan Kajian Rintis	85-86
3.9 Penganalisan Data Kajian	90-92
4.1 Taburan Bilangan Subjek Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi, Umur, Berat dan Tinggi	96-97
4.2 Taburan Bilangan Subjek Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi, Umur, Berat dan Tinggi	97
4.3 Bilangan Subjek Pasukan Bola Jaring Berdasarkan Peringkat Penyertaan	98
4.4 Data Mentah Subjek Bagi Praujian dan Pascaujian	99
4.5 Pilihan Korelasi Lompat Kuadran Pemain SMKRS	100
4.6 Pilihan Korelasi Lari Ulang Alik 10 meter Pemain SMKRS	101
4.7 Pilihan Korelasi Lompat Kuadran Pemain SMJK. Ave Maria	102
4.8 Pilihan Korelasi Lari Ulang Alik 10 Meter Pemain SMJK. Ave Maria	103

4.9	Statistik Perbandingan Praujian Lompat Kuadran antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	110
4.10	Keputusan Analisis Perbandingan Praujian Lompat Kuadran antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	111
4.11	Statistik Perbandingan Praujian Lari Ulang Alik 10 Meter antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	112
4.12	Keputusan Analisis Perbandingan Praujian Lari Ulang Alik 10 Meter antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	112
4.13	Statistik Perbandingan Pascaujian Lompat Kuadran antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	113
4.14	Keputusan Analisis Perbandingan Pascaujian Lompat Kuadran antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	113
4.15	Statistik Perbandingan Pascaujian Lari Ulang Alik 10 Meter antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	114
4.16	Keputusan Analisis Perbandingan Pascaujian Lari Ulang Alik 10 Meter antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Eksperimen	114
4.17	Statistik Perbandingan Pascaujian Lompat Kuadran Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi	117-118
4.18	Statistik Perbandingan Pascaujian Lompat Kuadran Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi	118-119
4.19	Statistik Perbandingan Pascaujian Lari Ulang Alik 10 Meter Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi	121
4.20	Statistik Perbandingan Pascaujian Lari Ulang Alik 10 Meter Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi	122
4.21	Hubungan antara Skor Min Ketangkasan Lompatan dengan Skor Min Ketinggian Kumpulan Eksperimen	123
4.22	Hubungan antara skor min ketangkasan lompatan dengan Skor min berat badan Kumpulan Eksperimen	124
4.23	Hubungan antara Skor Min Ketangkasan Larian dengan Skor Min Ketinggian Kumpulan Eksperimen	125
4.24	Hubungan Antara Skor Min Ketangkasan Larian dengan Skor Min Berat Badan Kumpulan Eksperimen	126

4.25	Rumusan Keputusan Pengujian Hipotesis yang Telah Diperoleh Dalam Kajian	129-130
5.1	Perbandingan Kesan Latihan Ketangkasan Enam Minggu Terhadap Ketangkasan Lompat Kuadran	133
5.2	Perbandingan Kesan Latihan Ketangkasan Enam Minggu Terhadap Ketangkasan Lari Ulang Alik 10 Meter	135
5.3	Kedudukan Pasukan Bola Jaring Malaysia pada 23 Februari 2010.	164



SENARAI RAJAH

Rajah	muka
surat	
1.1	Komponen-komponen Kecergasan Fizikal 5
1.2	Hubungan Antara Ketangkasan Dengan Keupayaan Fizikal 11
1.3	Lakaran Gelanggang 17
3.1	Reka Bentuk Kajian 52
3.2	Aliran Proses Kajian 57
3.3	Kerangka Konseptual 59
3.4	Angle-Board Drills- Side-to-side Skier 62
3.5	Angle-Board Drills- Side-to-side Skier 63
3.6	Zigzag-Cone Drills 64
3.7	Pelan Ujian Lompat Kuadran 68
3.8	Pelan Lari Ulang Alik 10 Meter 71
3.9	Pelan Latihan Ketangkasan Kumpulan Eksperimen 79
4.1	Skor Ujian Ketangkasan Lompat Kuadran Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi Antara Praujian dengan Pascaujian 105
4.2	Skor Ujian Ketangkasan Lari Ulang Alik 10 Meter Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi Antara Praujian dengan Pascaujian 106
4.3	Skor Ujian Ketangkasan Lompat Kuadran Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi antara Praujian dengan Pascaujian 108
4.4	Skor Ujian Ketangkasan Lari Ulang Alik 10 Meter Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi antara Praujian dengan Pascaujian 109
5.1	Perbandingan Ketangkasan Kumpulan Eksperimen Praujian dan Pascaujian Lompat Kuadran 133

5.2	Perbandingan Ketangkasan Kumpulan Kawalan Praujian dan Pascaujian Lompat Kuadran	134
5.3	Perbandingan Ketangkasan Kumpulan Eksperimen Praujian dan Pascaujian Lari Ulang Alik 10 Meter	135
5.4	Perbandingan Ketangkasan Kumpulan Eksperimen Praujian dan Pascaujian Lari Ulang Alik 10 Meter	136
5.5	Perbandingan Ketangkasan Lompatan Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi Sebelum dan Selepas Latihan Ketangkasan	141
5.6	Perbandingan Ketangkasan Larian Kumpulan Eksperimen Mengikut Posisi Sebelum dan Selepas Latihan Ketangkasan	142
5.7	Perbandingan Kesan Ketangkasan Terhadap Ketangkasan Lompatan Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi	143
5.8	Perbandingan Kesan Ketangkasan Terhadap Ketangkasan Larian Kumpulan Kawalan Mengikut Posisi	144

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Bab ini membincangkan secara ringkas senario sukan di Malaysia terutamanya permainan bola jaring masa kini. Ia merupakan satu permainan yang amat digemari oleh ramai pelajar sekolah dan remaja wanita. Kini, permainan ini dipertandingkan di semua peringkat bermula dari sekolah hingga ke peringkat antarabangsa. Bab ini akan turut membincangkan dengan lebih lanjut mengenai perkara-perkara asas dalam kajian termasuk pernyataan masalah yang membincangkan masalah-masalah yang berlaku dalam permainan bola jaring. Tumpuan juga diberikan kepada latar belakang kajian, pernyataan masalah, kepentingan kajian, objektif kajian, hipotesis kajian, batasan kajian, definisi operasional dan fokus kajian yang dijalankan.

Di Malaysia, sukan dan permainan merupakan antara aspek yang penting dalam sukatan pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) dan bagi kegiatan kokurikulum sekolah. Malah Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) menganjurkan beberapa aktiviti sukan dan permainan sebagai satu usaha terancang untuk membuka peluang dengan seluas-luasnya kepada pelajar agar pelajar dapat turut serta secara aktif dalam sukan dan permainan. Kejayaan dalam bidang sukan juga merupakan salah satu cabang usaha sesebuah negara untuk dikenali dan dihormati di peringkat antarabangsa. Setiap negara sentiasa berusaha untuk menghasilkan atlet yang berpotensi tinggi, berdaya saing dan berkeupayaan untuk mencapai kejayaan di peringkat yang tertinggi.

Justeru, Malaysia merupakan sebuah negara yang tidak terkecuali mengambil bahagian dalam aktiviti sukan dan permainan. Penglibatan atlet dalam sukan dan permainan amat menggalakkan di samping usaha berterusan kerajaan mencungkil bakat pemain muda yang berkebolehan untuk mengharumkan nama negara. Menurut Zulkifli Musa (2007) Malaysia juga mempunyai atlet yang harus dibanggakan seperti pemain skuasy negara Nicol Ann David yang mampu menjadi juara dunia pada 2005 sewaktu berusia 22 tahun dan seterusnya menjadi pemain nombor satu dunia pada tahun 2007. Selain itu, Malaysia juga berpotensi bersaing dengan negara-negara lain apabila para atlet negara kita berjaya mendapat pingat kemenangan dalam kejohanan sukan peringkat serantau dan antarabangsa.

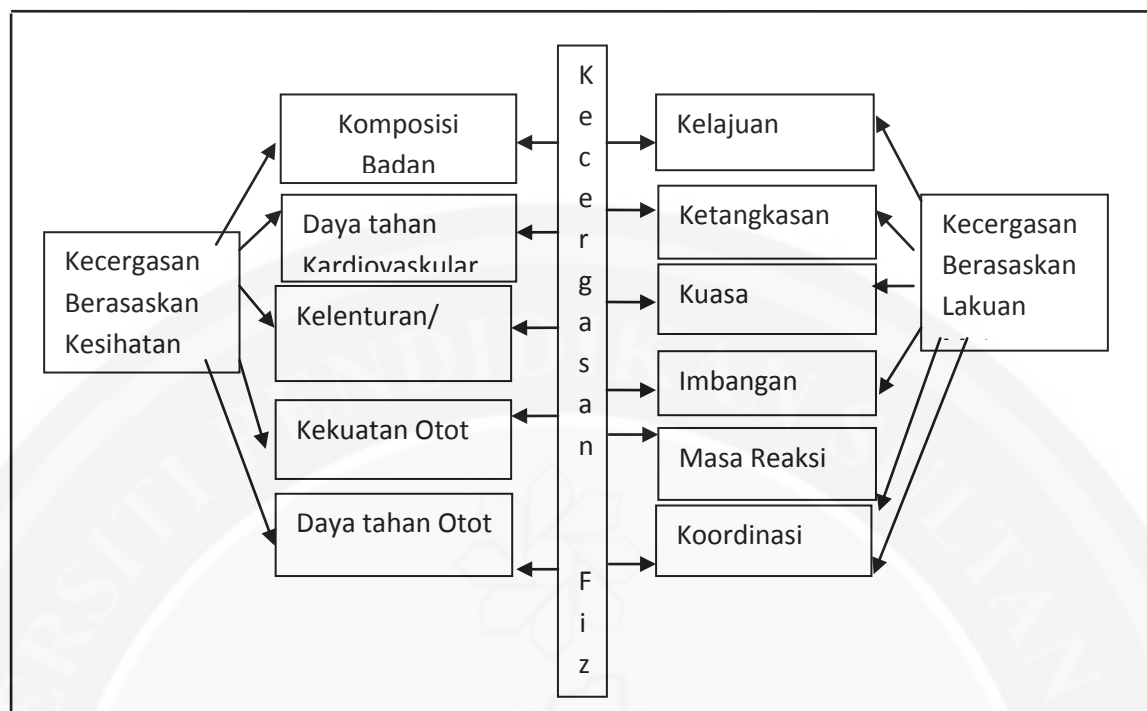
Walaupun begitu, pengkaji merasakan terdapat sukan lain yang berpotensi untuk diberi perhatian bagi meningkatkan imej Malaysia sebagai sebuah negara yang cemerlang dalam sukan di peringkat antarabangsa. Misalnya, sukan bola jaring dilihat

amat berpotensi untuk dimajukan bukan sahaja di peringkat sekolah, daerah, negeri malah hingga ke peringkat kebangsaan. Minat para pelajar sejak di bangku sekolah lagi menunjukkan permainan bola jaring masih boleh dimajukan supaya setanding dengan permainan lain. Hal ini penting kerana sejak berada di peringkat sekolah rendah lagi, pelajar telah didedahkan dengan permainan bola jaring. Permainan saling berkait dengan pertandingan, maka setiap jurulatih dan atlet perlu menguasai pelbagai program, kaedah, dan teknik yang betul bagi meningkatkan pencapaian atletnya.

Sebagai pemain bola jaring, kecergasan fizikal terutama ketangkasan dan penguasaan kemahiran dan teknik permainan adalah penting. Pemain-pemain perlulah memiliki tahap ketangkasan yang baik akan sentiasa mengawal tahap kecergasan fizikal dan mempertingkatkan tahap kemahiran dan penguasaan teknik dalam bola jaring. Bagi memastikan agar tahap kecergasan dapat dikekalkan, Willmore (1982), telah mencadangkan agar diadakan program-program latihan yang sesuai dan berkesan dalam meningkatkan prestasi tahap ketangkasan atlet. Ini kerana ketangkasan penting dalam permainan bola jaring kerana corak permainan yang melibatkan pergerakan yang cepat dan pantas seperti berhenti dengan tiba-tiba, menukar arah dan memulakan pergerakan dengan pantas dan lancar. Pendapat Willmore seiring dengan Epley (2004), iaitu latihan yang baik dan betul dapat membantu peningkatan tahap ketangkasan dan memberi motivasi kepada atlet untuk memperoleh kejayaan. Manakala Gapor (2007), berpendapat latihan membina kecergasan fizikal membolehkan seseorang berfungsi dengan cekap dan berkesan tanpa berasa cepat lesu. Maka, setiap jurulatih perlu mempunyai pelbagai program, kaedah, dan teknik yang betul bagi meningkatkan pencapaian atletnya.

Selain itu, kecergasan fizikal merupakan aspek yang amat penting dan perlu dimiliki oleh para atlet. Kecergasan yang baik dapat membantu para atlet untuk meningkatkan prestasi permainan kerana permainan melibatkan pertandingan memerlukan masa yang lama dalam perlawanan. Menurut Dzulkifli dan Jamaliyah (2007), kecergasan fizikal merupakan aspek penting kepada atlet dan kecergasan fizikal boleh dibahagikan kepada dua iaitu kecergasan fizikal yang berasaskan kesihatan dan kecergasan fizikal berasaskan lakuan motor. Kecergasan fizikal berasaskan kesihatan merangkumi aspek-aspek yang berkaitan dengan fungsi Sosiologi dan Psikologi iaitu Daya Tahan Kardiovaskular, Kekuatan Otot, Daya Tahan Otot, Kelenturan atau Kelonggaran, dan Komposisi Badan.

Kecergasan fizikal berasaskan lakuan motor pula merujuk kepada fungsi-fungsi dan keupayaan seseorang itu yang membolehkan bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih bertenaga, berdaya kuasa, kekuatan, daya tahan, ketangkasan dan juga koordinasi dengan lebih cekap. Oleh itu, dalam permainan bola jaring kecergasan adalah penting dan merupakan tunjang utama untuk melahirkan pemain yang cemerlang kerana sebagai seorang pemain memerlukan kelajuan dalam berlari, ketangkasan dalam pertukaran posisi dan mencari ruang. Selain itu, pemain bola jaring juga perlu mempunyai kuasa untuk melakukan lonjakan, mempunyaiimbangan badan yang baik terutama semasa menerima dan menjaring, dan koordinasi amatlah penting. Rajah 1.1 menunjukkan komponen-komponen kecergasan berasaskan kesihatan dan kecergasan berasaskan lakuan motor.



Sumber: Dzulkifli & Jamaliyah (2007). *KBSM Sains Sukan Tingkatan 4*. H.I. Holding Sdn. Bhd.

Rajah 1.1
Komponen-komponen Kecergasan Fizikal

Bale dan Hunt dalam laporan daripada “*Australian Sports and Medicine Federation*” (1986), menyatakan bahawa komponen kecergasan fizikal seperti daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, ketangkasan, kelajuan, kelenturan, dan kuasa perlu dimiliki oleh atlet yang baik. Justeru, untuk mencapai kejayaan di peringkat yang tinggi dalam sukan yang dianjurkan, prestasi cemerlang permainan dan atlet amatlah penting. Kecemerlangan sesuatu sukan dan permainan bergantung kepada kecergasan fizikal pemain yang tinggi. Melalui pengalaman sebagai pemain bola jaring sekolah, beberapa kemahiran asas yang perlu ada pada setiap pemain bola jaring ialah kelajuan, ketangkasan, kuasa, koordinasi,imbangan, semangat berpasukan, kemahiran menyerang dan kemahiran bertahan. Selain itu, menurut Allison (1978), permainan bola jaring juga memerlukan tahap kemahiran sukan yang

spesifik seperti berlari, melompat, menghantar bola, melompat untuk menangkap bola dan seterusnya membuat jaringan untuk memperoleh mata. Oleh kerana kejayaan dalam permainan bola jaring ini dipengaruhi oleh ketangkasan pemain, maka adalah lebih bermakna setiap jurulatih memberi penekanan kepada pembinaan dan penguasaan ketangkasan semasa latihan.

1.2 Latar Belakang Kajian

Permainan bola jaring merupakan antara permainan berpasukan wanita yang paling popular di Malaysia terutamanya di peringkat sekolah rendah dan menengah. Menurut Shakespear (2006), permainan bola jaring memerlukan pemain yang mempunyai kemahiran tinggi dalam menyerang dan bertahan serta tangkas dalam menukar posisi iaitu daripada posisi menyerang kepada posisi bertahan dan sebaliknya. Selain itu, pemain bola jaring juga perlu memiliki pergerakan yang pantas, tangkas dan bertenaga untuk melakukan hantaran yang cepat dan tepat. Dalam erti kata lain, ketangkasan seseorang pemain adalah penting dalam menentukan kualiti permainannya. Oleh itu, setiap pemain perlu memiliki ketangkasan dan kemampuan mengelak diri daripada pihak lawan dalam usaha meraih kemenangan dalam pertandingan atau kejohanan yang disertai. Namun begitu, pemain kita masih lagi ketinggalan dalam mencapai tahap cemerlang setanding dengan tahap ketangkasan pemain Australia. Ini berdasarkan kedudukan pasukan bola jaring Malaysia di peringkat antarabangsa, hanya mampu menduduki tempat ke-21 dunia berbanding dengan pasukan Australia yang berada di kedudukan tertinggi dalam ranking dunia yang dikeluarkan oleh Persekutuan Persatuan Bola Jaring Antarabangsa (IFNA,2010).

Ini adalah kerana pemain kita masih lagi kekurangan dari segi ketangkasan berbanding dengan pemain Australia yang lebih menitikberatkan ketangkasan di samping faktor-faktor fizikal yang lain, (Farrow & Kemp, 2004) dalam artikel “*Netball, Where Agility Is King*”. Mereka turut menegaskan bahawa ketangkasan merupakan faktor utama dalam permainan bola jaring yang dapat menentukan kejayaan dalam sesuatu pertandingan.

Walaupun pencapaian pasukan bola jaring Asia Tenggara tidak sehebat pasukan bola jaring Australia, namun penglibatan pasukan bola jaring Malaysia tidak boleh diperkecil. Malaysia juga antara negara yang turut menonjol pencapaiannya dalam permainan bola jaring di Asia Tenggara. Ini terbukti apabila pasukan bola jaring Malaysia telah berjaya mendapat tempat ke-3 dalam Kejohanan Bola Jaring Ke-7 Asia 2009 (*7th Asia Netball Championship 2009*) yang telah berlangsung dari 19 hingga 28 Jun 2009. Ini menunjukkan bahawa permainan bola jaring merupakan permainan yang berpotensi untuk dibangunkan di Malaysia. Tidak hairanlah ia sangat diminati oleh pelajar-pelajar sekolah sehingga boleh dikatakan hampir semua pelajar perempuan tahu dan pernah bermain bola jaring sewaktu bersekolah. Para pelajar pula selalunya didedahkan dengan kemahiran asas dalam permainan bola jaring sejak di sekolah rendah lagi.

Demi memastikan permainan bola jaring ini dapat disertai oleh para pelajar dengan baik, maka mereka perlu memiliki tahap kecergasan dan kemahiran yang tinggi. Masalah yang mungkin menyumbang kepada pencapaian pemain bola jaring di sekolah tidak semestinya menjadi satu halangan kepada mereka untuk bersaing dan mencapai kecemerlangan seperti yang diinginkan oleh pihak sekolah. Menurut Gapor