

PERBANDINGAN PENCAPAIAN KOMPONEN KECERGASAN DENGAN
KEMAHIRAN SPESIFIK BOLA SEPAK DI ANTARA PEMAIN
BOLA SEPAK BAWAH 12 TAHUN DAERAH GOMBAK
DAN DAERAH PETALING PERDANA

ASREZAMANE BIN ZAKARIA

DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)
(MOD PENYELIDIKAN DAN KERJA KURSUS)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2017



ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk melihat kesan program latihan sedia ada terhadap pencapaian komponen kecergasan dan kemahiran spesifik bola sepak di antara pemain bola sepak daerah Gombak dan pemain bola sepak daerah Petaling Perdana. Sampel kajian terdiri daripada 16 orang pemain bola sepak daerah Gombak dan 16 orang pemain bola sepak daerah Petaling Perdana berumur 12 tahun yang mengikuti program latihan daerah masing-masing. Instrumen kajian yang digunakan ialah empat jenis ujian kecergasan iaitu ujian Lari Pecut 20 meter, ujian Lompat Jauh Berdiri, ujian *Pacer (Multistage Fitness Test)* dan ujian Lari Ulang Alik 10 meter. Manakala tiga jenis ujian yang digunakan untuk menguji kemahiran spesifik bola sepak adalah ujian kepantasan mengelecek bola, ujian ketepatan menjaring bola dan ujian ketepatan hantaran bola. Hasil analisis ujian-t sampel tidak bersandar menunjukkan tidak terdapat perbezaan dari segi skor ujian kecergasan dan kemahiran spesifik bola sepak di antara pemain bola sepak daerah Gombak dan pemain bola sepak daerah Petaling Perdana iaitu ujian *Pacer (Multistage Fitness Test)* $p = .705$, ujian tahap ketangkasan $p = .406$, ujian tahap kelajuan $p = .731$, ujian kepantasan mengelecek bola $p = 1.00$, ujian ketepatan menjaringkan gol $p = .215$ dan ujian ketepatan menghantar bola $p = .619$. Ujian kuasa sahaja menunjukkan perbezaan yang signifikan tetapi perbezaan nilai min di antara kedua-dua pasukan ini hanya 0.15. Sebagai rumusan, penyelidik berpendapat, walaupun program latihan kedua-dua kumpulan berkesan dengan dapatan kajian yang hampir sama, program latihan ini perlu dikaji semula dan dibuat penambahbaikan dari segi faktor kesesuaian prinsip dan kaedah latihan dalam program latihan, perancangan periodisasi yang sistematik, kemahiran psikologi dan penilaian berkala dari aspek fizikal dan mental. Selain daripada itu, jurulatih daerah Gombak perlu mempelbagaikan kaedah latihan dengan mengintegrasikan program latihan bola masteri dan kemahiran psikologi sepertimana yang dilaksanakan oleh pasukan daerah Petaling Perdana supaya mencapai prestasi yang setanding dengan pasukan daerah Petaling Perdana.





COMPARISON OF COMPONENTS OF FITNESS WITH SPECIFIC FOOTBALL SKILLS BETWEEN DISTRICT FOOTBALL PLAYERS UNDER 12 GOMBAK AND PETALING PERDANA

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the existing football training program towards fitness components and specific football skills among district football players in Gombak and Petaling Perdana. The sample consists of 16 Gombak football players and 16 Petaling Perdana under 12 football players. The instruments of the study were four types of fitness tests. (20 meters sprint test, standing broad jump test, Pacer test (Multistage Fitness Test) and 10 meters Shuttle Run test). While three types of specific football skill test were dribbling test, shooting test and ball passing test. The independent t-test indicated no differences in terms of fitness test scores and football specific skills. (Pacer test (Multistage Fitness Test) $p = .705$, agility test $p = .406$, speed test $p = .731$, dribbling test $p = 1.00$, shooting test $p = .215$ and ball passing test $p = .619$). The power test showed significant difference but with a minimal mean value ($M = 0.15$). As a summary, even the training program for both groups showed same outcome, it should be reviewed for improvements in terms of training principles and methods of training. A systematic planning of periodization, psychological skills and periodic assessment of the physical and mental aspects will enhance the players achievement. In addition, Gombak district coaches need to diversify the training methods with integrate the ball mastery training program and psychological skills as implemented by the Petaling Perdana team to achieve comparable performance.



KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	ix
SENARAI RAJAH	xi
SENARAI LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	5
1.2.1 Program Latihan Daerah Gombak	7
1.2.2 Program Latihan Daerah Petaling Perdana	9
1.3 Permasalahan Kajian	12
1.4 Objektif Kajian	14
1.5 Hipotesis Kajian	15
1.6 Kepentingan Kajian	16
1.7 Batasan Kajian	17

1.8	Definisi Operasional	18
-----	----------------------	----

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	23
2.2	Teori Latihan Pembangunan Menyeluruh (<i>Multilateral Development</i>)	23
2.3	Latihan Secara Menyeluruh Dan Spesifik	25
2.4	Ciri-Ciri Pertumbuhan Fizikal Pemain Bola Sepak	28
2.5	Kecergasan Fizikal Dan Kemahiran Spesifik Pemain Bola Sepak	30
2.6	Penutup	32

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	33
3.2	Reka Bentuk Kajian	33
3.3	Populasi dan Persampelan	34
3.4	Kerangka Konsep	35
3.5	Instrumen Kajian	37
3.5.1	Ujian Kecergasan	37
3.5.1.1	Ujian Lari Pecut 20 meter	38
3.5.1.2	Ujian Lompat Jauh Berdiri	40
3.5.1.3	Ujian <i>Pacer (Multistage Fitness Test)</i>	41
3.5.1.4	Ujian Lari Ulang Alik 10 meter	43
3.5.2	Ujian Kemahiran Bola Sepak	44
3.5.2.1	Ujian Menjaringkan Gol	44
3.5.2.2	Ujian Menghantar bola	46
3.5.2.3	Ujian Mengelecek Bola	48



3.6	Tatacara Pengumpulan Data Kajian	50
-----	----------------------------------	----

3.7	Penganalisan data	53
-----	-------------------	----

3.8	Penutup	53
-----	---------	----

BAB 4 ANALISIS DATA

4.1	Pengenalan	54
-----	------------	----

4.2	Latar Belakang	54
-----	----------------	----

4.3	Analisis Inferensi	55
-----	--------------------	----

4.3.1	Perbezaan Tahap Kepantasan Mengelecek Bola	55
-------	--	----

4.3.2	Perbezaan Tahap Ketepatan Menjaringkan Gol	57
-------	--	----

4.3.3	Perbezaan Tahap Ketepatan Menghantar Bola	58
-------	---	----

4.3.4	Perbezaan Tahap Daya Tahan Kardiovaskular	59
-------	---	----



4.3.5	Perbezaan Tahap Ketangkasan	61
-------	-----------------------------	----

4.3.6	Perbezaan Tahap Kelajuan	62
-------	--------------------------	----

4.3.7	Perbezaan Tahap Kuasa Kaki	63
-------	----------------------------	----

4.4	Kesimpulan	65
-----	------------	----

BAB 5 PERBINCANGAN, CADANGAN & RUMUSAN

5.1	Pengenalan	66
-----	------------	----

5.2	Perbincangan	66
-----	--------------	----

5.3	Rumusan	77
-----	---------	----

5.4	Cadangan	78
-----	----------	----

5.5	Penutup	80
-----	---------	----

RUJUKAN		81
----------------	--	-----------

LAMPIRAN



**SENARAI JADUAL**

No. Jadual		Muka Surat
1.1	Program Latihan Pra Musim Selama 8 Minggu Bagi Pasukan Bola Sepak Daerah Gombak	8
1.2	Program Latihan Pra Musim Selama 8 Minggu Bagi Pasukan Bola Sepak Daerah Petaling Perdana	10
3.1	Ujian Kecergasan & Kemahiran Bola Sepak	37
3.2	Perancangan Ujian	52
4.1	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Kepantasan Mengelecek Bola	56
4.2	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Kepantasan Mengelecek Bola	56
4.3	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Ketepatan Menjaringkan Gol	57
4.4	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Ketepatan Menjaringkan Gol	57
4.5	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Ketepatan Menghantar Bola	58
4.6	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Ketepatan Menghantar Bola	59
4.7	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Daya Tahan Kardiovaskular	60
4.8	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Daya Tahan Kardiovaskular	60
4.9	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Ketangkasan	61
4.10	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Ketangkasan	61
4.11	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Kelajuan	62





05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

X

4.12	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Kelajuan	63
4.13	Analisis Diskriptif Perbezaan Tahap Kuasa Kaki	64
4.14	Analisis Ujian t Sampel Tidak Bersandar Perbezaan Tahap Kuasa Kaki	64



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 RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
2.1	Model Latihan Atlet Jangkamasa Panjang	24
3.1	Kerangka Konsep	36
3.2	Ujian Lari Pecut 20 meter	39
3.3	Ujian <i>Pacer (Multistage Fitness Test)</i>	42
3.4	Ujian Menjaringkan Gol (Gol Post)	45
3.5	Ujian Menjaringkan Gol (Kawasan Jaringan)	45
3.6	Ujian Menghantar bola	47
3.7	Ujian Mengelecek Bola	49



SENARAI LAMPIRAN

- A Pengambilan Vo2max Bagi Ujian PACER
- B Borang Skor Komponen Kecergasan & Kemahiran Bola Sepak
- C Surat Kebenaran Menjalankan Kajian



BAB 1

PENGENALAN



Sukan bola sepak memerlukan pelbagai kemahiran dalam permainan dan kecergasan fizikal bagi memastikan pemain dapat meningkatkan prestasi mereka. Ciri-ciri pemain yang mempunyai kebolehan dalam sukan bola sepak boleh dikenalpasti berdasarkan kemahiran menghantar dan menerima bola, menggelecek bola, menjaringkan gol serta mengawal bola (Malina, Ribeiro, Aroso & Cumming, 2007). Tambahan pula, peningkatan prestasi pemain bola sepak juga disebabkan peningkatan pada perkembangan fisiologi pemain (Pearson, Naughton & Torode, 2006). Peningkatan pada kecergasan berdasarkan kesihatan dan kecergasan berdasarkan kemahiran adalah antara faktor yang menyumbang kepada peningkatan prestasi pemain bola sepak. Oleh yang demikian, seseorang pemain perlu mempunyai penguasaan kemahiran dan kecergasan sukan yang mantap untuk menjadi seorang pemain yang hebat.





Perkembangan dan peningkatan prestasi pemain bola sepak remaja sesebuah negara akan menjadi penanda aras kepada perkembangan dan pembangunan bola sepak. Program pembentukan dan pembangunan pemain perlu dijalankan untuk memastikan objektif program dapat dicapai. Kelemahan pada program pembangunan terutamanya pada konsep pemilihan pemain boleh membantutkan kejayaan sesebuah pasukan. Pemain perlu menjalani proses pengujian pada kemahiran spesifik dan kecergasan untuk meramalkan peningkatan prestasi seseorang secara berkala (Carling, Le Gall, Reilly & Williams, 2009). Kepentingan pengujian adalah untuk membantu jurulatih membentuk program latihan yang sesuai berdasarkan keputusan ujian yang telah diterima. Program latihan perlulah dijalankan secara sistematik dan saintifik bagi mempengaruhi pembentukan dan pembangunan pemain secara berterusan.



latihan pemain perlu dijalankan secara berperingkat. Pada peringkat kanak-kanak, latihan perlu memfokuskan aspek pembentukan asas latihan secara menyeluruh dan pelbagai bagi meningkatkan pergerakan motor, kemahiran asas kesukanan dan kemahiran spesifik sukan. Latihan yang dijalankan adalah bertujuan untuk membentuk sistem fisiologi kanak-kanak. Selepas itu, pada peringkat atlet junior program latihan dibentuk kearah lebih spesifik dalam sukan. Walau bagaimanapun peratusan latihan yang spesifik yang dijalankan dalam fasa latihan menyeluruh dan pelbagai adalah masih kecil kerana disebabkan faktor usia dan kecederaan terhadap pemain. Tambahan lagi, perbandingan antara pembangunan latihan spesifik awalan dan latihan menyeluruh menunjukkan bahawa latihan awal secara spesifik pada usia 10 tahun didedahkan secara sedikit dan meningkat ke tahap yang lebih tinggi apabila pemain berusia 23 tahun. Manakala, pendedahan latihan secara menyeluruh pada usia





10 tahun adalah lebih banyak dan menurun secara sedikit apabila berusia 23 tahun (Bompa, 2009). Selepas pemain menguasai latihan secara spesifik, pemain akan didedahkan kepada latihan berprestasi tinggi. Pada peringkat ini, pemain dikategorikan sebagai pemain yang sudah matang dalam aspek latihan dan juga fizikal pemain.

Pemain bola sepak memerlukan kemahiran teknikal, taktikal dan fizikal yang baik untuk berjaya dalam karier sebagai pemain bola sepak (Hoff, 2005). Selain daripada mendapat latihan yang merangkumi aspek kemahiran teknikal, taktikal dan fizikal, peningkatan prestasi pemain juga memerlukan pendedahan kepada perlawanan dan pertandingan sebenar (Rebelo, Brito, Maia, Coelho-e-Silva, Figueiredo, Bangsbo, Malina & Seabra, 2013). Pengujian kecergasan pemain perlu dijalankan untuk memastikan tahap fizikal seseorang pemain dapat dinilai dan seterusnya dapat mempertingkatkan lagi prestasi. Antara pengujian kecergasan yang dijalankan kepada pemain bola sepak adalah ujian satu ulangan maksimum separa cangkung, ujian lompatan *Countermovement* dan ujian lari pecut 30m. (Kotzamanidis, Chatzopoulos, Michailidis, Papaiakevou & Patikas, 2005). Ujian kecergasan seperti ujian lompat separa cangkung, ujian kekuatan isokinetik otot hamstring dan quadriseap dan ujian Yo Yo turut digunakan untuk mengenalpasti tahap pencapaian kecergasan pemain bola sepak (Rebelo, 2013). Kesemua ujian kecergasan ini dilaksanakan bagi menguji tahap kecergasan pemain berdasarkan kesihatan dan kemahiran.

Cabaran dunia sukan bola sepak sekarang bukan sahaja meminta seseorang pemain itu mempunyai tahap kecergasan yang baik. Bahkan seseorang pemain juga dinilai dengan tahap kemahiran yang tinggi bagi memastikan pemain itu berada





dilandasan yang betul semasa musim pertandingan. Jurulatih akan memilih pemain yang hanya mempunyai tahap kecergasan dan kemahiran yang tinggi untuk dibawa ke pertandingan. Antara ujian kemahiran spesifik yang dijalankan terhadap pemain adalah ujian menggelecek *Slalom* dan ujian menjaringkan gol *Loughborough* (Stone & Oliver, 2009). Selain itu, ujian menghantar dan mengawal bola turut dilaksanakan bagi memastikan seseorang pemain itu berada di tahap yang terbaik (Ali, 2011). Walaubagaimana pun, pemilihan bateri ujian yang bersesuaian dengan sukan bola sepak diperlukan untuk memastikan kesahan ujian tersebut dan seterusnya dapat digunakan sebagai penilaian terhadap pemain untuk meningkatkan prestasi mereka.

Bagi menghasilkan seorang pemain bola sepak yang hebat, jurulatih perlu memainkan peranan penting untuk menguji dan mengukur serta menilai tahap prestasi setiap pemain dari segi kecergasan fizikal dan kemahiran spesifik. Ujian pengukuran dan penilaian dapat membantu jurulatih mengenalpasti tahap prestasi setiap pemain dan seterusnya dapat memberi ruang kepada jurulatih untuk merangka program latihan kepada pemain bagi mengatasi kelemahan dan meningkatkan lagi tahap prestasi pemain. Jurulatih perlu bijak memilih dan membina ujian dengan memastikan protokol ujian yang dijalankan perlulah bersesuaian dengan tahap prestasi pemain. Ini kerana tahap prestasi pemain adalah berbeza (Siegler, Robergs & Weingart, 2006). Ujian yang dijalankan mestilah bersesuaian dan bersistematik serta mengambil kira fasa program latihan yang sesuai untuk menjalankan ujian pengukuran dan penilaian terhadap setiap pemain (Turner, Walker, Stembridge, Coneyworth, Reed, Birdsey & Moody, 2011).





1.1 Latar Belakang Kajian

Berdasarkan sumber daripada *Federation Internationale Football Association* (FIFA), 2015, secara global anggaran seramai 265 milion pemain aktif bermain bola sepak. Ini menunjukkan bahawa sukan bola sepak sangat popular dikalangan masyarakat dunia. Dengan peningkatan jumlah pemain yang aktif setiap individu perlu mempunyai pengetahuan yang saintifik untuk meningkatkan prestasi dalam persembahan permainan bola sepak. Tambahan pula, data FIFA menunjukkan pasukan bola sepak Malaysia berada di kedudukan ke 164 daripada 209 negara (9 April 2015) yang berdaftar di bawah FIFA. Kedudukan itu menunjukkan bahawa pasukan bola sepak Malaysia masih mempunyai kelemahan dari aspek pembangunan bola sepak.



Kelemahan pada pencapaian pasukan bola sepak Negara menunjukkan kelemahan pada program pembangunan di peringkat kanak-kanak mahupun remaja.

Pendedahan program yang tidak saintifik dan sistematik pada pembentukan pemain di peringkat bawah umur menyebabkan pencapaian pemain tidak konsisten apabila meningkat usia. Hal ini terbukti pada pasukan bola sepak daerah Gombak. Walaupun pasukan ini mempunyai jurulatih yang diiktiraf oleh Persatuan Bola Sepak Malaysia, pembentukan program latihan oleh pasukan ini dibina dengan kemahiran dan pengetahuan sedia ada jurulatih tanpa mempunyai garis panduan dan hala tuju pembangunan yang ditetapkan oleh Persatuan Bola Sepak Malaysia.

Pasukan bola sepak daerah Gombak dibentuk seawal usia 10 tahun dan didedahkan dengan pelbagai program latihan dan pertandingan. Pemain-pemain telah menjalani pemilihan untuk menempatkan diri dalam pasukan daerah sebelum mereka





diberikan latihan secara purata 3 kali dalam seminggu sebelum ke pertandingan peringkat Negeri. Pada peringkat ini, pemain-pemain hanya dipilih melalui corak permainan dan diberi latihan secara spesifik dari aspek kemahiran dan taktikal permainan. Program latihan yang diberikan pada usia ini telah berjaya membawa pasukan menempa kejayaan dengan mendapat Johan bola sepak bawah 10 tahun di peringkat Negeri Selangor pada tahun 2013. Program yang sama juga diberikan kepada pasukan bola sepak bawah 11 tahun daerah Gombak yang melibatkan pemain-pemain yang sama dan penambahan beberapa pemain baru yang mengikuti program tersebut. Pencapaian yang cemerlang juga di tunjukkan oleh pasukan ini dengan mendapat Johan bola sepak bawah 11 tahun di peringkat Negeri Selangor pada tahun 2014.



pencapaian pasukan ini mula merosot dengan hanya mampu bertahan bermain dalam peringkat kumpulan di pertandingan bola sepak bawah 12 tahun di peringkat Negeri Selangor pada tahun 2015. Secara keseluruhan, hasil pencapaian yang telah diterima oleh pengkaji melalui pengerusi teknik bola sepak Gombak, menunjukkan prestasi pasukan ini menurun dan tidak konsisten. Kemerosotan pencapaian pasukan ini menjadi persoalan kepada jurulatih untuk memikirkan kaedah latihan yang sesuai bagi mengatasi masalah kemerosotan pasukannya.

Dua pasukan yang dipilih sebagai subjek dalam kajian ini adalah pasukan bola sepak daerah Gombak dan pasukan bola sepak daerah Petaling Perdana. Kedua-dua pasukan ini dibentuk oleh jurulatih yang telah mengikuti kursus kejurulatihan di bawah Persatuan Bola Sepak Negeri Selangor. Walau bagaimanapun, program latihan





yang dirangka oleh kedua-dua pasukan berdasarkan kemahiran dan pengetahuan yang sedia ada oleh jurulatih masing-masing. Berikut adalah perincian program latihan bagi kedua-dua pasukan:

1.1.1 Program Latihan Daerah Gombak

Jadual 1.1 menunjukkan program latihan pra musim selama 8 minggu bagi pasukan bola sepak daerah Gombak. Pemain-pemain menjalani latihan sebanyak empat kali dalam seminggu selama lapan minggu sebelum mereka mengharungi pertandingan. Pemain-pemain telah didedahkan latihan yang berintensiti secara berperingkat bermula dari latihan intensiti yang sederhana sehingga latihan intensiti yang tinggi dan lasak bagi membentuk fizikal serta kemahiran yang mantap. Program latihan yang diberikan merangkumi keseluruhan aspek komponen kecergasan iaitu latihan daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, ketangkasan, kelajuan, koordinasi dan masa reaksi. Latihan ini diberikan bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan fisiologi asas pemain.

Manakala latihan kemahiran spesifik bola sepak juga diberikan kepada pemain dengan menekankan pada aspek kemahiran asas iaitu hantaran dan menerima bola, balingan ke dalam, menanduk, menjaringkan gol dan mengelecek. Tambahan pula, latihan taktikal juga diberikan penekanan dengan menggabungkan latihan menyerang dan mengadang bersama-sama dengan latihan teknikal dalam permainan kecil iaitu lima pemain melawan lima pemain.





Jadual 1.1
Program Latihan Pra Musim Selama 8 Minggu Bagi Pasukan Bola Sepak Daerah Gombak

Minggu	1	2	3	4	5	6	7	8
Intensiti	Sederhana	Tinggi	Tinggi	Sederhana	Tinggi	Tinggi	Sangat tinggi/lasak	Sederhana
Isnin	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan otot	Daya tahan otot	Daya tahan otot	Daya tahan otot	Daya tahan otot
	Teknikal & Taktikal Hantar & terima bola -5 vs 5	Teknikal & Taktikal Hantar & terima bola-5 vs 5	Teknikal & Taktikal Hantar & terima bola-5 vs 5	Teknikal & Taktikal Mengececek & Jaringan -5 vs 5	Teknikal & Taktikal Tanduk & balingan ke dalam - 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Tanduk & jaringan- 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola - 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola - 5 vs 5
Rabu	Ketangkasan	Kelajuan	Kelajuan & kekuatan	Kelajuan & kekuatan	Koordinasi & masa reaksi	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & kekuatan	Kelajuan & kekuatan
	Teknikal & Taktikal Tanduk & balingan ke dalam - 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Mengececek 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Menyerang 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Mengececek & jaringan -5 vs 5	Teknikal & Taktikal Mengececek & jaringan -5 vs 5	Teknikal & Taktikal Jaringan- 5 vs 5	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang
Khamis	Kekuatan	Koordinasi & masa reaksi	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & kekuatan	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & ketangkasan
	Teknikal & Taktikal Jaringan- 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Mengececek & jaringan-5 vs 5	Teknikal & Taktikal Mengadang 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Mengececek & mengadang 5 vs 5	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang	Teknikal & Taktikal Mengececek & jaringan -5 vs 5	Teknikal & Taktikal Mengececek & jaringan -5 vs 5
Sabtu	Teknikal & Taktikal-9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Teknikal & Taktikal-9 vs 9	Teknikal & Taktikal-9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Teknikal & Taktikal-9 vs 9





1.2.2 Program Latihan Daerah Petaling Perdana

Jadual 1.2 menunjukkan program latihan pra musim selama 8 minggu bagi pasukan bola sepak daerah Petaling Perdana. Pemain-pemain mengikuti latihan sebanyak empat kali dalam seminggu selama lapan minggu sebelum mereka mengharungi musim pertandingan. Pemain-pemain telah didedahkan latihan yang berintensiti secara berperingkat bermula dari latihan intensiti yang sederhana sehingga latihan intensiti yang tinggi dan lasak bagi membentuk fizikal serta kemahiran yang mantap. Latihan bola masteri diberikan pada permulaan setiap kali latihan yang memfokuskan persediaan keseluruhan, persediaan khusus dan pembentukan khusus. Latihan ini diberikan adalah bertujuan untuk meningkatkan kemahiran kawalan, sentuhan dan koordinasi pemain dengan bola.



Selain itu, latihan kecergasan fizikal iaitu latihan daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, ketangkasan, kelajuan, koordinasi dan masa reaksi juga diberikan kepada pemain. Latihan ini diberikan bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan fisiologi asas pemain. Manakala latihan kemahiran spesifik bola sepak juga diberikan kepada pemain dengan menekankan pada aspek kemahiran asas iaitu hantaran dan menerima bola, balingan ke dalam, menanduk, menjaringkan gol dan mengelecek. Tambahan pula, latihan taktikal juga diberikan dengan menggabungkan latihan menyerang dan mengadang bersama-sama dengan latihan teknikal dalam permainan kecil iaitu lima pemain melawan lima pemain. Selain itu, jurulatih juga mengadakan perlawanan persahabatan pada setiap hujung minggu hari Sabtu sebanyak empat kali untuk menguji dan menilai keberkesanan latihan yang telah diberikan kepada pemain-pemain.





Jadual 1.2
Program Latihan Pra Musim Selama 8 Minggu Bagi Pasukan Bola Sepak Daerah Petaling Perdana

Minggu	1	2	3	4	5	6	7	8
Intensiti	Sederhana	Tinggi	Tinggi	Sederhana	Tinggi	Tinggi	Sangat tinggi/lasak	Sederhana
Isnin	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus
	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan kardiovaskular	Daya tahan otot	Daya tahan otot	Daya tahan otot	Daya tahan otot
	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola 5 vs 5	Teknikal & Taktikal mengelecek & Jaringan - 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Tanduk & balingan ke dalam - 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Tanduk & jaringan 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Hantar & terima Bola 5 vs 5
	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus
Rabu	Ketangkasan	Kelajuan	Kelajuan & kekuatan	Kelajuan & kekuatan	Koordinasi & masa reaksi	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & kekuatan	Kelajuan & kekuatan
	Teknikal & Taktikal Tanduk & balingan ke dalam - 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Mengelecek 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Menyerang 4 vs 4	Teknikal & Taktikal Mengadang 4 vs 4	Teknikal & Taktikal mengelecek & Jaringan - 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Jaringan 5 vs 5	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang
	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus
	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus
Khamis	Ketangkasan	Koordinasi & masa reaksi	Kelajuan & ketangkasan	Kelajuan & kekuatan	Kelajuan & ketangkasan	Kelenturan	Kelajuan, ketangkasan & kekuatan	Kelajuan, ketangkasan & kekuatan
	Teknikal & Taktikal Jaringan - 5 vs 5	Teknikal & Taktikal mengelecek & Jaringan - 5 vs 5	Teknikal & Taktikal Mengadang 4 vs 4	Teknikal & Taktikal mengelecek & mengadang 5 vs 5	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang	Teknikal & Taktikal 5vs5 Menyerang & mengadang	Teknikal & Taktikal mengelecek & Jaringan - 5 vs 5	Teknikal & Taktikal mengelecek & Jaringan - 5 vs 5
	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus
	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Persediaan keseluruhan	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus	Bola masteri Pembentukan khusus
Sabtu	Psikologi	Perlawanan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Psikologi	Perlawanan	Perlawanan	Perlawanan	Psikologi
	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9
	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9
	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Perlawanan persahabatan	Bola Masteri Teknikal & Taktikal - 9 vs 9





Berdasarkan pemerhatian penyelidik terhadap kedua-dua program latihan ini, latihan fizikal dan kemahiran yang diberikan dalam program latihan selama lapan minggu adalah hampir sama. Penekanan kepada kekerapan latihan dan intensiti latihan juga hampir sama di antara kedua-dua pasukan. Selain itu, kaedah latihan gabungan taktikal dan teknikal juga sama digunakan dalam program latihan kedua-dua pasukan. Kedua-dua pasukan juga memilih empat kali perlawanan persahabatan pada hujung minggu latihan untuk melihat kesan terhadap latihan yang diberikan.

Penyelidik melihat hanya dua perbezaan kaedah latihan dalam program latihan yang diberikan kepada pemain iaitu kaedah latihan bola masteri di setiap kali permulaan latihan dan kemahiran psikologi. Latihan bola masteri ini hanya digunakan oleh pasukan bola sepak daerah Petaling Perdana. Latihan ini memfokuskan untuk meningkatkan kemahiran kawalan, sentuhan dan koordinasi pemain dengan bola.

Latihan ini juga diberikan secara berperingkat iaitu bermula dengan latihan persediaan keseluruhan dengan mendedahkan kemahiran-kemahiran asas bola masteri. Kemudian pemain-pemain didedahkan dengan persediaan khusus iaitu latihan kemahiran bola masteri yang lebih khusus pada kawalan bola, sentuhan bola dan koordinasi badan dengan bola. Manakala pembentukan khusus pada aras latihan bola masteri yang lebih tinggi diberikan bertujuan untuk memantapkan lagi kemahiran pemain-pemain. Pemain-pemain juga diberikan latihan psikologi dalam hari latihan yang berintensiti sederhana di setiap hujung minggu latihan untuk memastikan pemain-pemain lebih bersemangat dan bermotivasi dalam tempoh persediaan latihan pra musim.





1.3 Permasalahan Kajian

Prestasi pasukan bola sepak Malaysia kian menjadi buah mulut penduduk di Negara kerana pencapaian pasukan ini tidak menentu. Kedudukan pasukan bola sepak Malaysia di tahap yang lemah menimbulkan banyak persoalan untuk melihat punca atau faktor yang menyebabkan pasukan Malaysia berada dalam situasi tersebut. Berdasarkan sumber FIFA (2015), sejak tahun 2000 sehingga kini, kedudukan pasukan Malaysia tidak pernah mencapai kedudukan di bawah 100 pasukan bola sepak terbaik dunia. Ini telah menunjukkan pasukan Negara masih mempunyai kelemahan pada program pembangunan bola sepak Negara kita sendiri. Menurut kajian Pearson (2006), pencarian bakat secara sistematik adalah menjadi komponen utama dalam membangunkan industri bola sepak sesebuah negara. Kaedah saintifik perlu digunakan untuk mengenalpasti program pencarian bakat pemain bola sepak dimana ia melibatkan skala yang besar dalam pengujian dan pengukuran kemampuan pemain bola sepak. Berdasarkan Kshetrimayum (2002), ujian kemahiran sukan perlu dijalankan untuk mengukur kemahiran asas dalam permainan bola sepak. Pengujian kemahiran perlu dijalankan oleh kumpulan pakar dengan menggunakan bateri ujian yang relevan dan sah.

Pengkaji melihat kegagalan pembentukan program latihan yang sesuai berdasarkan peringkat umur pemain telah menyebabkan kemerosotan pencapaian sesebuah pasukan. Hal ini terbukti dimana program latihan yang lemah di peringkat Daerah Gombak menyebabkan pencapaian pasukan bola sepak Daerah Gombak tidak konsisten. Proses pemilihan pemain yang tidak sistematik menjadi faktor kegagalan pasukan ini. Pemilihan pemain untuk mewakili pasukan Gombak hanya di nilai





melalui cara permainan pemain dalam pertandingan serta semasa fasa pemilihan iaitu semasa latihan pusat dijalankan. Pemain ini tidak menjalani proses pengujian dan penilaian secara saintifik ke atas prestasi kecergasan dan kemahiran spesifik dalam permainan bola sepak sebelum nama-nama pemain ini tersenarai sebagai pemain bola sepak daerah Gombak. Selain itu, pencapaian pasukan bola sepak daerah Gombak juga tidak konsisten di pertandingan peringkat negeri. Sebagai contoh pasukan bawah 10 tahun berjaya ke perlawanan akhir dan pasukan yang sama juga berjaya menjuarai pertandingan bawah 11 tahun pada tahun berikutnya. Pada peringkat umur 12 tahun pasukan ini menunjukkan kemerosotan dengan hanya memenangi 1 perlawanan dan 2 seri dalam peringkat kumpulan seterusnya tidak layak ke peringkat separuh akhir. Hal ini menunjukkan bahawa pasukan ini mempunyai kelemahan dari aspek pembangunan dalam pemilihan serta pengujian dan penilaian pemain yang menyebabkan program latihan ini tidak berkesan kepada pemain.



Perkara ini telah menarik perhatian pengkaji untuk mengkaji keberkesanan program latihan yang sedia ada melalui pencapaian kecergasan dan kemahiran spesifik bola sepak. Pengkaji telah menguji pemain ini dari aspek kecergasan fizikal dan kemahiran spesifik bola sepak untuk melihat pencapaian pemain yang telah mengikuti program latihan bola sepak daerah Gombak. Pengkaji juga telah membandingkan pencapaian kecergasan fizikal dan kemahiran spesifik pemain bola sepak daerah Gombak dengan pemain bola sepak daerah Petaling Perdana bawah 12 tahun. Pasukan bola sepak Petaling Perdana dipilih sebagai sampel perbandingan kerana pengkaji melihat peningkatan pasukan tersebut secara konsisten sehingga menempa kejayaan pada peringkat negeri Selangor. Selain itu, pemain-pemain pasukan ini juga sering menjadi pilihan jurulatih negeri Selangor untuk





memperkuatkan barisan pasukan ke pertandingan peringkat kebangsaan. Oleh itu, perbandingan program latihan antara pasukan daerah Gombak dan pasukan daerah Petaling Perdana dibuat untuk melihat kesan program latihan yang telah diikuti oleh kedua-dua pasukan bola sepak daerah dan seterusnya dapat mencari punca dan sebab kemerosotan pencapaian pemain bola sepak daerah Gombak dari aspek kecergasan dan kemahiran spesifik bola sepak.

1.4 Objektif Kajian

Berdasarkan pernyataan masalah, penyelidik menetapkan tiga objektif kajian seperti berikut:



1.4.1 Mengenalpasti perbezaan pencapaian kemahiran spesifik bola sepak di antara pemain bola sepak daerah Gombak dan daerah Petaling Perdana.

1.4.2 Mengenalpasti perbezaan pencapaian komponen kecergasan di antara pemain bola sepak daerah Gombak dan daerah Petaling Perdana.

1.4.3 Mengenalpasti keberkesanan program latihan sedia ada yang diberikan kepada pemain bola sepak terlatih yang mewakili pasukan daerah Gombak.

