



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

KESAN PROGRAM LATIHAN ACAI ADIDAS TERHADAP PRESTASI PERMAINAN DAN KECERGASAN PEMAIN BOLA SEPAK INSTITUT PENDIDIKAN GURU

FAISAL BIN HJ. KARIM



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2019



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

KESAN PROGRAM LATIHAN ACAI ADIDAS TERHADAP PRESTASI
PERMAINAN DAN KECERGASAN PEMAIN BOLA SEPAK
INSTITUT PENDIDIKAN GURU

FAISAL BIN HJ. KARIM



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

TESIS INI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH DOKTOR FALSAFAH

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2019



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



PENGHARGAAN

Pertama-tamanya, syukur saya kehadiran Allah swt kerana dengan izin dan limpah kurniaNya, dapat saya menyiapkan penyelidikan ini dengan sempurna. Kerjasama dan sokongan dari pelbagai pihak telah menjadi asas kejayaan dalam penyempurnaan penyelidikan ini. Jutaan terima kasih yang tidak terhingga ditujukan kepada pensyarah penyelia yang sangat dihormati dan dikagumi iaitu Dr. Sanmuga Nathan a/l K. Jeganathan di atas kesabaran dan kegigihan beliau dalam membantu, membimbing, memberi panduan, memberi tunjuk ajar, memotivasikan dan menyelia saya sepanjang pengajian tanpa rasa jemu beliau. Bimbingan beliau amat berharga dan besar maknanya buat saya. Jutaan terima kasih dan penghargaan buat Dr. Mohd Izwan bin Shahril yang mengambil alih tugas Dr. Sanmuga sebagai penyelia dalam proses akhir saya menyiapkan kajian ini. Juga rakaman jutaan terima kasih saya yang tidak terhingga buat pemeriksa pembentangan tesis ini dalam menambahkan mutu kajian, Bahagian Tajaan KPM yang memberikan saya tajaan pengajian bergaji penuh, Bahagian Perancangan Dasar dan Penyelidikan Pendidikan dalam meluluskan kajian, Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM), pensyarah-pensyarah pakar yang menilai instrumen dan program kajian ini, rakan-rakan pensyarah IPG kampus yang membantu dari segi moral dan motivasi mereka, pelajar-pelajar yang terlibat di dalam pelaksanaan sepanjang program latihan dijalankan sehingga selesai semua, khas buat Bonda tersayang Hajah Ramlah bt. Hj. Daud, ayahanda mertua Mohd Shah bin Abdullah, isteri tercinta Pn. Manisah bt. Mohd Shah, anakanda Nurul Asyikin, Mohammad Iskandar, Mohammad Amirul Hakimi dan Muhammad Ithisyam Fadullah, adik-beradik tersayang, saudara-mara serta sahabat handai yang turut sama menyokong saya dalam menyiapkan kajian ini. Juga kepada pihak-pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam usaha menyiapkan kajian ini. Terima kasih semua. Hanya Allah s.w.t jua yang dapat membalas segala jasa baik kalian hingga tercipta tesis ini. Akhir kalam, saya semadikan kajian ini khas buat ayahanda saya, Allahyarham Hj. Karim bin Jaafar, ibu mertua Allahyarhama Asnah bt Janggi dan arwah pakcik-pakcik dan makcik-makcik saya.

Sekian, terima kasih dan wassalam.

WASSALAM





ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti kesan Program Latihan Acai Adidas (PLAA) berdasarkan Model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) berbanding Model Latihan Teknikal (MLT) terhadap prestasi permainan mini 4 lawan 4, kecergasan motor (KM) dan penulisan nota refleksi (PNR) pemain-pemain bola sepak Institut Pendidikan Guru (IPG). Kajian ini menggunakan reka bentuk kuasi eksperimental dengan dua kumpulan iaitu 32 orang dalam kumpulan rawatan (PLAA) dan 32 orang kumpulan kawalan (MLT). Jumlah keseluruhan iaitu seramai 64 pemain berumur antara 18-23 tahun yang diagihkan secara rawak. Prestasi permainan dinilai berdasarkan keupayaan pemain membuat keputusan (MK) dan pelaksanaan kemahiran (PK) dalam aspek hantaran, menggelecek, menanduk dan menjaring, sokong, lindung serta KM pemain (kepantasan, imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas). Selain itu, PNR pemain (keseronokan, penguasaan taktikal dan kemahiran serta peningkatan pemikiran) diuji ke atas pemain pada peringkat ujian pasca. Data kuantitatif dianalisis dengan menggunakan ujian-t dan ANCOVA, manakala data kualitatif dianalisis berdasarkan analisis konten. Dapatan ujian pasca bagi komponen MK menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan untuk kumpulan PLAA (hantaran, $t(62)=5.099$, $p<0.05$, menanduk, $t(62)=3.356$, $p<0.05$ dan menjaring, $t(62)=4.088$, $p<0.05$) berbanding dengan MLT kecuali aspek menggelecek $t(62)=3.750$, $p>0.05$. Ujian ANCOVA pula menunjukkan bahawa dapatan ujian pasca kumpulan rawatan (TGfU) adalah signifikan dalam aspek MK [hantaran: $F(1,62)=66.12$, $SE=0.09$, menanduk: $F(1,62)=62.86$, $SE=0.11$, menjaring: $F(1,62)=87.39$, $SE=0.11$, PK (hantaran: $F(1,62)=42.84$, $SE=0.10$, menggelecek: $F(1,62)=55.84$, $SE=0.11$, menanduk: $F(1,62)=35.28$, $SE=0.11$, menjaring: $F(1,62)=15.23$, $SE=0.11$, sokong: $F(1,62)=36.28$, $SE=0.14$, lindung: $F(1,62)=39.49$, $SE=0.11$, KM (ketangkasan: $F(1,62)=545.39$, $SE=0.07$, imbangan: $F(1,62)=68.32$, $SE=0.17$, koordinasi: $F(1,62)=138.61$, $SE=0.238$ serta masa tindakbalas: $F(1,62)=26.21$, $SE=0.16$]. Kesimpulannya, dapatan kajian menunjukkan hampir kesemua komponen PK PLAA menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam aspek ketangkasan, imbangan, koordinasi dan masa tindakbalas. Implikasinya, PLAA boleh digunakan oleh pemain bola sepak untuk meningkatkan prestasi permainan terutama daripada aspek membuat keputusan, pelaksanaan kemahiran dan kecergasan motor.



THE EFFECTS OF ACAI ADIDAS TRAINING PROGRAMME TOWARDS GAME PLAY AND MOTOR FITNESS PERFORMANCE AMONG INSTITUTE OF TEACHER EDUCATION SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

This study aimed to identify the effects of Acai Adidas Training Programme (PLAA) based on Teaching Games for Understanding (TGfU) Model as compared to Technical Training Programme Model (MLT) in mini games 4 vs. 4, motor fitness (KM) and writing of reflection notes (PNR) of the Institute of Teacher Education (IPG) soccer players. This study employed quasi-experimental design in which 32 players were in the treatment (PLAA) and 32 players were in the control group (MLT). A total of 64 players aged between 18-23 years olds were participated in the study. The players were selected with randomly. The game performance was assessed based on the ability of players to make decision making (MK) and their skills execution (PK) (passing, dribbling, heading & scoring) whereas support, coved and KM (agility, balance, coordination, power, speed & reaction time). Next, the PNR (fun, tactical acquisition, skills acquisition & thinking enhancement) was tested using post-test. Quantitative data were analysed using t-test and ANCOVA. Whereas, qualitative data were analysed based on the content analysis. Research finding for MK components indicated significant improvement (passing, $t(62)=5.099$, $p<0.05$, heading, $t(62)=3.356$, $p<0.05$ and scoring, $t(62)=4.088$, $p<0.05$) as compared to MLT except for dribbling [$t(62)=3.750$, $p>0.05$]. The ANCOVA showed significant results in these aspects of MK [passing: $F(1,62)=66.12$, $SE=0.09$, heading: $F(1,62)=62.86$, $SE=0.11$, scoring: $F(1,62)=87.39$, $SE=0.11$, PK (passing: $F(1,62)=42.84$, $SE=0.10$, dribbling: $F(1,62)=55.84$, $SE=0.11$, heading: $F(1,62)=35.28$, $SE=0.11$, scoring: $F(1,62)=15.23$, $SE=0.11$, support: $F(1,62)=36.28$, $SE=0.14$, cover: $F(1,62)=39.49$, $SE=0.11$, KM agility: $F(1,62)=545.39$, $SE=0.07$, balance: $F(1,62)=68.32$, $SE=0.17$, coordination: $F(1,62)=138.61$, $SE=0.24$ and reaction time: $F(1,62)=26.21$, $SE=0.16$]. In conclusion, post-tests results showed for almost all components in PK and KM (agility, coordination & reaction time) were significant. In implication, PLAA can be used to increase the performance of soccer players in the aspects of decision making, skill execution and motor fitness.



SENARAI JADUAL

No. Jadual

Muka Surat

2.1	Manipulasi komponen latihan mengikut periodisasi.	66
3.1	Reka Bentuk Kajian	104
3.2	Pembolehubah bersandar untuk kajian kuantitatif.	105
3.3	Penulisan Nota Refleksi (PNR).	106
3.4	Komponen / Konstrak Refleksi Pemain	126
3.5	Seunit Latihan Harian PLAA berasaskan Model TGfU Revisi.	140
3.6	Blok Rancangan Latihan Model Teknikal	145
3.7	Program MLT bagi minggu 1-minggu 6.	146
3.8	Blok Perancangan Latihan Kecergasan Motor (KM) Pemain	150
3.9	Contoh Perancangan Program Latihan Kecergasan Motor (KM)	151
3.10	Kesahan pakar berkenaan instrumen kajian	157
3.11	Kesahan pakar tentang program latihan.	158
3.12	Kebolehpercayaan Instrumen Pemerhatian Permainan (GPAI)	160
3.13	Inter Observer Agreement (IOA)- Pengkoder dan Pengkaji.	161
3.14	Instrumen kecergasan motor Fitnessgram	161
3.15	Jangkamasa Proses Pelaksanaan Intervensi	162
3.16	Jadual Kaedah Analisis Data	169
4.1	Ujian Skewness & Kurtosis.	175
4.2	Min dan SD -Membuat Keputusan- hantaran (praujian)	177
4.3	Membuat Keputusan- hantaran (pascaujian)	178
4.4	Hasil analisis ANCOVA- Membuat Keputusan (Hn)	178



4.5	EMM: Pasca -Membuat Keputusan (Hn)	179
4.6	Min dan SD-Membuat Keputusan (Mg)- pra	179
4.7	Membuat Keputusan (Mg)- pascaujian	180
4.8	Min dan SD-Membuat Keputusan (Mn)- pra	180
4.9	Membuat Keputusan (Mn)-pascaujian	181
4.10	Hasil analisis ANCOVA- Membuat Keputusan (Mn)	181
4.11	EMM: Pasca- Membuat Keputusan (Mn)	182
4.12	Min dan SD- Membuat Keputusan (Mj)- pra	182
4.13	Membuat Keputusan (Mj)- pascaujian	183
4.14	Hasil analisis ANCOVA- Membuat Keputusan (Mj)	183
4.15	EMM: Pasca- Membuat Keputusan (Mj)	183
4.16	Min dan SD- Pelaksanaan Kemahiran (Hn)- pra	184
4.17	Pelaksanaan Kemahiran (Hn)- pascaujian	185
4.18	Hasil analisis ANCOVA- Pelaksanaan Kemahiran (Hn)	185
4.19	EMM: Pasca- Pelaksanaan Kemahiran (Hn)	186
4.20	Min dan SD- Pelaksanaan Kemahiran (Mg)- pra	186
4.21	Pelaksanaan Kemahiran (Mg)- pascaujian	187
4.22	Hasil analisis ANCOVA- Pelaksanaan Kemahiran (Mg)	187
4.23	EMM: Pasca- Pelaksanaan Kemahiran (Mg)	187
4.24	Min dan SD- Pelaksanaan Kemahiran (Mn)- pra	188
4.25	Pelaksanaan Kemahiran (Mn)- pascaujian	188
4.26	Hasil analisis ANCOVA- Pelaksanaan Kemahiran (Mn)	189
4.27	EMM: Pasca- Pelaksanaan Kemahiran (Mn)	189
4.28	Min dan SD- Pelaksanaan Kemahiran (Mj)- pra	190
4.29	Pelaksanaan Kemahiran (Mj)- pascaujian	190
4.30	Hasil analisis ANCOVA- Pelaksanaan Kemahiran (Mj)	191
4.31	EMM: Pasca- Pelaksanaan Kemahiran (Mj)	191
4.32	Min dan SD- Sokong- pra	192
4.33	Sokong- pascaujian	192
4.34	Hasil analisis ANCOVA- Sokong	193
4.35	EMM: Pasca- Sokong	193
4.36	Min dan SD- Lindung- pra	194



4.37	Lindung- pascaujian	195
4.38	Hasil analisis ANCOVA - Lindung	195
4.39	EMM: Pasca- Lindung	195
4.40	Skor Min & SD komponen kecergasan motor- pascaujian	196
4.41	Min dan SD- Kecergasan Motor (Kt) Pemain	198
4.42	Hasil Analisis ACS dan EMM	199
4.43	Skor-skor dan Rumusan- praujian & pascaujian	204
4.44	Matriks Penulisan Nota Refleksi	206



SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
2.1	Model Asal TGfU (Bunker & Thorpe).	45
2.2	Model TGfU Revisi.	49
2.3	Model Teknikal (Rink, 2002)	55
2.4	Fasa-fasa latihan mengikut periodisasi latihan	64
2.5	Ilustrasi fasa-fasa keperluan.	65
2.6	Kerangka Teoritikal Kajian.	75
2.7	Kerangka Konseptual Model Latihan.	97
3.1(a)	Rajah Aliran Operasi Kajian	108
3.1(b)	Rajah Aliran Operasi Kajian	109
3.2	Kaedah Persampelan	117
3.3	Instrumen pemerhatian permainan yang diubahsuai (GPAI)	119
3.4	Proses Pembinaan PLAA berdasarkan Model TGfU revisi	129
3.5	Komponen Program Latihan Bola Sepak- PLAA	136
3.6	Langkah-langkah Program MLT.	144
3.7	Carta Alir Pentadbiran	165
3.8	Kawasan padang dan kedudukan video rakaman	166
5.1	Model Hybrib Kejurulatihan Bola Sepak PLAA	235

SENARAI SINGKATAN

AATP	Acai Adidas Training Programme
ACS	Analysis Covarian Summary
AFF	Asian Football Federation
ANCOVA	Analysis of Covariance
BPG	Bahagian Pendidikan Guru
DM	Decision Making
EMM	Estimate Marginal Means
FAM	Football Assosiation of Malaysia
FPK	Falsafah Pendidikan Kebangsaan
GPAI	Game Performance Assessment Instrument
GPOI	Game Play Observation Instrument
Ho	Hipotesis Nul
Hn	Hantaran
HR	Heart Rate
IB	Institut Bahasa
Im	Imbangan
IOA	Inter Observer Agreement
IPBA	Institut Perguruan Bahasa Antarabangsa
IPG	Institut Pendidikan Guru
IPGM	Institut Pendidikan Guru Malaysia
IPIK	Institut Perguruan Ilmu Khas
IPIS	Institut Perguruan Islam Selangor
IPT	Institusi Pengajian Tinggi
ITE	Institute of Teacher Education
JERI	Jasmani, emosi, rohani dan intelek
KAGUM	Kejohanan Sukan & Gerakerja Maktab-Maktab Malaysia



KBS	Kementerian Belia & Sukan
Ke	Kelajuan
KM	Kecergasan Motor
KNL	Kadar Nadi Latihan
Ko	Koordinasi
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
Ks	Keseronokan
Kt	Ketangkasan
Ku	Kuasa
MASUM	Majlis Sukan Universiti Malaysia
MF	Motor Fitness
Mg	Menggelecek
Mj	Menjaring
MK	Melaksanakan Kemahiran
MLT	Model Latihan Teknikal
Mn	Menanduk
MSN	Majlis Sukan Negara
Mt	Masa Tindakbalas
PdP & PdPC	Pengajaran & Pembelajaran
PJ	Pendidikan Jasmani
PJK	Pendidikan Jasmani & Kesihatan
PK	Pelaksanaan Kemahiran
Pk	Penguasaan Kemahiran
PLAA	Program Latihan Acai Adidas
PNR	Penulisan Nota Refleksi
PPK	Pusat Perkembangan Kurikulum
Pp	Peningkatan Pemikiran
Pt	Penguasaan Taktikal
RMK	Ringkasan Maklumat Kursus
SEA	South East Asia
SD	Standard Diviation
SDT	Skills Drill Technical





SE	Skills Execution
SIPMA	Sukan Institusi Pendidikan Malaysia
SPSS	Statistik Penyelidikan Sains Sosial.
SUKMA	Sukan Malaysia
TAG	Teori Adaptasi GAS
TB	Teori Behaviorisma
TGfU	Teaching Game for Understanding
TGM	Teaching Game Model
TK	Teori Konstruktivisma
TM	Gabungan TGfU & TGM
TMT	Teori Model Teknikal
TPM	Teori Pemerosesan Maklumat
TSD	Teori Sistem Dinamik
TTM	Technical Training Model
UTM	Universiti Teknologi Malaysia
VO2 max	Pengambilan Oksigen Maksimum
WRN	Writing of Reflection Notes
1M1S	1 Murid 1 Sukan





SENARAI LAMPIRAN

- 1 Surat kelulusan untuk menjalankan kajian.
- 2 Surat pengesahan pelajar untuk membuat penyelidikan.
- 3 Surat perlantikan sebagai pakar penilai instrumen
- 4 Surat memohon membuat kesahan pakar.
- 5 Kesahan terjemahan dan ubahsuai instrumen kajian.
- 6 Borang instrumen GPAI yang diubahsuai.
- 6 (a) Borang mata / skor pemain.
- 6 (b) Borang mata / skor- Kecergasan pemain.
- 7 Memohon membuat kesahan pakar bidang
- 8 Surat pengesahan kehadiran pelajar.
- 9 Borang pengesahan pakar bidang (Instrumen).
- 10 Borang pengesahan pakar bidang (Program).
- 11 Borang penulisan nota refleksi pemain.
- 12 Seunit Latihan Harian Program Latihan (M2-M6).
- 13 Seunit Latihan Harian Model Latihan Teknikal (M2-M6).
- 14 Rancangan Mingguan Program Latihan.
- 15 Contoh Perancangan Program Latihan Kecergasan (M2-M6)
- 16 Gambar pemain menjalani latihan.



ISI KANDUNGAN

MUKA SURAT

PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
SENARAI JADUAL	vii
SENARAI RAJAH	viii
SENARAI SINGKATAN	ix
SENARAI LAMPIRAN	x

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar Belakang kajian	8
1.3	Permasalahan Kajian	14
1.4	Objektif Kajian	19
1.5	Persoalan Kajian	21
1.6	Hipotesis Kajian	22
1.7	Kepentingan Kajian	24
1.8	Definisi Operasional	26
1.9	Limitasi Kajian	35
1.10	Delimitasi Kajian	37

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	39
2.2	Teori-Teori Berkaitan	39
	2.2.1: Model TGfU (Taktikal)- Model Asal	40
	2.2.2:Model TGfU (Taktikal)- Model Revisi	47
	2.2.3: Model Teknikal	52
	2.2.4: Perbandingan antara Model Teknikal dengan Model Taktikal (TGfU)	55
2.3	Teori Latihan	57
	2.3.1: Komponen Kecergasan Fizikal	58
	2.3.2: Teori Prinsip Latihan	59
	2.3.3: Teori Periodisasi Latihan	62
	(a) Fasa Persediaan	66
	(b) Fasa Pertandingan	68
	(c) Fasa Transisi	71
	2.3.4: Teori Adaptasi GAS	71
	2.3.4: Kerangka Teoritikal Kajian	73
2.4	Sorotan Kajian	75
	2.4.1 Situasi Permainan Mini	76
	2.4.2 Kemahiran	81
	2.4.3 Kecergasan Fizikal	88
	2.4.4 Refleksi	92
2.5	Kerangka Konseptual Kajian	95
2.6	Pembolehubah Kajian	97
2.6	Kesimpulan	98

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	100
3.2	Reka Bentuk Kajian	101
3.2.1:	Pendekatan Kuantitatif	101
3.2.2:	Pendekatan Kualitatif	105
3.2.3:	Aliran Operasi Penyelidikan	107
3.3	Kesahan Kajian	110
3.4	Populasi Kajian	112
3.4.1:	Kerangka Persampelan	114
3.5	Instrumen Kajian	117
3.5.1:	Instrumen Pemerhatian Permainan (GPAI)	117
3.5.2:	Instrumen Kecergasan Motor (KM)	119
3.5.3:	Instrumen Penulisan Nota Refleksi (PNR)	126
3.6	Program-Program Latihan	127
3.6.1	Program Latihan Acai Adidas (PLAA) berasaskan Model Revisi TGfU.	129
-	Seunit Latihan Harian Model Revisi TGfU	140
3.6.2	Program Latihan Model Teknikal	142
-	Blok Rancangan Latihan Kemahiran MLT	149
-	Program MLT (M1-M6)	149
-	Unit Latihan Harian Model Teknikal	149
3.6.3	Program Latihan Kecergasan Motor (KM) pemain	150
-	Blok Perancangan Latihan Kecergasan Motor	150
-	Seunit Latihan Kecergasan Motor (KM)	152
3.7	Kajian Rintis	153
3.7.1:	Kesahan pakar tentang instrumen	155
3.7.2:	Kesahan pakar tentang program	157
3.7.3:	Kebolehpercayaan instrumen kajian	159

3.8	Jangkamasa Kajian	162
3.9	Taklimat kepada Jurulatih dan pembantu	163
3.10	Proses Pentadbiran Kajian dan Pungutan Data	164
3.11	Pentadbiran dan Pungutan Data Kuantitatif	168
3.12	Pentadbiran dan Pungutan Data Kualitatif	170
3.13	Kesimpulan	171

BAB 4 ANALISIS DATA

4.1	Pengenalan	172
4.2	Semakan Data Kajian Sebenar	173
4.2.1	Variabel bersandar (Kuantitatif)	173
4.2.2	Variabel Bebas	173
4.2.3	Saiz Sampel	174
4.2.4	Normaliti Taburan	174
4.2.5	Data Kualitatif	176
4.3	Analisis Statistik Deskriptif dan Inferensi	176
4.3.1	Hipotesis Nul Pertama (MK)	176
4.3.2	Hipotesis Nul Kedua (PK)	184
4.3.3	Hipotesis Nul Ketiga (Sokong)	191
4.3.4	Hipotesis Nul Keempat (Lindung)	193
4.3.5	Hipotesis Nul Kelima (KM)	196
4.4	Laporan Analisis Data Kualitatif	205
4.5	Dapatan Penulisan Nota Refleksi	205

BAB 5 PERBINCANGAN, CADANGAN DAN KESIMPULAN

5.1	Pengenalan	208
5.2	Kesan Program Latihan Acai Adidas Terhadap Komponen Membuat Keputusan Pilihan Kemahiran	209
5.3	Kesan Program Latihan Acai Adidas Terhadap Komponen Pelaksanaan Kemahiran	215
5.4	Kesan Program Latihan Acai Adidas Terhadap Sokong dan Lindung	218
5.5	Kesan Program Latihan Acai Adidas Terhadap Komponen Kecergasan Motor Pemain	219
5.6	Kesan Program Latihan Acai Adidas Terhadap Komponen Penulisan Nota Refleksi	224
5.7	Implikasi Kajian	228
5.8	Cadangan	231
5.9	Sumbangan Kajian	234
5.10	Kesimpulan	238

RUJUKAN	238
----------------	-----

LAMPIRAN



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Pensyarah Pendidikan Jasmani (PJ) seluruh Institut Pendidikan Guru (IPG) berperanan sebagai jurulatih dalam melatih guru pelatih bagi sesuatu sukan dan permainan. Lantaran itu, penghayatan sebagai peranan jurulatih perlu diberi perhatian agar dapat melahirkan pemain yang berkualiti. Selaras dengan pernyataan Thomson (2000) bahawa jurulatih seharusnya menghayati falsafah kejurulatihan dan melengkapi diri dengan ilmu pengetahuan kejurulatihan serta berusaha meningkatkan prestasi sukan dan permainan pemain. Program latihan yang menyeluruh berkenaan dengan permainan seharusnya ditekankan kepada pemain dari peringkat sekolah hingga ke IPG dalam usaha meningkatkan prestasi mereka. Hal ini telah dibuktikan dengan jelas melalui kajian di negara barat dan Malaysia (Nathan, 2007, Corbin, 2002, Dodds, Griffin & Placek, 2001) bahawa melalui program latihan yang teratur dan berkesan, prestasi jenis permainan serta kecergasan pemain dapat ditingkatkan sepanjang hayat. Bola sepak merupakan satu permainan paling popular dan amat digemari di seluruh dunia.





Pasukan Malaysia juga berada dalam situasi ini yang memerlukan latihan sistematik yang mana bola sepak merupakan sukan nombor satu di negara kita. Bola sepak negara terdiri daripada pasukan senior (Harimau Malaya) dan pasukan pelapis (Harimau Muda) telah menunjukkan sedikit peningkatan. Malaysia memenangi pingat emas di Sukan SEA Laos 2009 dan 2011 di Indonesia yang mana 1989 merupakan kali terakhir memenangi pingat tersebut pada Sukan Sea Kuala Lumpur setelah menumpaskan Singapura (Buletin FAM, 2017). Tahun 2010 Malaysia berjaya menjuarai Piala Suzuki AFF di Indonesia. Pencapaian terkini Malaysia telah memenangi Pingat Perak di Sukan Sea Kuala Lumpur 2017 dan berjaya ke pertandingan akhir Piala Suzuki AFF di Kuala Lumpur dan Vietnam pada bulan Disember 2018.



Bola sepak merupakan satu bidang sukan yang amat diminati oleh semua lapisan masyarakat Malaysia malahan di seluruh dunia. Kebanyakan pemain-pemain bola sepak hebat lazimnya mula bermain bola sepak sejak berada di sekolah rendah lagi. Persatuan Bola Sepak Malaysia (FAM) mendapat pengiktirafan di peringkat dunia dalam pengelolaan dan penganjuran sukan bola sepak peringkat antarabangsa. Walau bagaimanapun, pencapaian pasukan kebangsaan adalah kurang memberangsangkan yang mana Malaysia kini hanya berada di kedudukan ke 165 dunia iaitu rekod pada bulan Disember 2018 (Buletin FAM, 2018).

Peranan guru amat penting dalam mencari dan mengilap bakat muda bagi mengalas serta menyambung legasi bola sepak pasukan Malaysia. Oleh yang





demikian, pemain-pemain IPG yang bakal menjadi guru harus belajar untuk menimba ilmu dan mengambil pengalaman berguna daripada negara-negara Asia yang berjaya seperti Arab Saudi, Australia, Iran, Korea Selatan serta Jepun. Hal ini amat penting bagi pasukan Malaysia mengulangi pencapaian gemilang lalu dengan melayakkan diri sebanyak dua kali ke Sukan Olimpik 1972 di Munich dan 1980 di Moscow. Penyelidik melihat perkara ini perlu dijadikan sebagai pedoman kepada guru pelatih IPG yang berperanan sebagai pemain dan bakal guru suatu hari kelak.

Bentuk permainan bola sepak moden yang bercirikan permainan pantas, pergerakan tersusun, keunikan seni dan kemahiran yang dipamerkan merupakan keperluan semasa dalam dunia bola sepak masa kini. Selain itu, elemen kecergasan, kekuatan fizikal dan mental, stamina, kemahiran serta pengetahuan teknikal dan taktikal juga perlu diberikan perhatian oleh jurulatih seperti kualiti yang dipamerkan pasukan Belgium, Brazil, England, Perancis, Jerman, Argentina, Portugal dan Sepanyol dalam Piala Dunia Russia 2018. Negara-negara yang maju bola sepak mula menggunakan konteks kejurulatihan melalui *game based approach* seperti *Teaching Games for Understanding* (Nathan, 2017).

Komponen-komponen yang amat penting dalam konfigurasi permainan bola sepak ialah membuat keputusan (MK) taktikal pilihan kemahiran, pelaksanaan kemahiran (PK) dan kecergasan motor (KM) pemain. Komponen-komponen ini seharusnya menjadi teladan kepada semua untuk membentuk satu pasukan yang mantap. Sukan pertandingan bola sepak di Malaysia bermula dari peringkat sekolah





rendah lagi iaitu pada peringkat bawah umur 12 tahun manakala pada peringkat sekolah menengah pula adalah bawah umur 15 dan 17 tahun. Mulai tahun 2011, telah diperkenalkan satu pertandingan baharu iaitu Piala Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) yang melibatkan peringkat umur bawah 16 tahun. Setelah murid-murid tamat sekolah menengah, mereka yang berjaya menyambung pelajaran di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) pula terdapat pertandingan-pertandingan seperti Kejohanan Sukan dan Gerakerja Kokurikulum Maktab Perguruan Malaysia (KAGUM), Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM), bola sepak antara IPT awam dan swasta serta banyak lagi. Peringkat lebih tinggi adalah seperti Kejohanan Piala Presiden (bawah umur 21 tahun), Sukan Malaysia (SUKMA) bawah umur 23 tahun, Liga FAM, Liga Perdana serta di peringkat tertinggi bola sepak di Malaysia adalah pada pertandingan Liga Super FAM yang melibatkan pasukan-pasukan hebat tanahair seperti Johor Darul Takzim (JDT), Perak, Terengganu, Kedah, Pahang, Selangor dan pasukan-pasukan lain dalam Liga Malaysia. Perkara ini berkait rapat antara pertandingan dan kejurulatihan di peringkat IPG yang mana guru pelatih ini bakal terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam sukan bola sepak apabila mereka ke sekolah kelak selepas bergelar seorang guru pelatih.

Perbincangan mengenai Sukan antara Institusi Pengajian Tinggi Malaysia (SIPMA) yang melibatkan pasukan-pasukan seperti Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM), Majlis Sukan Universiti Malaysia (MASUM), Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM), Kolej Matrikulasi, Kolej Komuniti, Kolej Swasta dan Politeknik Malaysia. SIPMA diadakan setiap dua tahun sekali dan berlangsung mengikut turutan tuan rumah Sukan Malaysia (SUKMA). Pada peringkat





IPGM, akan diadakan terlebih dahulu satu kejohanan permainan yang diberikan nama KAGUM (Kejohanan Sukan dan Gerakerja Kokurikulum Maktab Perguruan Malaysia) di antara 27 buah IPG kampus seluruh negara. Pemain-pemain yang berbakat dan berkaliber akan dipilih mewakili IPGM bagi menyertai SIPMA. Bertitiktolak dari sini, bakat-bakat dan kemahiran pemain-pemain sedia ada cuba ditingkatkan dan dikembangkan dalam kalangan mereka yang belajar di IPG seluruh negara (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2017).

Bola sepak merupakan jenis permainan yang memerlukan kecergasan fizikal yang tinggi. Selain itu, permainan ini juga memerlukan kemahiran yang melibatkan koordinasi mata dan anggota badan yang efisien untuk melaksanakan kemahiran asas dengan baik. Satu program pembangunan mantap dari akar umbi lagi perlu dilaksanakan dan dijadikan asas dalam memacu sukan bola sepak negara ke arah pencapaian yang lebih cemerlang. Hal ini dapat dilihat sebagai satu usaha yang baik oleh Kementerian Belia dan Sukan (KBS) dengan penubuhan akademik bola sepak negara yang dipimpin oleh seorang pakar dan berpengalaman luas peringkat antarabangsa iaitu Lim Tiong Kim (Buletin FAM, 2017).

Sistem kejurulatihan di Malaysia yang melibatkan peringkat tertinggi adalah seiring dengan perkembangan bola sepak dunia. Namun terdapat sedikit kekurangan yang melibatkan jurulatih-jurulatih peringkat sekolah rendah, menengah dan IPGM yang memerlukan sedikit perubahan demi kemajuan bola sepak di peringkat akar umbi lagi. Jurulatih dan pemain harus bersedia dalam menghadapi banyak halangan





dan cabaran dalam bola sepak. Jurulatih harus bijak menyediakan pemainnya bagi melaksanakan berbagai-bagai kemahiran seperti hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring gol serta aspek membuat keputusan dalam situasi tekanan permainan sebenar. Kecergasan pemain membolehkannya berlari antara 50-100 kilometer dengan kelajuan dalam masa tertentu, mengawal bola dan seterusnya dapat bermain dengan lebih efisien lagi. Maka komponen KM dalam aspek ketangkasan, imbalan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas amat penting kepada pemain (Bestwick, 2001). Komponen-komponen kecergasan berikut amat diberi penekanan oleh pengkaji dalam kajian ini.

Permainan adalah satu komponen penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani (PJ) seluruh dunia dan boleh digunakan sebagai pendekatan pedagogi untuk memotivasikan pelajar dalam menghasilkan prestasi permainan (Werner & Almond, 1990). Prestasi permainan dan kecergasan amat ditekankan dalam kajian ini oleh pengkaji kerana kedua-dua aspek tersebut merupakan topik utama yang dikaji oleh pengkaji. Sukatan Pelajaran PJ bermula daripada tahun satu hingga tingkatan lima, pelbagai jenis permainan disusun mengikut tunjang kemahiran dan diperincikan kemahiran berkaitan. Komponen permainan ini memberikan impak jelas terhadap tahap kecergasan dan gaya hidup sihat. Sukan amat penting dalam membina insan yang cemerlang dari segi intelek, kecergasan dan mental yang sihat. Kini sukan telah dijadikan sebagai satu profesion dan ada pula yang bersukan hanya sebagai aktiviti riadah dalam usaha menghindari diri dari penyakit yang serius.





Subjek PJ di sekolah-sekolah dianggap sebagai salah satu daripada usaha untuk memperkembangkan pengalaman dan kemahiran praktikal dalam sukan. Perbincangan mengenai kepentingan sukan, maka mata pelajaran PJ dalam sukatan kurikulum Kementerian Pendidikan merupakan subjek teras dan wajib dipelajari semua murid di sekolah rendah lagi (Noriati, 2010). Mata pelajaran PJ juga merupakan subjek penting yang dipelajari oleh kebanyakan guru pelatih di IPG kampus. Matlamat PJ boleh dijadikan asas untuk menyelesaikan masalah kemerosotan mutu sukan dan permainan negara amnya dan IPG khususnya, menggalakkan guru pelatih menyertai aktiviti permainan, meningkatkan prestasi permainan, tahap kesihatan serta kecergasan mereka (Nathan, 2008). Namun, ia hanya dapat dilaksanakan jika disulami dengan pendekatan dan kaedah pengajaran menarik bagi memperoleh kesan yang dikehendaki. Isu utama harus ditangani adalah program kejurulatihan bola sepak yang boleh dibangunkan peringkat IPG berasaskan kepada matlamat subjek PJ. Matlamat PJ boleh diterapkan dalam program latihan bola sepak yang dirancang oleh pengkaji.

Dasar satu murid satu sukan (1M1S) telah diwujudkan sebagai satu langkah yang mewajibkan setiap murid menyertai sekurang-kurangnya satu aktiviti sukan di sekolah (Bahagian Sukan, Kementerian Pelajaran Malaysia, 2010). Dasar 1M1S adalah selaras dengan Dasar Sukan Negara bagi membudayakan sukan dan permainan dalam kalangan masyarakat dan perlu dimulakan di peringkat sekolah lagi melalui sukan untuk semua dan sukan untuk kecemerlangan. Kini, dasar 1M1S juga telah diterapkan di peringkat IPG. Jelas, dasar ini terbukti akan keberkesanannya di peringkat IPG. Guru pelatih mula aktif dalam aktiviti sukan dan permainan serta sedar





akan kepentingan dan kesan daripada penglibatan aktif mereka. Pemain-pemain bola sepak IPG lebih semangat menjalani latihan berdasarkan kesedaran dalam dasar 1M1S. Perkara-perkara lebih utama hendak ditekankan di sini adalah seperti program kejurulatihan bola sepak perlu diteruskan di peringkat IPG.

1.2 Latar Belakang Kajian

Kajian-kajian yang telah dilakukan di negara barat termasuk Malaysia didapati bahawa kemerosotan minat dan penyertaan dalam aktiviti permainan dalam kalangan murid samada di sekolah, di luar sekolah, guru pelatih di IPG serta pada ketika murid menamatkan alam persekolahan (Nathan, 2008). Hal ini harus dibendung daripada peringkat awal lagi supaya keseimbangan dapat diteruskan di peringkat IPG. Maka tanggungjawab terletak bukan sahaja kepada murid tetapi guru terutamanya harus didedahkan dengan ilmu kejurulatihan permainan bola sepak. Ia memerlukan pelaksanaan dengan penggunaan pendekatan kejurulatihan permainan yang menarik bagi mempengaruhi murid dan guru pelatih dalam melibatkan diri dalam aktiviti permainan. Asas-asas kejurulatihan permainan harus dibentuk dan bermula di sekolah dan hubungkaitnya dengan IPG kerana ianya merupakan satu perkara yang tidak perlu dipertikaikan lagi.

Senario yang wujud kini dalam program kejurulatihan bola sepak perlukan perubahan dan harus dimulakan di peringkat sekolah melalui peranan guru termasuk guru pelatih melalui perubahan pada amalan pendidikan program latihan. Apatah lagi kebangkitan semula terhadap cara dan kaedah kejurulatihan permainan dan sukan





seperti TGfU Model Revisi dan Model Asal juga banyak diperkatakan (Turner & Martinek, 1995). Kepentingan model ini menggalakkan pengkaji tempatan seperti Balakrisnan (2012) telah cuba mengkaji perbandingan Model TGfU dengan Model Teknikal dalam suasana sekolah rendah dalam permainan bola baling manakala Nathan (2007), telah mengkaji gabungan Stail Pengajaran dengan Model TGfU asal dalam konteks kejurulatihan permainan hoki bagi melihat kesan latihan dalam permainan tersebut. Selain itu, kekurangan kajian berkenaan amalan model TGfU dalam konteks kejurulatihan dan permasalahan permainan ini dapat dibendung di peringkat awal lagi. Mutu pengajaran dan pembelajaran (PdP) dalam konteks kejurulatihan masih di tahap sederhana. Perkara ini dapat dilihat dan dikesan ketika pemantauan pensyarah-pensyarah PJ terhadap PdP guru pelatih yang menjalani praktikum (latihan mengajar) di sekolah-sekolah.



Namun, hal tersebut masih mempunyai masa dan ruang untuk dipertingkatkan lagi melalui adunan model pembelajaran seperti TGfU yang dapat mewujudkan situasi pembelajaran yang lebih berkesan dan bermakna lagi dalam konteks kejurulatihan khasnya kejurulatihan bola sepak. Hal ini berjaya dibuktikan oleh kajian Nathan (2007) melalui penggabungan stail pembelajaran dan Model TGfU dalam kejurulatihan permainan hoki. Rink (1998) dalam kajiannya menyatakan bahawa kaedah PdP amat penting dalam konteks kejurulatihan sesuai boleh mempertingkatkan tahap kecergasan, kemahiran, keupayaan membuat keputusan serta keseronokan dalam penglibatan guru pelatih kepada permainan serta dalam kajian kejurulatihan bola sepak yang boleh dimulakan di peringkat IPG.





Model TGfU merupakan pendekatan pedagogi permainan yang digunakan dalam konteks pendidikan dan kejurulatihan pembelajaran sesuatu permainan terutamanya yang memungkinkan pemain-pemain selalu kreatif dan memahami konsep bermain. Model TGfU merupakan salah satu pendekatan yang menekankan keperluan-keperluan bermain. Kaedah yang hampir sama digunakan di Australia adalah disebut sebagai *Game Sense / Play Practice*, Singapura pula adalah dinamakan *Game Concept Approach*, Amerika serta beberapa negara Eropah seperti Belanda dan Portugal adalah menggunakan konsep yang sama iaitu TGfU (Nathan, 20017). Malaysia pula dinamakan Modifikasi Permainan (Mohd Izwan, Norkhalid & Julismah, 2017). Modifikasi adalah suatu perubahan dari suatu yang ada menjadi hal baharu serta merupakan salah satu alternatif dalam proses PdP. Penulis menjelaskan bahawa pendekatan pengajaran permainan untuk kefahaman (TGfU) yang mana pelaksanaan aktiviti menaakul adalah melalui permainan dalam proses PdP PJ dan sukan. Contoh modifikasi permainan adalah mengikut kategori permainan iaitu serangan, jaring dan dinding, sasaran, memukul dan memandang.

Konsep kejurulatihan permainan bola sepak yang diberikan perhatian oleh pengkaji adalah jurulatih sebagai pengendali yang lebih berperanan sebagai fasilitator latihan dan tidak hanya menjadi dominan dengan memberikan contoh-contoh seperti terjadi kepada latihan berasaskan model teknikal (Tradisional). Para jurulatih permainan harus berupaya untuk secepat atau sepantasnya menerapkan pendekatan TGfU dalam latihan agar dapat mencapai tujuan dan matlamat yang dapat menyeimbangkan perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor dalam





konteks kejurulatihan. Pendekatan TGfU juga dapat dijadikan sebagai sebuah inovasi yang menuju perbaikan dalam satu-satu latihan sukan dan permainan.

Beberapa faktor perlu diambil kira dalam menyediakan program kejurulatihan seperti latar belakang, motivasi, psikologi, penyediaan program latihan sistematik di samping disiplin tinggi perlu ada dalam diri seseorang untuk berjaya manakala kejayaan untuk sesebuah pasukan pula adalah berdasarkan kemahiran, kecergasan fizikal, kemahiran teknikal dan taktikal digunakan oleh pasukan tersebut (Mohamad Razali & Abu Zarin, 2004). Program latihan khusus dapat membantu seseorang jurulatih dalam menentukan kejayaan sesebuah pasukan. Namun, keupayaan MK taktikal pilihan kemahiran untuk memanipulasikan program latihan dengan tepat merupakan faktor penting untuk menjadikan seseorang pemain atau pasukan menjadi pasukan hebat dan berjaya (Bestwick, 2001). Menurut Ahmad Wafi (1998), selain daripada aspek taktikal terdapat enam (6) kemahiran asas perlu ada dalam program latihan dan perlu diketahui oleh seseorang pemain dalam konteks kejurulatihan bola sepak iaitu kemahiran menendang, mengawal, menghantar, menanduk, merampas dan menjaga gol. Inilah antara kemahiran-kemahiran asas yang perlu dan harus dikuasai oleh seseorang pemain untuk menjadikannya seorang pemain yang baik.

Selain daripada aspek kemahiran yang dinyatakan awal tadi, keupayaan MK taktikal pilihan kemahiran dalam permainan sebenar seperti dalam kajian Bestwick (2001) menjadikan seorang pemain itu lebih hebat. Seterusnya dalam aspek taktikal, kemahiran dan kecergasan perlu dimanipulasikan dalam program latihan merangkumi





empat (4) aspek utama yang harus dititikberatkan iaitu meliputi aspek-aspek psikologi, taktikal, teknikal dan fizikal (Bompa, 1999). Kejurulatihan bola sepak menjadi satu keperluan teras kepada para guru pelatih seluruh kampus IPG sebagai pemain serta kepada mereka yang ingin menjadi jurulatih apabila bergelar guru kelak. Selebihnya guru pelatih hanya dapat dan boleh mempelajari bidang sukan dan permainan dalam mata pelajaran PJ dan ko-kurikulum (permainan) yang ditawarkan sahaja. Malahan, tidak semua pemain IPG bagus untuk menjadi seorang jurulatih yang baik. Justeru itu, kejurulatihan bola sepak menjadi satu bidang yang amat terhad dapat dipelajari dan dikuasai keseluruhannya di IPGM.

Lazimnya guru pelatih hanya didedahkan dengan kemahiran-kemahiran asas sahaja dalam bola sepak pada peringkat IPGM kecuali mereka-mereka yang berjaya mewakili IPG masing-masing dalam kejohanan KAGUM dan SIPMA. Namun, atas faktor kewangan, kejohanan KAGUM bola sepak tidak dapat dilaksanakan pada setiap tahun. Hal ini menambahkan lagi kekurangan pengalaman pemain dan kemahiran dalam kalangan guru pelatih IPGM terhadap permainan bola sepak yang sepatutnya dilatih melalui program latihan spesifik dengan lebih kerap, lebih baik dan berkesan lagi didedahkan kepada pemain-pemain IPG. Seharusnya menjadi harapan semua pihak, khasnya jurulatih-jurulatih IPG agar Kejohanan KAGUM dapat dilaksanakan setiap tahun supaya aspek-aspek taktikal dan kemahiran pemain ditingkatkan melalui program kejurulatihan bola sepak. Program ini diterapkan dalam kalangan pemain-pemain IPG masing-masing agar pasukan bola sepak peringkat IPG tidak terus tertinggal dalam arus kemajuan bola sepak tempatan. Pemain-pemain IPG mempunyai minat dan bakat dalam permainan bola sepak. Pemain-pemain bakal





ditempatkan di sekolah-sekolah rendah seluruh negara. Minat dan bakat ini bakal dibawa ke sekolah kelak untuk diturunkan pula segala ilmu taktikal, kemahiran dan kecergasan serta pengalaman dan pengetahuan sepanjang pengajian di IPG.

Pengkaji sedaya mungkin menerapkan perkara-perkara penting dalam model TGfU kerana hal tersebut dirasakan mampu memenuhi segala aspek taktikal yang diperlukan dalam permainan bola sepak. Model TGfU ditekankan oleh pengkaji memandangkan kekurangan kajian dijalankan dalam permainan bola sepak terhadap pemahaman terutamanya Model TGfU Revisi. Harapan pengkaji agar kajian PLAA ini boleh memberikan faedah buat semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam sukan permainan bola sepak. Model Teknikal yang mengutamakan kemahiran adalah berdasarkan kepada corak tradisi yang diterapkan dalam Model Teknikal yang mana ia menekankan demonstrasi dan latih tubi kemahiran asas (*Skill Based*) seperti ketika membuat tendangan percuma dan tendangan penalti (Hooper, 2002 & Nathan, 2017). Komponen utama dalam bola sepak adalah seperti MK taktikal pilihan kemahiran, PK, KM dan persediaan mental yang amat penting dalam bola sepak (Ho, 2003). Manakala Model TGfU yang menekankan pendekatan latihan taktikal adalah lebih menyeluruh bagi mewujudkan pemain yang benar-benar berkesan, sesuai untuk pelbagai kumpulan kemahiran, galakan supaya pelajar berfikir secara kreatif, bijak dalam membuat keputusan, bekerjasama dan dapat menguasai kemahiran (Light & Fawns, 2003).





1.3 Pemasalahan Kajian

Kecemerlangan sukan sesebuah negara atau pasukan pastinya dilihat dan diukur melalui pencapaiannya di dalam sesuatu pertandingan tertinggi yang disertai seperti pertandingan Olimpik dan Piala Dunia. Begitu juga ukuran kecemerlangan pemain-pemain IPGM dapat diukur dalam pertandingan bola sepak tertinggi di peringkat KPM iaitu pertandingan SIPMA. Sukan bola sepak merupakan satu seni yang amat indah dan unik sekali. Selain daripada tahap kemahiran individu harus dikuasai seperti hantaran, menanduk, mengececek dan menjaring gol serta komponen KM (ketangkasan, imbalan, koordinasi, kuasa, kelajuan & masa tindakbalas), pemain harus menguasai komponen MK taktikal dalam kemahiran yang tepat dan cepat, kerjasama sepasukan serta perlu tahu sedikit sebanyak kelemahan dan kekuatan pasukan lawan dalam situasi sesuatu permainan sebenar (Nathan, Abd. Rahim, Mohd Shariff & Norkhalid, 2014).



Pemain-pemain bola sepak dari IPG kampus terpilih merupakan pemain-pemain institut, pengkaji mendapati tahap keupayaan komponen MK taktikal pilihan kemahiran, kemahiran dan kecergasan mereka masih amat rendah lagi. Ini terbukti melalui bukti anakdotal (pemerhatian) iaitu keputusan pertandingan KAGUM yang masih memperlihatkan mutu permainan yang amat rendah dan seterusnya gagal pada peringkat pertandingan SIPMA yang mana pemain-pemain daripada KAGUM dipilih mewakili IPGM ke pertandingan tersebut. Keputusannya amat mengecewakan sekali bermula dari SIPMA 2007 lagi yang diadakan di Kedah, pada tahun 2009- Kuala Lumpur, 2011- Melaka, 2013- Pahang, 2015- Perlis dan 2017 di Kuala Lumpur yang mana pasukan bola sepak IPGM terlalu mudah ditewaskan oleh pasukan-pasukan lain





yang bertanding pada kejohanan SIPMA seperti MSSM, MASUM, Politeknik, Kolej Matrikulasi, Kolej Komuniti dan Pusat Pengajian Swasta serta pasukan IPGM sendiri. Keputusan yang dicapai oleh pasukan IPGM jelas menunjukkan betapa rendahnya mutu pencapaian dan kebolehan pemain-pemain dari IPG kampus cawangan amnya dan IPGM keseluruhan khususnya (Institut Pendidikan Guru Malaysia: Laporan & Berita Sukan dan Permainan IPGM, 2015).

Pengkaji adalah seorang jurulatih yang terlibat secara langsung dalam kejohanan tersebut dapat mengenalpasti antara kelemahan yang terdapat dalam pasukan IPGM adalah melalui pemerhatian dalam program latihan mereka serta disebabkan corak latihan pendekatan model teknikal yang mengutamakan kemahiran sahaja. Pemain-pemain tidak diterapkan dengan kaedah-kaedah baharu seperti model latihan terkini misalnya yang mengadunkan *game based training model* iaitu Model TGfU Revisi. Pemain dilatih dan diajarkan melalui kaedah lama yang mengutamakan kemahiran iaitu menerusi langkah memanaskan badan, demonstrasi, latih tubi, permainan kecil atau permainan penuh serta penyejukan badan yang jelas kurang memberikan kesan baik dan positif lagi (Hooper & Davis, 1988). Pendekatan latihan model teknikal menyebabkan pemain kurang bijak MK taktikal pilihan kemahiran sesuai, pemilihan strategi menyerang dan bertahan dalam situasi permainan yang mana MK taktikal merupakan antara kunci utama dalam permainan bola sepak.





Berdasarkan konteks kejurulatihan di Malaysia, kajian dijalankan menggunakan Model TGfU adalah terhad dalam permainan bola sepak (Salim, 2010). Kajian Salim (2010) hanya menggunakan model TGfU asal yang diperkenalkan oleh Bunker dan Thorpe (1982) iaitu hanya dalam aspek taktikal seperti komponen MK dan PK sahaja. Begitu juga halnya dengan IPGM. Segelintir pemain-pemain IPG dikatakan masih menggunakan kaedah latihan model TGfU asal, namun ia tidak melaksanakan Model TGfU Revisi seperti dicadangkan oleh Kirk dan MacPhail (2002) iaitu Model TGfU lebih menyeluruh (Ringkasan Maklumat Kursus Ko-kurikulum & PJ IPGM). Malah kajian mengenai Model TGfU Revisi juga masih belum dikaji secara meluas lagi kecuali Nathan (2016) dalam permainan badminton. Justeru itu, pengkaji ingin menggunakan pula Model TGfU Revisi yang diperkenalkan oleh Kirk dan MacPhail (2002) dalam kajian ini. Model TGfU Revisi adalah penting untuk dilaksanakan bagi melihat kesannya sepertimana kajian model TGfU asal oleh Bunker dan Thorpe (1982). Maka pengkaji menggunakan program kejurulatihan bola sepak latihan dilabelkan sebagai PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan harapan penguasaan dalam komponen PK (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring), MK taktikal pilihan kemahiran (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring) dan KM pemain-pemain (ketangkasan,imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan & masa tindakbalas) di IPG mampu dipertingkatkan.

Sebelum ini kurang kajian mengenai Model TGfU Revisi dijalankan pada peringkat IPG apatah lagi kajian berkaitan menggunakan Model TGfU Revisi Kirk dan MacPhail (2002) dalam program latihan inovasi seperti PLAA yang diuji





kesannya dalam komponen MK taktikal pilihan kemahiran, PK dan KM pemain IPG. Keputusan mengecewakan dicapai oleh pemain-pemain IPGM dapat dilihat melalui pencapaian SIPMA dan pemerhatian sebagai bukti kurangnya penguasaan pemain dalam PK (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring), sokong (*support*), lindung (*cover*) serta MK taktikal pilihan kemahiran (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring) selain daripada beberapa faktor komponen kecergasan. Pada peringkat IPG, kesan pemain menggunakan Model TGfU tidak dikaitkan dengan komponen kecergasan seperti ketangkasan, imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas. Setakat ini tiada kajian di IPG dilaksanakan untuk melihat kesan Model TGfU Revisi dalam bentuk kejurulatihan dari segi KM pemain serta PNR pandangan pemain dalam aspek keseronokan, penguasaan kemahiran, penguasaan taktikal dan peningkatan pemikiran pemain. Ekoran daripada itu, dalam kajian ini pengkaji ingin membina program kejurulatihan bola sepak PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi yang dinilai berdasarkan komponen MK taktikal pilihan kemahiran, PK, KM pemain dan PNR pandangan pemain yang memang terbukti amat penting dilaksanakan dalam permainan bola sepak di IPG khasnya dan keseluruhan pemain amnya.

Setakat ini tidak ada kajian yang dilaksanakan di IPG untuk melihat kesan Model TGfU Revisi dalam bentuk program latihan inovasi dan melihat kesannya terhadap komponen MK taktikal pilihan kemahiran (hantaran, menggelecek, menanduk & menjaring), PK (hantaran, menggelecek, menanduk & menjaring), sokong dan lindung dalam situasi permainan mini 4 lawan 4, KM pemain (ketangkasan, imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan & masa tindakbalas) serta





komponen PNR pandangan pemain (keseronokan, penguasaan taktikal, penguasaan kemahiran & peningkatan pemikiran). Pemain-pemain IPGM bakal menjadi guru di sekolah-sekolah rendah seluruh negara apabila mereka tamat pengajian di institut kelak. Ilmu yang diperoleh daripada pensyarah ditambah dengan pengalaman sebagai pemain institut diharapkan mampu diperturunkan pula kepada anak-anak murid mereka kelak. Kelemahan yang terdapat dalam Model TGfU asal adalah tidak mengambil kira persekitaran yang boleh mempengaruhi aspek kejurulatihan menyebabkan pengkaji menggunakan Model TGfU Revisi Kirk dan MacPhail (2002) dalam pembinaan PLAA.

Beberapa perubahan dilakukan oleh Kirk dan MacPhail ke atas model TGfU asal (Bunker & Thorpe, 1986) dengan berpaksikan teori pembelajaran bersituasi (*situated learning theory*) dan pembelajaran persekitaran. Enam langkah pembelajaran dalam model TGfU asal disesuaikan dengan langkah penambahbaikan seperti kefahaman tentang bentuk permainan dan pelajar, konsep permainan, pemikiran strategik, persepsi kiu, MK melalui persepsi kiu, pemilihan teknik dalam PK, prestasi permainan bersituasi serta pembangunan kemahiran (Kirk & MacPhail, 2002, Nathan, 2014). Selain daripada komponen MK, taktikal seperti strategi menyerang dan bertahan serta PK, namun komponen KM dalam aspek ketangkasan, imbalan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas tidak ditekankan dan digabungkan dalam konteks kejurulatihan bola sepak Malaysia yang menggunakan model TGfU asal. Oleh kerana terdapat banyak kelemahan dalam program kejurulatihan bola sepak IPGM dan beberapa faktor lain, prestasi pasukan di peringkat KAGUM dan SIPMA begitu merundum sekali.





Pendekatan latihan yang digunapakai setakat ini adalah Model Teknikal yang mengutamakan kemahiran. Tambahan pula ada juga usaha penggunaan pendekatan TGfU dalam latihan bola sepak cuba digunakan iaitu Model TGfU asal bukannya Model TGfU Revisi. Di samping itu, hampir tidak ada kajian kejurulatihan bola sepak yang menggunakan Model TGfU Revisi dalam program latihan bola sepak IPG khususnya dan pada peringkat negara amnya. Oleh yang demikian, tujuan kajian adalah ingin membandingkan kesan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi oleh pengkaji dibandingkan dengan MLT iaitu latihan yang mengutamakan kemahiran lazim digunakan melalui komponen MK taktikal pilihan kemahiran (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring gol), PK (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring gol), sokong dan lindung dalam situasi permainan mini 4 lawan 4. Tambahan pula, kajian ini mengkaji kesan kedua-dua program dalam komponen KM pemain (ketangkasan,imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan & masa tindakbalas) serta komponen PNR pandangan pemain (keseronokan, penguasaan kemahiran & taktikal serta peningkatan pemikiran) kesan daripada penggunaan dua bentuk program latihan iaitu Model Teknikal dan Model TGfU Revisi.

1.4 Objektif Kajian

Secara umumnya, kajian ini bertujuan untuk melihat kesan Program Latihan Acai Adidas (PLAA) yang dibina berasaskan model TGfU Revisi oleh pengkaji terhadap kemahiran asas permainan mini 4 lawan 4 dan komponen kecergasan bola sepak dalam kalangan pemain-pemain Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM).





Kajian ini dilakukan untuk melihat kesan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi terhadap aspek konfigurasi permainan bola sepak iaitu membuat keputusan (MK) taktikal pilihan kemahiran, pelaksanaan kemahiran (PK), sokong dan lindung dalam situasi permainan mini 4 lawan 4, kecergasan motor (KM) pemain dalam permainan bola sepak serta penulisan nota refleksi (PNR) melibatkan pemain-pemain IPGM yang terpilih khususnya. Secara khususnya kajian ini ingin mengkaji;

1.4.1 Kesan pelaksanaan kajian PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT berdasarkan pencapaian pemain terhadap komponen MK taktikal pilihan kemahiran dalam aspek hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 sebelum dan selepas intervensi latihan.

1.4.2 Kesan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen PK dalam aspek hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring gol dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 sebelum dan selepas intervensi latihan.

1.4.3 Kesan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen sokong (support) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 sebelum dan selepas intervensi latihan.

1.4.4 Kesan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen lindung (cover) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 sebelum dan selepas intervensi latihan.

1.4.5 Kesan tahap komponen KM pemain dalam aspek ketangkasan, imbalan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas terhadap pelajar yang terlibat dengan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT sebelum dan selepas intervensi latihan.





- 1.4.6 Menganalisis komponen PNR pandangan pemain berstruktur dalam proses kejurulatihan terhadap penggunaan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dan MLT dalam latihan bola sepak pasukan IPG dalam aspek keseronokan, penguasaan kemahiran, penguasaan taktik dan peningkatan pemikiran selepas intervensi latihan.

1.5 Persoalan Kajian

Persoalan yang hendak disampaikan pengkaji dalam kajian ini adalah;

- 1.5.1 Adakah terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen MK taktikal pilihan kemahiran hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring gol dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian?
- 1.5.2 Adakah terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen PK dalam aspek hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring gol dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian?
- 1.5.3 Adakah terdapat perbezaan signifikan antara PLAA dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT dalam komponen sokong terhadap pemain penyerang dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian?





- 1.5.4 Adakah terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen lindung pemain pertahanan dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian?
- 1.5.5 Adakah terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen KM pemain dalam aspek ketangkasan, imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas kepada pemain pada peringkat praujian dan pascaujian?
- 1.5.6 Sejauhmanakah pandangan pemain terhadap penggunaan PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dan MLT terhadap komponen PNR pandangan pemain (keseronokan, penguasaan kemahiran, penguasaan taktikal & peningkatan pemikiran pemain) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 selepas intervensi program latihan?

1.6 Hipotesis Kajian

Hipotesis merupakan saranan kepada jawapan masalah. Saranan sementara mengenai hubungan antara pembolehubah yang diperoleh melalui deduksi. Hipotesis adalah satu perkara yang perlu dilakukan di dalam kajian-kajian ilmiah yang memerlukan penginterpretasian dalam data-data yang dikumpul melalui ujian-ujian yang dijalankan di dalam kajian ini (Mohd Sheffie, 1995).





Berdasarkan limitasi kajian dan objektif yang dijalankan, lima hipotesis nul telah dibina. Lima (5) Hipotesis Nul (H_0) dinyatakan pada aras keertian $p \leq .05$ di dalam kajian ini.

1.6.1 H_{01} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen MK taktikal pilihan kemahiran (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring gol) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian.

1.6.2 H_{02} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen PK (hantaran, menanduk, menggelecek & menjaring gol) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian.



1.6.3 H_{03} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen sokong pemain penyerang dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian.

1.6.4 H_{04} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT terhadap komponen lindung pemain pertahanan dalam permainan mini 4 lawan 4 pada peringkat praujian dan pascaujian.

1.6.5 H_{05} Tidak terdapat perbezaan signifikan antara PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dengan MLT dalam komponen KM (ketangkasan, imbangan, koordinasi & kelajuan) terhadap pemain pada peringkat praujian dan pascaujian.





1.7 Kepentingan Kajian

Hasil kajian diharapkan boleh meningkatkan prestasi pasukan bola sepak IPG Kampus Lembah Klang dan IPGM keseluruhannya dalam aspek permainan bola sepak yang berkesan termasuk kemahiran-kemahiran dalam kejurulatihan pemain. Pertama, kajian dapat menentukan kesan model latihan permainan bola sepak PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi selama enam (6) minggu latihan kemahiran dan kecergasan sebanyak tiga kali seminggu. Sesi latihan dijalankan selama sejam setengah (90 minit) merangkumi komponen MK taktikal pilihan kemahiran dan PK dalam aspek hantaran, menanduk, mengelecek dan menjaring gol serta komponen KM pemain-pemain IPG. Kedua, kajian dapat memberikan maklumat tentang tahap peningkatan prestasi permainan dan kecergasan pemain sebelum dan selepas PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi dan MLT di IPG kampus berdasarkan data-data yang diperoleh dalam kajian.

Seterusnya, kajian dapat memberikan kesedaran kepada semua jurulatih IPG kampus berkaitan tanggungjawab dalam latihan untuk membawa program kejurulatihan bola sepak dalam meningkatkan aspek keseronokan, penguasaan kemahiran, penguasaan taktik dan peningkatan pemikiran pemain. Model program latihan dapat dikembangkan oleh IPGM Induk untuk diimplementasikan di IPG kampus cawangan seluruh Malaysia. Program latihan model ini adalah berkesan, sesuai dan mudah untuk dipraktikkan serta tidak mengambil jangkamasa terlalu lama untuk dilaksanakan. Kajian PLAA boleh diperkenalkan di seluruh IPG untuk dimasukkan ke dalam kurikulum IPGM agar bakal guru opsyen dan elektif PJ dapat mempraktikkan ilmu yang dipelajari apabila mereka ditempatkan di sekolah-sekolah.





Tambahan pula, PLAA dapat menilai tahap perkembangan komponen KM pemain dalam aspek ketangkasan, imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan dan masa tindakbalas kepada pemain IPG amnya dan IPGM khususnya. Ujian-ujian KM yang dijalankan diharap dapat menyumbang ilmu pengetahuan yang baharu terhadap perkembangan kemahiran pemain. Maklumat yang diperoleh, pemain boleh membuat penilaian tentang tahap perkembangan kemahiran taktikal mereka agar dapat memikirkan kaedah terbaik dan berkesan mengenai 'Apa' dan 'Bagaimana' seperti yang disarankan oleh Bunker dan Thorpe (1982) serta Kirk dan MacPhail (2002).

Dapatan kajian adalah diharap dapat memotivasikan pemain agar sentiasa mengekalkan tahap kemahiran taktikal dan kecergasan yang diperoleh mereka dalam latihan. Harapannya agar melalui penulisan kajian PLAA, penglibatan guru pelatih dalam permainan bola sepak akan dapat ditinjau dengan lebih mendalam lagi. Di samping itu, hasil kajian ini diharapkan boleh membantu untuk disyorkan cadangan bagi meningkatkan kesan program latihan kejurulatihan yang dijalankan seterusnya dapat memotivasikan dan minat pemain dalam model yang diterapkan.

Hasil daripada kajian, diharapkan mampu memberikan satu gambaran kasar kepada pihak terbabit seperti Bahagian Pendidikan Guru (BPG), Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) dan Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pelajaran Malaysia (PPK, KPM) dalam menilai semula serta memperbaiki sukatan sedia ada dalam usaha memantapkan sukatan tersebut demi kebaikan dan kepentingan bersama. Kajian PLAA cuba membimbing dan memberikan kefahaman kepada bakal guru,





guru, pensyarah dan jurulatih tentang peranan dan tanggungjawab agar mereka boleh menjalankan tugas seharian dengan lebih berkesan lagi. Kajian PLAA diharapkan dapat memberikan satu lagi kefahaman lebih jelas buat sekolah dan institut perguruan berkaitan program-program latihan berkesan dan terbaik mampu dilaksanakan.

Kajian PLAA juga diharapkan dapat menjadi satu panduan berguna kepada penglibatan semua dalam bidang sukan mengenai kaedah lebih berkesan dalam meningkatkan prestasi pemain ke peringkat tertinggi yang boleh. Kaedah-kaedah dijalankan selama ini tidak semestinya yang terbaik tetapi melalui pendekatan model baharu di bumi Malaysia mampu menjadi alternatif dan satu gabungan program yang amat berkesan ke arah peningkatan maksimum dalam sesebuah pasukan.



1.8 Definisi Operasional

Berikut dijelaskan definisi operasional berkenaan dengan aktiviti latihan yang dijalankan dalam penyelidikan Program Latihan Acai Adidas (PLAA).

1.8.1 Membuat Keputusan (MK) taktikal pilihan kemahiran dalam situasi permainan mini 4 lawan 4

Satu perbuatan dalam melakukan, menjalankan atau melaksanakan sesuatu aktiviti dalam program latihan permainan bola sepak. Pemain-pemain akan melaksanakan beberapa kemahiran seperti dalam PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi serta diharapkan mampu membuat keputusan dengan baik dan berkesan dalam situasi permainan mini 4 lawan 4. Komponen MK taktikal pilihan kemahiran sesuai pada





masa dan tempat adalah dalam aspek-aspek (i) hantaran, (ii) menggelecek, (iii) menanduk (iv) menjaring gol. Komponen diukur melalui Instrumen Pemerhatian Permainan (GPAI) yang diubahsuai. Aspek-aspek hantaran, menggelecek, menanduk dan menjaring dalam komponen MK taktikal pilihan kemahiran adalah domain kognitif. Pemain perlu berfikir dan bertindak dengan pantas, cepat dan tepat tentang apa dan bagaimana pemain perlu melakukan kemahiran dalam situasi permainan untuk membuat hantaran kepada rakan sepasukan, menggelecek pihak lawan, menanduk untuk mengeluarkan bola dari kawasan bahaya atau kawasan sendiri seterusnya menendang untuk menjaringkan gol.

1.8.2 Pelaksanaan Kemahiran (PK) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4



Kecekapan atau kepandaian dalam melakukan atau melaksanakan sesuatu kemahiran melalui program latihan di dalam permainan bola sepak. Kemahiran-kemahiran yang dilaksanakan untuk pemain-pemain adalah seperti hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring gol. Pemain kemudiannya melaksanakan kemahiran tersebut dalam situasi permainan mini 4 lawan 4. Komponen PK pula terdiri daripada aspek hantaran, menanduk, menggelecek dan menjaring gol. Komponen diukur melalui GPAI yang diubahsuai. Aspek-aspek hantaran, menggelecek, menanduk dan menjaring adalah merupakan domain psikomotor. Pemain perlu bertindak dengan pantas, cepat dan tepat untuk memilih kemahiran diperlukan dalam situasi permainan ketika hendak melakukan hantaran kepada rakan sepasukan, menggelecek melepasi pihak lawan, menanduk untuk mengeluarkan bola seterusnya menendang ketika menjaringkan gol.





1.8.3 Program Latihan Acai Adidas (PLAA) berasaskan Model TGfU Revisi

Kegiatan PLAA merupakan satu bentuk latihan pendekatan taktikal yang merujuk kepada topik latihan untuk memberikan penekanan kepada pengalaman dan pendedahan bermain dalam satu-satu permainan. Bentuk latihan dibina berasaskan Model TGfU Revisi oleh Kirk dan MacPhail (2002) yang dijalankan adalah terdiri daripada pemain-pemain IPG kampus Lembah Klang. Intipati PLAA adalah persepsi kiu, situasi permainan, taktikal, kemahiran, pengetahuan permainan dan latih tubi kemahiran banyak menggunakan pendekatan situasi permainan mini dengan mengambil kira situasi pembelajaran dan kejurulatihan IPG.

1.8.4 Sokong (*support*)



Sokongan atau bantuan yang diberikan kepada rakan sepasukan dalam permainan bola sepak. Sokong merupakan komponen taktikal yang dilakukan dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 dalam PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi. Kesan seseorang pemain memberikan sokongan atau bantuan kepada rakan sepasukan ketika mempunyai bola untuk bertahan atau melakukan serangan dalam permainan ini disebut sebagai sokong (*support*). Sokong juga merupakan satu usaha yang tepat dan sesuai kepada rakan sepasukan bersama bola ketika dalam keadaan untuk menerima bola. Sokong (*support*) merupakan komponen permainan yang dinilai dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 berdasarkan GPAI.





1.8.5 Lindung (*cover*)

Satu perlakuan menghalang atau melindungi rakan sepasukan atau pasukan sendiri daripada dibolosi oleh pihak lawan. Lindung merupakan satu komponen taktikal yang dilakukan dalam PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi. Lindung juga merupakan perlakuan halangan atau pertahanan daripada dibolosi pihak lawan, melindungi serta memberikan bantuan kepada rakan sepasukan untuk melakukan perebutan bola dari pihak lawan sebelum mereka berjaya menjaringkan gol ke arah pasukan kita sendiri. Lindung (*cover*) juga dinilai dalam situasi permainan mini 4 lawan 4 berdasarkan GPAI.

1.8.6 Model TGfU Asal

Satu bentuk latihan pendekatan teknikal atau tradisional yang diperkenalkan oleh Bunker dan Thorpe (1982) yang telah digunapakai selama ini dengan enam langkah yang telah diperkenalkan kepada pelajar atau pemain iaitu permainan, menghargai permainan, kesedaran taktikal, membuat keputusan, pelaksanaan kemahiran dan prestasi seperti dalam Rajah 2.1.

1.8.7 Model TGfU Revisi

Satu bentuk latihan pendekatan taktikal yang diperkenalkan oleh Kirk dan Mac Phail (2002) yang telah ditambah baik melalui model latihan TGfU asal oleh Bunker dan Thorpe (1982). Ditambah beberapa langkah hasil daripada model asal dengan penambahan seperti kefahaman permainan, pemikiran yang strategik, persepsi kiu dan prestasi bersituasi serta penyertaan masyarakat didalamnya. Model ini boleh dilihat dengan lebih jelas seperti yang dipaparkan di dalam Rajah 2.2.





1.8.8 Model Teknikal

Model Teknikal adalah satu bentuk latihan yang merupakan satu cara mengajar sesuatu kemahiran dan perlakuan teknikal yang tepat dan tersusun. Model Teknikal merupakan sesuatu kaedah mendapatkan kemahiran dalam perlakuan serta memberikan fokus dan tumpuan kepada pengajaran kemahiran juga dikenali sebagai latihan konvensional atau tradisional. Latihan model teknikal biasa dipraktikkan di Malaysia bermula dengan sesi memanaskan badan, demonstrasi oleh jurulatih, latihan beberapa kemahiran dan situasi permainan mini atau permainan sebenar pada penghujung sesi latihan.

1.8.9 Kecergasan Motor (KM)



Satu bentuk tenaga untuk bergiat aktif dengan cepat atau pantas untuk menghasilkan satu gerakan yang mantap dan berkesan dalam program latihan. Ujian kecergasan yang dilalui oleh para pemain adalah kecergasan fizikal berlandaskan kemahiran motor dalam aspek ketangkasan, imbalan, kuasa, koordinasi, kelajuan serta masa tindakbalas. Pelbagai ujian dijalankan terhadap komponen KM seperti aktiviti Ujian Lari ulang-alik, Imbalan Dinamik, Ujian Heksagon, Lompat Jauh Berdiri, Ujian Memecut dan Ujian Masa Respon Nelson.

1.8.10 Ketangkasan

Keupayaan seseorang pemain untuk mengubah kedudukan badan dengan kadar yang pantas di samping dapat mengawal penggerakannya dengan begitu baik sekali. Ujian





bagi ketangkasan adalah Ujian Lari Ulang-alik 20 meter berdasarkan Ujian Fitnessgram. Ketangkasan penting kepada pemain dalam bola sepak untuk mengubah kedudukan badan dengan pantas berlari membawa bola seterusnya menjaringkan gol dan merampas bola daripada pihak lawan ketika bertahan misalnya dalam situasi permainan mini atau permainan sebenar.

1.8.11 Imbangan

Keupayaan seseorang pemain untuk mengekalkan posturnya secara tegak sama ada dalam keadaan berlakunya pergerakan atau sebaliknya. Ujian bagi imbangan adalah Ujian Imbangan Dinamik berdasarkan Ujian *Fitnessgram*. Imbangan amat penting dalam permainan bola sepak bagi seseorang pemain mengekalkan posturnya secara tegak mengikut situasi dalam sesuatu permainan untuk mengelakkan kecederaan atau menunjukkan permainan yang berkesan.

1.8.12 Koordinasi

Keupayaan seseorang pemain untuk menggunakan deria penglihatan atau sentuhan bersama deria kinestetik serta otot untuk menghasilkan satu pergerakan badan pada masa yang sesuai dan tepat. Ujian bagi koordinasi adalah Ujian Heksagon berdasarkan Ujian *Fitnessgram*. Koordinasi penting dalam permainan bola sepak yang mana deria penglihatan atau sentuhan memainkan peranan penting dalam lakuan atau pergerakan seseorang pemain. Pemain perlu sentiasa fokus dalam apa jua keadaan ketika latihan mahupun situasi permainan mini atau permainan sebenar.





1.8.13 Kuasa

Kuasa adalah keupayaan seseorang pemain untuk melakukan sesuatu pergerakan dengan kadar yang cepat. Kuasa juga merupakan satu gabungan antara kekuatan dan kelajuan. Ujian bagi kuasa adalah Ujian Lompat Jauh Berdiri berdasarkan Ujian *Fitnessgram*. Kuasa penting dalam permainan bola sepak yang mana pemain perlu melakukan pergerakan dengan kadar yang cepat untuk menghalang pihak lawan melakukan serangan arah pintu gol.

1.8.14 Kelajuan

Keupayaan seseorang pemain untuk melakukan satu gerakan atau mampu bergerak dengan kadar yang pantas. Ujian bagi kelajuan adalah Ujian Memecut pada jarak 40 meter berdasarkan Ujian *Fitnessgram*. Kelajuan merupakan satu lagi kriteria penting dalam permainan bola sepak. Pemain yang laju mampu berlari dengan pantas untuk menggelecek pihak lawan bagi menjaringkan gol atau merampas bola daripada pihak lawan ketika bertahan.

1.8.15 Masa Tindakbalas

Masa yang diperlukan oleh seseorang pemain untuk bertindak selepas membuat keputusan seterusnya melakukan sesuatu tindakan dengan tepat. Ujian bagi masa tindakbalas pula adalah Ujian Masa Respon Nelson berdasarkan Ujian *Fitnessgram*. Masa tindakbalas amat penting dalam permainan bola sepak bagi membolehkan seseorang pemain berfikir dan bertindak dengan pantas mengenai apa dan bagaimana





melakukan sesuatu pergerakan atau kemahiran ketika latihan mahupun dalam situasi permainan mini dan permainan sebenar.

1.8.16 Penulisan Nota Refleksi (PNR) Pandangan Pemain Berstruktur

Satu bentuk penulisan yang ditulis oleh pemain-pemain bagi mendapatkan maklum balas daripada refleksi yang telah mereka berikan bagi kedua-dua program latihan iaitu PLAA dan MLT pada peringkat pascaujian. Komponen PNR pandangan pemain telah dibina oleh pengkaji merangkumi empat (4) aspek iaitu (i) keseronokan, (ii) penguasaan taktikal, (iii) penguasaan kemahiran (iv) peningkatan pemikiran. Keempat-empat aspek nota refleksi iaitu keseronokan, penguasaan taktikal dan kemahiran serta peningkatan pemikiran merupakan aspek yang hendak dicapai dalam



PLAA yang dibina berasaskan Model TGfU Revisi.

1.8.17 Jurulatih

Seorang pegawai yang dipertanggungjawabkan untuk melatih pasukan bola sepak di IPG kampus yang terpilih iaitu IPG kampus sekitar Lembah Klang. Pegawai ini terlibat secara langsung dalam melaksanakan segala aspek dan komponen-komponen dalam PLAA dan MLT.

1.8.18 Pensyarah

Seorang pegawai yang terlibat memberikan kuliah dalam subjek PJ di kampus-kampus berkenaan secara teori dan amali. Pegawai juga terlibat secara langsung





dalam PLAA dan MLT. Pensyarah bertindak sebagai jurulatih kepada guru pelatih IPG kampus-kampus berkenaan.

1.8.19 Guru Pelatih

Mereka yang sedang belajar atau mengikuti kuliah-kuliah secara teori dan amali di IPG kampus-kampus terpilih (Kampus Lembah Klang). Guru pelatih juga merupakan pemain terpilih IPG kampus berkenaan yang terlibat dalam kajian. Di IPG kampus, mereka lebih dikenali sebagai guru pelatih atau siswa pendidik.

1.8.20 Pemain

Guru pelatih yang merupakan pemain-pemain IPG kampus. Mereka merupakan guru pelatih atau siswa pendidik belajar di IPG kampus terpilih yang terlibat secara langsung dalam kajian PLAA dan MLT.

1.8.21 IPG

Singkatan bagi nama Institut Pendidikan Guru. Terdapat sebanyak 27 buah IPG di setiap negeri seluruh negara. Sebanyak lima buah IPG kampus terlibat dalam kajian PLAA dan MLT sebagai sampel dalam kajian rintis dan kajian sebenar.





1.8.22 IPGM

Singkatan bagi nama Institut Pendidikan Guru Malaysia. Merupakan institut yang menguruskan semua urusan 27 buah IPG yang terdapat di setiap negeri seluruh negara. IPGM juga merupakan kampus induk, pusat pengurusan dan pentadbiran bagi semua 27 IPG seluruh negara yang diketuai oleh seorang Rektor.

1.8.23 Ko-kurikulum

Satu unit di IPG kampus terpilih yang melaksanakan semua subjek dan aktiviti sukan, permainan, persatuan dan unit beruniform serta pengurusan dalam beberapa bidang yang terdapat dalam Ringkasan Maklumat Kursus (RMK) IPGM.



1.8.24 Pendidikan Jasmani (PJ)

Pendidikan Jasmani (PJ) adalah satu mata pelajaran teras atau elektif yang diajarkan pada semua guru pelatih di IPG kampus seluruh negara. Diajarkan dalam berbagai bidang dan cabang jasmani dan kesihatan.

1.9 Limitasi Kajian

Kajian yang dijalankan oleh pengkaji telah dikenalpasti tentang keterbatasannya. Pertama, kajian PLAA hanya mengambil satu jenis permainan sahaja iaitu pemain-pemain bola sepak bagi melihat kesan prestasi pemain dalam komponen MK taktikal pilihan kemahiran (hantaran, menggelecek, menanduk & menjaring), PK





(hantaran, menggelecek, menanduk & menjaring), sokong (*support*), lindung (*cover*) dalam situasi permainan mini 4 lawan 4, KM pemain (ketangkasan, imbangan, koordinasi, kuasa, kelajuan & masa tindakbalas) serta PNR pandangan pemain berstruktur (keseronokan, penguasaan taktikal, penguasaan kemahiran & peningkatan pemikiran) sebelum dan selepas intervensi dijalankan. Keduanya, kaedah kuasi eksperimental yang digunakan mengandungi praujian dan pascaujian yang mana dilihat terlalu sedikit sorotan kajian berkenaan permainan bola sepak ditemui. Kaedah ini membataskan pengkaji dalam membincangkan dapatan kajian. Ketiga, data-data diambil dan dianalisis hanya melibatkan empat buah IPG sahaja di sekitar Lembah Klang berbanding dengan 27 buah IPG yang terdapat di seluruh negara yang terdiri daripada $n=64$ orang sampel dipilih secara rawak bertujuan. Jumlah sampel menyebabkan kurang ketepatan diperoleh untuk membuat generalisasi keseluruhan pemain IPG kampus-kampus seluruh Malaysia.



Oleh itu, dapatan kajian tidak dapat memberikan satu gambaran jelas mengenai keseluruhan pemain IPG. Seterusnya, kebanyakan pemain mempunyai latar belakang yang hampir sama kerana mereka tinggal di asrama IPG masing-masing yang mempunyai persekitaran hampir sama iaitu sekitar Lembah Klang. Namun demikian, faktor-faktor lain yang membataskan kajian pengkaji adalah seperti faktor sosio budaya, pemakanan, ekonomi pemain, pengaruh ibubapa dan rakan-rakan, motivasi pemain, kesihatan, latar belakang dan pengalaman pemain bola sepak serta kemudahan-kemudahan yang terdapat di IPG yang mana program latihan dilaksanakan boleh mempengaruhi keputusan atau dapatan kajian.





Tahap kesihatan dan persekitaran pemain serta persediaan fizikal, mental dan emosi pemain juga amat penting dalam mempengaruhi keputusan kajian. Kewangan merupakan antara kekangan yang dihadapi oleh pengkaji yang mana pemain-pemain ini tinggal di sekitar Lembah Klang yang sememangnya menghadapi kos sara hidup yang amat tinggi di Kuala Lumpur. Kajian PLAA dan MLT tidak mengkaji aspek psikologi dan persediaan mental tetapi tumpuan lebih kepada domain kognitif iaitu komponen MK taktikal pilihan kemahiran. Domain psikomotor pula adalah merangkumi komponen PK, komponen KM pemain manakala domain afektif adalah melalui komponen PNR pandangan pemain.

1.10 Delimitasi Kajian



Delimitasi kajian terdiri daripada, instruksi berasaskan model program latihan yang dibina oleh pengkaji. Program latihan ini hanya dapat dilaksanakan selama enam minggu sahaja. Aspek-aspek latihan adalah terhad kepada kemahiran-kemahiran asas dalam permainan bola sepak. Rakaman video dan penggunaan *GPAI* dibuat ketika penilaian prestasi pemain dijalankan. Program latihan hanya tertumpu kepada dua kaedah yang berbeza iaitu kumpulan PLAA dan kumpulan MLT sahaja. Program ini dijalankan pada masa cuti hujung minggu Sabtu dan Ahad serta pada waktu petang iaitu Isnin hingga Jumaat setelah pemain tamat kuliah mereka. Jurulatih pula menjalankan tugas melatih pemain-pemain pasukan IPG yang dipilih dalam kajian ini. Mereka merupakan pensyarah IPG terpilih merangkap jurulatih bola sepak yang berpengalaman mengajar dan melatih di IPG dalam bidang PJ dan kokurikulum.





Jurulatih tersebut mempunyai minat dan komitmen yang tinggi dalam bidang kejurulatihan. Berkelulusan sekurang-kurangnya sarjana muda dalam bidang PJ atau Sains Sukan dari universiti-universiti tempatan. Mereka juga mempunyai lesen kejurulatihan daripada persatuan bola sepak negeri malah ada yang mempunyai lesen kejurulatihan di peringkat kebangsaan berdasarkan minat dan kebolehan yang mereka miliki. Mereka mempunyai kebolehan dan berpengalaman luas dalam bidang kejurulatihan sejak mengajar di sekolah rendah dan menengah lagi sehingga ke peringkat MSSM. Malahan, dalam kalangan mereka ada yang pernah menjadi jurulatih pada kejohanan yang lebih besar seperti Kejohanan Piala Presiden, SUKMA serta kelab-kelab bola sepak dalam liga divisyen daerah dan negeri.

