



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PENGARUH KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL TERHADAP PRESTASI LARI PECUT 100 METER

AHMAD NAJIB BIN ABD RAZAK



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2018



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

PENGARUH KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL TERHADAP PRESTASI
LARI PECUT 100 METER

AHMAD NAJIB BIN ABD RAZAK



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN
(MOD PENYELIDIKAN)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2018



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



Sila tanda (✓)

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH**PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN**

Perakuan ini telah dibuat pada 26 (hari bulan) JUN (bulan) 2018

i. Perakuan pelajar :

Saya, AHMAD NAJIB BIN ABD RAZAK (M20161000941, FSSKJ) (SILA NYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk PENGARUH KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL TERHADAP PRESTASI LARI PECUT 100 METER adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan se jelas nya dan secukup nya.

Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, PROF MADYA. DR AHMAD BIN HASHIM (NAMA PENYELIA) dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk PENGARUH KOMPONEN KECERGASAN FIZIKAL TERHADAP PRESTASI LARI PECUT 100 METER (TAJUK) dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN (SILA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

Tarikh

Tandatangan Penyelia





PENGHARGAAN

Saya bersyukur ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah dan kurniaNya maka kerja penyelidikan bertajuk ‘Pengaruh Komponen Kecergasan Fizikal Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter’ dapat disempurnakan dengan jayanya. Kerjasama dan sokongan dari pelbagai pihak telah menyebabkan penyelidikan ini dapat diselesaikan.

Jutaan terima kasih ditujukan kepada pensyarah penyelia yang sangat saya hormati dan kasihi, Profesor Madya Dr Ahmad Bin Hashim di atas kegigihan beliau dalam membimbing, memberi panduan, menyelia, memberi tunjuk ajar, motivasi dan doa serta cadangan tanpa mengenal erti penat lelah sepanjang pengajian saya. Kesediaan beliau menerima saya sebagai pelajar dan mencurahkan ilmu tanpa rasa jemu amat saya hargai. Rakaman terima kasih juga saya tujukan kepada bapa saya Abd Razak bin Yaakop kerana sepanjang masa memberi dorongan dan sokongan sepanjang pengajian saya.

Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada Kementerian Pelajaran Malaysia dan Jabatan Pelajaran Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, kerana memberi kebenaran dan meluluskan permohonan saya untuk menjalankan kajian ini. Terima kasih juga saya ucapkan kepada semua pengetua, guru penolong kanan dan guru-guru yang terlibat semasa kajian saya dijalankan di sekolah mereka. Terima kasih juga kepada pelajar-pelajar yang terlibat dalam menjayakan kajian ini.

Tidak dilupakan juga ucapan terima kasih saya tujukan kepada Dr Adlan bin Mohamed Yusof, Dr Zarizi bin Ab Rahman dan Dr Suriani Mohamed kerana bertindak sebagai koordinator saya. Selain daripada itu, saya amat menghargai jasa baik dan perkhidmatan yang telah disediakan oleh Perpustakaan Tuanku Bainun, Universiti Pendidikan Sultan Idris. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Encik Radziehamdie, Encik Firdaus, Encik Hafiz, Encik Izzeul dan Encik Syakril kerana sudi membantu saya bertindak sebagai pembantu penguji dalam kajian saya. Jasa kalian tidak dapat saya lupakan.





ABSTRAK

Tujuan utama kajian ini dilakukan untuk mengenal pasti pengaruh komponen kecergasan fizikal terhadap prestasi lari pecut 100 meter dalam kalangan murid lelaki berumur 13 tahun di Kuala Lumpur. Kajian ini merupakan kajian kuantitatif berbentuk kajian kes sekali (*one shot case study*) untuk menganalisis pengaruh komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan, komponen kecergasan fizikal berasaskan sukan dan komponen antropometri terhadap lari pecut 100 meter. Seramai 180 orang murid lelaki berumur 13 tahun telah dipilih sebagai sampel kajian dengan menggunakan kaedah persampelan rawak berstrata. Data dianalisis menggunakan analisis regresi pelbagai. Dapatan kajian menunjukkan, tiga komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan iaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot dan komposisi tubuh badan; tiga komponen kecergasan fizikal berasaskan sukan iaitu kuasa, kepantasan, masa reaksi; dan dua komponen antropometri iaitu ketinggian berdiri dan berat badan; menyumbang kepada pengukuran dalam skor lari pecut 100 meter. Kesimpulannya, kajian menunjukkan bahawa lapan daripada 15 peramal bakat dalam lari pecut 100 meter iaitu daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, komposisi tubuh badan, kuasa, kepantasan, masa reaksi, ketinggian berdiri dan berat badan merupakan peramal bagi prestasi lari pecut 100 meter dalam kalangan murid lelaki berumur 13 tahun. Kajian ini juga mencadangkan bahawa kelapan-lapan pemboleh ubah tersebut boleh digunakan sebagai bateri ujian untuk mengenal pasti bakat pelari pecut 100 meter khusus kepada murid lelaki berumur 13 tahun.





THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS COMPONENT TOWARDS 100 METER SPRINT'S PERFORMANCE

ABSTRACT

The main purpose of this study is to identify the physical fitness components related to the 100 meter sprint performance among 13 year old male students in Kuala Lumpur. This study is a quantitative study in the form of experimental design using the one shot case study to analyze the relationship of physical based physical fitness components, sports based physical fitness components and anthropometric components for a 100 meter sprint. A total of 180 of 13 year old male students were selected as sample, using stratified random sampling method. Data were analyzed using multiple regression analysis. The findings showed that three health components based on physical fitness components, which are cardiovascular endurance, muscle strength and body composition; three physical variants of physical fitness based sports components which are power, speed, reaction time; and two anthropometric components variables which are height and weight; contributed to the measurement in the 100 meter sprint scoring. In conclusion, the findings showed that eight out of 15 variants such as cardiovascular endurance, muscle strength, body composition, power, speed, reaction time, height and weight are the predictors of 100 meter sprint performance among 13 year old male students. The study also suggested that the eight variables can be used as a test battery to identify the 100 meter sprinting talent among 13 year old male students.



**KANDUNGAN****Muka surat**

PERAKUAN KEASLIAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xiii
SENARAI LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	3
1.3 Pernyataan Masalah	4
1.4 Objektif Kajian	9
1.5 Hipotesis Nul Kajian	10
1.6 Kepentingan Kajian	10
1.7 Limitasi Kajian	12
1.8 Definisi Operasional	14
1.8.1 Mengenal Pasti Bakat	14
1.8.2 Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan	14
1.8.3 Kecergasan Fizikal Berasaskan Sukan	15
1.8.4 Antropometri	15
1.9 Kesimpulan	16





BAB 2	TINJAUAN LITERATUR	17
2.1	Pengenalan	17
2.2	Talent Identification Program	18
2.2.1	Talent Identification di Luar Negara	24
2.2.2	Talent Identification di Malaysia	36
2.3	Teori Motivasi Kecekapan Harter	38
2.4	Model Long Term Athlete Development	40
2.5	Lari Pecut 100 Meter	46
2.6	Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan	48
2.7	Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Sukan	62
2.8	Komponen Antropometri	78
2.9	Kesimpulan	79
BAB 3	METODOLOGI KAJIAN	80
3.1	Pengenalan	80
3.2	Kerangka Konseptual Kajian	81
3.3	Reka Bentuk Kajian	83
3.4	Populasi Kajian	83
3.5	Sampel Kajian	84
3.6	Strategi Persampelan	91
3.7	Justifikasi Pemilihan Instrumen	95
3.8	Instrumen Kajian	100



3.8.1	Ujian Lompat Kuadran (Ketangkasan)	147
3.8.2	Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson (Masa Reaksi) 102	102
3.8.3	Ujian Lompat Menegak (Kuasa)	104
3.8.4	Ujian Lari Pecut 30 Meter (Kepantasan)	105
3.8.5	Ujian Menggelecek Bola Keranjang (Koordinasi)	106
3.8.6	Ujian Kayu Bass Menegak (Keseimbangan)	108
3.8.7	Ujian PACER (Daya Tahan Kardiovaskular)	110
3.8.8	Ujian Curl Up (Daya Tahan Otot)	112
3.8.9	Ujian Lompat Jauh Berdiri (Kekuatan Otot)	114
3.8.10	Ujian Sit and Reach (Kelenturan)	115
3.8.11	Lari Pecut 100 Meter	117
3.8.12	Indeks Jisim Tubuh (Komposisi Tubuh Badan)	118
3.8.13	Ukuran Ketinggian Berdiri (Antropometri)	119
3.8.14	Ukuran Ketinggian Duduk (Antropometri)	121
3.8.15	Ukuran Panjang Depa (Antropometri)	122
3.8.16	Ukuran Berat Badan (Antropometri)	124
3.9	Kajian Rintis	124
3.9.1	Pentadbiran Kajian Rintis	125
3.9.2	Kesahan Ujian	128
3.9.3	Objektiviti Pembantu Penguji	130
3.9.4	Kebolehpercayaan	149



3.9.4.1 Prosedur Menjalankan Kaedah Uji dan Ulang Uji 151

3.9.4.2 Nilai Kebolehpercayaan Ujian Daya Tahan Kardiovaskular, Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Kelenturan dan Komposisi Tubuh Badan 155

3.9.4.3 Nilai Kebolehpercayaan Ujian Kuasa, Kepantasan, Ketangkasan, Koordinasi, Masa Reaksi dan Keseimbangan 156

3.9.4.4 Nilai Kebolehpercayaan Ujian Ketinggian Berdiri, Ketinggian Duduk Panjang Depa dan Berat Badan 157

3.9.4.5 Nilai Kebolehpercayaan Ujian Lari Pecut 100 Meter 158



3.10 Pentadbiran Kajian Sebenar 160

3.10.1 Pentadbiran Ujian Kajian Sebenar 165

3.11 Prosedur Pengumpulan Data 168

3.12 Kaedah Analisis Data 169

3.13 Analisis Statistik Inferensi 170

3.14 Kesimpulan 172

BAB 4 HASIL DAPATAN 173

4.1 Pengenalan 173

4.2 Data Demografi dan Analisis Deskriptif Kajian 175

4.3 Hipotesis Nul Pertama 177

4.4 Hipotesis Nul Kedua 181

4.5 Hipotesis Nul Ketiga 185





	4.6	Kesimpulan	189
BAB 5		KESIMPULAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN	190
	5.1	Pengenalan	190
	5.2	Pengaruh Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	191
	5.3	Pengaruh Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Sukan Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	201
	5.4	Pengaruh Komponen Antropometri Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	209
	5.5	Kesimpulan	213
	5.6	Cadangan	215
	5.7	Penutup	219
		RUJUKAN	223
		LAMPIRAN	



**SENARAI JADUAL****No. Jadual****Muka surat**

2.1	Pilihan Sistem Mengenal Pasti Bakat	20
2.2	Item Ujian Mengenal Pasti Bakat di Korea Selatan	31
3.1	Saiz Sampel Berdasarkan Kuasa dan Saiz Kesan	87
3.2	Jumlah Bilangan Murid Lelaki 13 Tahun di Setiap Sekolah yang Dipilih Secara Rawak	89
3.3	Skor Pakar Bidang Pengujian, Pengukuran dan Penilaian	128
3.4	Senarai Kesahan Ujian Komponen Kecergasan Fizikal	129
3.5	Jadual Pentadbiran Kajian Rintis Bagi Mendapatkan Nilai Objektiviti Pembantu Penguji Satu dan Dua	132
3.6	Jadual Pentadbiran Kajian Rintis Bagi Mendapatkan Nilai Objektiviti Pembantu Penguji Tiga	135
3.7	Nilai Pekali Korelasi Antara Penyelidik dan Pembantu Penguji Terhadap Ujian Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan, Sukan, Antropometri dan Lari Pecut 100 Meter	136
3.8	Jadual Pentadbiran Bagi Mendapatkan Nilai Kebolehpercayaan Ujian	152
3.9	Nilai Kebolehpercayaan Ujian Daya Tahan Kardiovaskular Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Kelenturan dan Komposisi Tubuh Badan	155
3.10	Nilai Kebolehpercayaan Ujian Kuasa Kepantasan, Ketangkasan, Koordinasi, Masa Reaksi dan Keseimbangan	156
3.11	Nilai Kebolehpercayaan Ujian Ketinggian Berdiri, Ketinggian Duduk, Panjang Depa dan Berat Badan	157
3.12	Nilai Kebolehpercayaan Ujian Lari Pecut 100 Meter	158





3.13	Nilai Kebolehpercayaan Ujian Komponen Kecergasan Fizikal	158
3.14	Jadual Pentadbiran Kajian Sebenar (Minggu Enam)	161
3.15	Jadual Pentadbiran Kajian Sebenar (Minggu Tujuh)	162
3.16	Jadual Pentadbiran Kajian Sebenar (Minggu Lapan)	163
3.17	Jadual Pentadbiran Kajian Sebenar (Minggu Sembilan)	164
4.1	Analisis Statistik Deskriptif Min dan Sisihan Piawai Skor Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan, Sukan dan Antropometri Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	176
4.2	Model Summary	178
4.3	Model Summary	182
4.4	Model Summary	186
5.1	Cadangan Jadual Latihan Untuk Lari Pecut 100 Meter	216





SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka surat
2.1	Fasa Pemilihan Atlet di China	25
2.2	Model Mengenal Pasti Bakat New Zealand	29
2.3	Proses Pemilihan Atlet Korea Selatan	32
2.4	Kerangka Teoritikal Kajian	40
2.5	Model Long Term Athlete Development	46
3.1	Kerangka Konseptual Kajian	82
3.2	Kaedah Persampelan Berstrata, Rawak Berlapis dan Rawak Mudah Bagi Memilih Sampel Murid Lelaki Berumur 13 Tahun	91
3.3	Kaedah Persampelan Rawak Mudah di SMK Seri Rampai	93
3.4	Kaedah Persampelan Rawak Mudah di SMK Setapak Indah	93
3.5	Kaedah Persampelan Rawak Mudah di SMK Wangsa Melawati	94
3.6	Kaedah Persampelan Rawak Mudah di SMK Wangsa Maju Seksyen 2	94
4.1	Pengaruh Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	180
4.2	Pengaruh Komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Sukan Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	184
4.3	Pengaruh Komponen Antropometri Terhadap Prestasi Lari Pecut 100 Meter	188
5.1	Aplikasi Model Gagne (2004), Teori Motivasi Kecekapan Harter (1999) dan Model Long Term Athlete Development Dengan Hasil Dapatan Penyelidik	215



SENARAI LAMPIRAN

- A Surat Kebenaran Penyelidikan dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Kementerian Pendidikan Malaysia
- B Surat Kebenaran Penyelidikan dari Jabatan Pelajaran Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur
- C Manual Program Mengenal Pasti Bakat Sukan (TID) Ujian Umum (Bateri Ujian Antropometri) Bahagian Sukan Kementerian Pendidikan Malaysia
- D Manual Program Mengenal Pasti Bakat Sukan (TID) Ujian Umum (Bateri Ujian Kecergasan) Bahagian Sukan Kementerian Pendidikan Malaysia
- E Kesahan Pakar Bidang Pertama
- F Kesahan Pakar Bidang Kedua
- G Kesahan Pakar Bidang Ketiga
- H Borang Skor
- I Bilangan Murid Lelaki Daerah Zon Keramat
- J Consent Form/Borang Persetujuan
- K Surat Pengesahan Menjalankan Kajian di Sekolah Menengah Kebangsaan Taman Seri Rampai
- L Surat Pengesahan Menjalankan Kajian di Sekolah Menengah Kebangsaan Setapak Indah
- M Surat Pengesahan Menjalankan Kajian di Sekolah Menengah Kebangsaan Wangsa Melawati
- N Surat Pengesahan Menjalankan Kajian di Sekolah Menengah Kebangsaan Wangsa Maju Maju Seksyen 2

BAB 1

PENDAHULUAN

Pada setiap tahun, pertandingan olahraga antara sekolah-sekolah di Malaysia akan diadakan. Pertandingan antara sekolah ini akan dipertandingkan di peringkat kebangsaan, negeri dan zon. Antara senarai acara yang dipertandingkan berdasarkan kejohanan balapan dan padang ialah 100 meter, 200 meter, 400 meter, 1500 meter, lompat tinggi, lompat jauh, melempar cakera, melontar peluru dan lain-lain lagi. Setiap sekolah yang menyertai pertandingan ini akan menghantar pemain yang mewakili setiap acara olahraga yang telah dipilih melalui saringan pemilihan yang akan diadakan oleh guru atau jurulatih bagi mengenal pasti bakat dan kebolehan mereka sebelum pertandingan dijalankan.



Antara acara yang menjadi tumpuan kejohanan ialah lari pecut 100 meter. Kriteria pemilihan pelari pecut ini akan menjadi keutamaan oleh guru atau jurulatih semasa proses pemilihan dilaksanakan. Meskipun begitu, kaedah dan proses pemilihan pelari pecut 100 meter masih tidak ada penyelarasan khusus untuk mencari kriteria pelari pecut yang sesuai. Penggunaan bateri ujian untuk mengukur pemilihan pelari pecut 100 meter amatlah penting. Tidak semua guru atau jurulatih yang terlibat dengan acara lari pecut 100 meter melakukan dan menggunakan bateri ujian tertentu ke atas pelari-pelari pecut mereka. Guru juga sukar untuk memilih pelari-pelari pecut 100 meter berdasarkan kemampuan dan kelebihan yang pelari pecut mereka miliki. Adakah guru atau jurulatih mempunyai ujian spesifik dalam menentukan sama ada pelari pecut yang mereka pilih sesuai untuk dibawa ke peringkat pertandingan?



pecut 100 meter melalui ujian spesifik lari pecut 100 meter sebagai rujukan utama kepada semua guru di sekolah. Ujian spesifik tersebut akan menerangkan kriteria utama yang perlu ada pada setiap pelari pecut dan proses pencarian bakat ini akan berlaku secara adil, sistematik dan mendapat kesahan dan kebolehpercayaan yang tidak boleh dipertikaikan oleh mana-mana pihak kerana kriteria pelari pecut 100 meter telah memenuhi pengukuran dan penilaian semasa proses pemilihan dilakukan.





1.2 Latar Belakang Kajian

Di Malaysia, acara olahraga di peringkat sekolah akan dipertandingkan setiap tahun mengikut kategori umur bawah 12, bawah 15 dan bawah 18 tahun. Pertandingan akan melalui proses bermula dari peringkat zon, negeri dan kebangsaan yang diwakili oleh sekolah harian biasa. Acara ini biasanya diadakan pada bulan Februari setiap tahun. Di Kuala Lumpur, terdapat empat buah zon yang terlibat iaitu zon Keramat, zon Sentul, zon Pudu dan zon Bangsar. Setiap zon mempunyai antara 15-16 buah sekolah yang akan bertanding.

Kejohanan ini merupakan kejohanan yang ditunggu-tunggu oleh setiap murid di sekolah. Setiap murid akan berusaha bersungguh-sungguh untuk mendapatkan tempat mereka sebagai pelari pecut 100 meter sekolah mereka. Maka, guru atau jurulatih harus memiliki pelari-pelari pecut yang berkualiti untuk dihantar ke acara balapan tersebut. Untuk memiliki pelari pecut terbaik dari kalangan murid, satu sistem pemilihan harus digunakan oleh guru atau jurulatih. Di peringkat sekolah, terdapat program anjuran Kementerian Pendidikan Malaysia Bahagian Sukan yang dinamakan *Talent Identification* (TID).

Talent Identification (TID) yang dijalankan di peringkat sekolah dan daerah akan melayakkan murid yang terpilih untuk masuk ke sekolah sukan daerah. Pelajar yang berpotensi akan dihantar oleh guru untuk menyertai program tersebut. Program tersebut mempunyai beberapa kriteria pemilihan di mana setiap murid akan melalui ujian antropometri dan ujian kecergasan fizikal.





Murid yang berjaya melepasi ujian saringan tersebut akan dipilih untuk menyertai sekolah sukan daerah atau pusat latihan daerah. Selepas cemerlang di sekolah sukan daerah atau pusat latihan daerah, murid terbabit akan diserapkan pula ke sekolah sukan Malaysia. Di Malaysia, terdapat lima buah Sekolah Sukan Malaysia iaitu Sekolah Sukan Bukit Jalil (SSBJ), Sekolah Sukan Tengku Mahkota Ismail, Bandar Penawar, Johor (SSTMI), Sekolah Sukan Malaysia Pahang (SSMP), Sekolah Sukan Malaysia Terengganu (SSMT) dan Sekolah Sukan Malaysia Sabah (SSMS).

1.3 Pernyataan Masalah

Proses mengenal pasti bakat muda telah menjadi isu yang sangat signifikan dalam semua jenis sukan (Carling, LeGall, Rielly & Williams, 2009; Reilly, Bangsbo & Franks, 2000). Namun begitu, terdapat juga peningkatan dalam sistem mengenal pasti bakat dengan menggunakan kaedah yang lebih holistik iaitu dengan menggunakan pendekatan sains sukan (Reilly, et al 2000; Waldron & Worsfold, 2010). Mengenal pasti bakat merupakan mekanisme penting untuk merekrut atlet terbaik untuk sesuatu sukan (Abbott, Button, Pepping & Collins, (2005); Durand-Bush & Salmela, 2001). Memiliki pelari pecut 100 meter yang berkualiti merupakan satu kelebihan kepada setiap sekolah. Di peringkat antarabangsa, pemegang rekod dunia larian pecut 100 meter biasanya digelar sebagai ‘manusia terpanas’ di dunia dan gelaran di Olimpik 100 meter pula biasanya dianggap sebagai salah satu gelaran yang bernilai tinggi. Antara pelari-pelari pecut yang mewakili acara ini diperingkat antarabangsa ialah Usain Bolt, Tyson Gay, Yohan Blake, Asafa Powell dan Nesta Carter.





Kesemua mereka memiliki kepantasan bawah sepuluh saat di acara larian 100 meter. Di negara pula, kita memiliki pelari pecut seperti Watson Nyambek, Nazmizan Muhammad, Azmi Ibrahim, R. Ganeshwaran, Tan Kok Lim, Hamberi Mahat, Badrul Hisyam Abdul Manap dan yang terkini Khairul Hafiz Bin Jantan.

Namun begitu, terdapat di ruangan-ruangan akhbar yang menyatakan negara ketandusan pelari pecut. Kaedah dan sistem pemilihan pemain haruslah diperhalusi bagi mengatasi masalah ketandusan bakat pelari pecut di negara ini. Di peringkat sekolah, *Talent Identification Program* (TID) di adakan setiap tahun pada peringkat sekolah rendah tahun lima dan enam, murid sekolah menengah dari tingkatan satu hingga tingkatan lima serta program pra universiti. Di peringkat sekolah rendah, kemasukan murid ke Sekolah Sukan Daerah atau pusat latihan daerah dan Sekolah Sukan Malaysia adalah melalui proses kenal pasti bakat iaitu *Talent Identification*, *Talent Search*, *Talent Scouting* serta pencalonan oleh persatuan sukan kebangsaan dan Majlis Sukan Negara (MSN). Antara jenis sukan di sekolah sukan daerah dan Malaysia ialah olahraga, badminton, bola sepak, hoki dan sukan-sukan lain.

Namun begitu, tidak ada ujian spesifik yang boleh mengukur kemampuan murid untuk memilih pelari pecut 100 meter. Terdapat fakta yang menyatakan bahawa terdapat pelbagai kaedah yang sedia ada untuk mengenal pasti bakat, masih terdapat atlet yang terlibat dalam sukan adalah secara kebetulan atau melalui proses *trial and error* dan apabila mereka secara langsung terlibat dalam sukan tersebut, mereka sebenarnya adalah individu yang tidak layak mewakili sukan tersebut (Hadavi & Zarifi, 2009; Rakovic, Stojanovic, Stankovic, Pavlović & Simeonov, 2015). Selepas berlatih beberapa tahun, atlet tersebut tidak mencapai sasaran yang ditetapkan ketika





beraksi di peringkat tertinggi (Hadavi & Zarifi (2009). Sehubungan dengan itu, pengenalan pastian bakat terhadap atlet berpotensi masa hadapan perlu dilakukan pada peringkat awal. Ini kerana ia dapat dilatih dengan kaedah yang betul bermula dari peringkat awal lagi supaya ia dapat memberikan kejayaan pada masa hadapan. (Williams & Reilly, 2000).

Di Malaysia, pada peringkat umur 12 tahun, 13 tahun dan 15 tahun, murid-murid yang mengikuti *Talent Identification Program* (TID) akan melalui empat ujian yang terdiri daripada ujian antropometri, ujian kecergasan, ujian spesifik sukan serta ujian IQ. Untuk ujian antropometri, murid-murid akan melalui ujian ketinggian berdiri, panjang depa, ketinggian duduk dan berat badan. Untuk ujian kecergasan pula mereka akan melalui ujian lari pecut 50 meter, ujian lari ulang alik 10 meter, ujian larian 800 meter, ujian baling peluru 3 kg, jangkauan melunjur, ujian lompat menegak, ujian lompat jauh berdiri dan ujian membaling bola keranjang. Setelah murid dikenal pasti, mereka akan melalui ujian spesifik sukan yang dipilih contohnya bola sepak, hoki dan sebagainya.

Ujian spesifik ini adalah setelah melalui *Talent Identification Program* (TID) dan dilakukan di sekolah sukan setelah murid ditempatkan. Kemudian barulah mereka akan melalui ujian IQ. Melalui empat ujian ini panel pemilihan Program *Talent Identification* (TID) biasanya dapat mengukur potensi seseorang individu tersebut untuk melayakkan mereka samada terpilih atau tidak untuk berada dalam sekolah sukan daerah tersebut.





Bateri ujian umum dalam manual ‘Program Mengenal Pasti Bakat Sukan (TID) di Peringkat Sekolah’ mempunyai beberapa ujian umum namun tidak spesifik pada sukan-sukan tertentu lebih-lebih lagi bagi acara lari pecut 100 meter. Olahraga merupakan salah satu daripada sukan yang terdapat dalam Program *Talent Identification* (TID) ini. Namun begitu, masih tidak terdapat kaedah yang spesifik untuk pemilihan pelari pecut 100 meter. Menurut Ahmad Hashim (2014), kesahan ialah mengukur apa yang sepatutnya diukur. Dalam konteks kajian ini, adakah bateri ujian umum yang terdapat dalam manual Program ‘Mengenal Pasti Bakat Sukan (TID) di Peringkat Sekolah’ benar-benar mengukur apa yang sepatutnya diukur secara spesifik untuk memilih pelari pecut 100 meter. Selain daripada itu, adakah bateri ujian yang terdapat dalam manual tersebut mempunyai nilai kesahan dan kebolehpercayaan. Sekiranya tidak ada nilai kesahan dan kebolehpercayaan, maka hasil dapatannya adalah meragukan dan tidak boleh digunakan.



Kebiasaannya kaedah pemilihan dilakukan secara rambang. Setelah kesemua murid yang dicalonkan oleh guru mereka tersenarai dalam sukan olahraga ‘Program *Talent Identification* (TID)’ mereka dibahagikan kepada sukan-sukan olahraga lain mengikut ranking dan berat badan mereka. Bateri ujian umum yang digunakan dalam manual ‘Program *Talent Identification* (TID) Peringkat Sekolah’ tidak menjurus kepada sukan secara spesifik dan ianya bersifat umum dan mengukur secara keseluruhan. Menurut Wolstencroft, House dan Gyle, (2002), Majlis Sukan Negara Malaysia juga menggunakan model mengenal pasti bakat yang menggunakan elemen seperti antropometri serta faktor-faktor kecergasan lain. Namun begitu, model tersebut perlu diberi penambahbaikan berdasarkan komponen-komponen lain untuk memastikan program/model mengenal pasti bakat tersebut berkesan.





Pelaksanaan penggunaan manual ‘Program *Talent Identification* (TID) Peringkat Sekolah’ juga berbeza di setiap negeri. Terdapat beberapa negeri yang menggunakan sepenuhnya manual tersebut dan terdapat negeri yang tidak mengikut manual tersebut sepenuhnya. Selain daripada itu, model serta bateri ujian mengenal pasti bakat antara Majlis Sukan Negara (MSN) dan Bahagian Sukan Unit Mengenal Pasti Bakat dari Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) adalah berbeza. Sekiranya panel atau pegawai memilih pelari pecut 100 meter hanya melakukan pemilihan murid berdasarkan kepada manual ‘Program Mengenal Pasti Bakat Sukan (TID) Peringkat Sekolah’ ini, maka latihan yang dijalankan oleh peserta setelah dipilih adalah latihan yang tidak sepatutnya mereka lalui. Selain daripada itu, ianya juga banyak membuang masa murid dan guru yang terlibat. Kerugian wang juga akan berlaku kerana melakukan pelaburan kepada individu kurang berpotensi.



Menurut Hogan dan Norton (2000), idea disebalik program mengenal pasti bakat adalah untuk menjimatkan masa dan duit di samping dapat membuat pemilihan atlet yang tepat dengan membantu mereka supaya lebih efektif. Akibat daripada itu, pembangunan prestasi murid menjadi lambat dari yang sepatutnya mereka capai, maka latihan yang mereka lakukan boleh membawa kepada kecederaan. Murid yang sepatutnya terpilih tidak berada dalam sekolah sukan terbabit dan ini akan menyebabkan kerugian bakat dan akan memberi implikasi kepada negara. Langkah perlu diambil bagi mengatasi masalah pemilihan pelari pecut 100 meter ini. Sehubungan dengan itu, ujian spesifik memilih pelari pecut 100 meter harus dilakukan di peringkat seawal usia 13 tahun. Dengan berdasarkan kepada komponen-komponen kecergasan fizikal, ia dapat meramal apakah faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan pelari pecut 100 meter.





1.4 Objektif Kajian

Secara umumnya, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti bakat kelayakan murid untuk mewakili acara lari pecut 100 meter bagi peringkat umur 13 tahun. Secara khususnya, kajian ini dijalankan bagi mencapai beberapa objektif. Objektif kajian ialah:

1. Untuk mengenal pasti pengaruh komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan iaitu daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh badan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.
2. Untuk mengenal pasti pengaruh komponen kecergasan fizikal berasaskan sukan iaitu kuasa, ketangkasan, kepantasan, koordinasi, keseimbangan dan masa reaksi terhadap prestasi lari pecut 100 meter.
3. Untuk mengenal pasti pengaruh komponen antropometri iaitu ketinggian berdiri, ketinggian duduk, panjang depa dan berat badan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.





1.5 Hipotesis Nul Kajian

Ho1 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan iaitu daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh badan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.

Ho2 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara komponen kecergasan fizikal berasaskan sukan iaitu kuasa, ketangkasan, kepantasan, koordinasi, keseimbangan dan masa reaksi terhadap prestasi lari pecut 100 meter.

Ho3 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara komponen antropometri iaitu ketinggian berdiri, ketinggian duduk, panjang depa dan berat badan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.

1.6 Kepentingan Kajian

Hasil dapatan dari kajian ini nanti akan menunjukkan tentang komponen kecergasan fizikal manakah yang signifikan terhadap prestasi lari pecut 100 meter tersebut. Selain daripada itu, ia juga dapat mengenal pasti ujian komponen kecergasan fizikal manakah yang signifikan dengan bateri ujian tersebut supaya pengkaji dapat mencadangkan modul latihan berasaskan kepada komponen kecergasan fizikal yang signifikan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.





Sehubungan dengan itu, kajian ini diharap dapat memberi kepentingan kepada beberapa pihak. Antara pihak yang mendapat manfaat dari kajian ini ialah:

1. Guru dan pihak yang terlibat dalam sesi pemilihan bakat 100 meter di sekolah boleh menggunakan dapatan kajian ini beserta prosedur ujian yang sah dan boleh dipercayai untuk mengenal pasti bakat pelari pecut 100 meter dalam kalangan murid lelaki berumur 13 tahun.
2. Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) Bahagian Sukan, Majlis Sukan Negara dan Institut Sukan Negara boleh menggunakan dapatan kajian beserta prosedur ujian yang sah dan boleh dipercayai sebagai panduan untuk mengenal pasti bakat pelari pecut 100 meter di kalangan murid lelaki berusia 13 tahun.
3. Guru dan jurulatih yang terlibat dalam sesi pemilihan atlet boleh menggunakan hasil kajian ini untuk mereka bentuk semula (*re-design*) program latihan atau modul latihan berdasarkan kepada komponen-komponen yang dikenalpasti bagi meningkatkan prestasi lari pecut 100 meter dalam kalangan murid lelaki berusia 13 tahun.
4. Hasil dapatan dari kajian ini juga boleh dijadikan satu inovasi terkini dengan menghasilkan satu perisian teknologi yang boleh dimasukkan sama ada dalam komputer atau telefon bimbit mudah alih. Perisian tersebut dapat membantu guru di sekolah, jurulatih yang terlibat serta mana-mana badan yang terlibat



dalam proses mengenal pasti bakat lari pecut 100 meter. Dengan adanya aplikasi tersebut, maka guru dan jurulatih akan lebih mudah untuk menganalisis maklumat dan mengenal pasti bakat sukan lari pecut 100 meter dengan cepat dan tidak meragukan.

1.7 Limitasi Kajian

Kajian ini bertujuan untuk melihat hubungan komponen kecergasan fizikal terhadap prestasi lari pecut 100 meter dalam kalangan murid lelaki tingkatan satu di daerah zon Keramat. Kajian ini dijalankan berdasarkan limitasi seperti berikut:

1. Sampel kajian ini hanya melibatkan murid lelaki sekolah menengah berumur 13 tahun. Murid-murid berumur 13 tahun adalah peringkat umur yang dipilih untuk menjalani pemilihan *Talent Identification Program* (TID) di peringkat sekolah menengah. Kajian ini juga tidak dijalankan di sekolah rendah kerana menurut Bompas dan Carrera (2015), kategori umur 14-16 tahun (peringkat menengah) merupakan umur yang sesuai untuk melakukan latihan atau pemilihan sukan secara spesifik manakala murid di sekolah rendah adalah untuk mereka mula-mula mempraktikkan sukan dalam diri mereka tanpa perlu pengkhususan terhadap sukan-sukan tertentu. Penyelidik mengguna pakai model *Long Term Athlete Development* yang menyatakan bahawa kategori umur bermula 13 tahun sesuai untuk individu tersebut memilih sukan secara spesifik. Sehubungan dengan itu, kajian ini hanya membataskan hanya murid lelaki berusia 13 tahun sahaja dibenarkan terlibat dalam kajian ini.



2. Terdapat empat buah daerah pendidikan yang terdapat di sekolah sekitar Kuala Lumpur. Daerah tersebut ialah zon Keramat, zon Pudu, zon Bangsar dan zon Sentul. Kaedah rawak mudah telah dilakukan bagi memilih salah satu zon pendidikan untuk kajian ini. Daripada salah satu zon pendidikan tersebut pula, kaedah rawak mudah telah dilakukan untuk mendapatkan salah sebuah sekolah di zon tersebut. Zon Keramat telah dipilih secara rawak dalam kajian ini. Penggunaan persampelan berstrata (*stratified sampling*) telah digunakan untuk menjalankan kajian ini. Ini bertujuan untuk mengelakkan ralat yang akan berlaku semasa proses pengumpulan data serta dapat memudahkan urusan pentadbiran semasa proses pemungutan data berlangsung.
3. Penyelidik mengandaikan bahawa murid yang terpilih secara rawak dalam kajian ini sudahpun mempunyai kebolehan untuk melakukan larian lari pecut 100 meter berdasarkan kepada pengalaman dan pengetahuan mereka sepanjang berada di sesi persekolahan mereka semasa dari darjah satu hingga darjah enam.





1.8 Definisi Operasional

Berikut adalah beberapa definisi operasional yang digunakan dalam kajian ini:

1.8.1 Mengenal Pasti Bakat

Mengenal pasti bakat boleh diertikan sebagai proses mengenal pasti potensi peserta sedia ada untuk menjadikan mereka elit (Williams & Reilly, 2000). Menurut Martindale, Collins dan Abraham, (2007), membuat perbandingan antara mengenal pasti bakat dan pembangunan atlet adalah dua perkara yang berbeza. Ini dapat meletakkan proses mengenal pasti bakat berada pada tahap yang lebih tinggi. Selain daripada itu, menurut Wiseman, Bracken, Horton dan Weir (2014), mengenal pasti bakat ialah proses mengiktiraf peserta semasa yang berpotensi untuk cemerlang dalam sesuatu sukan. Dalam konteks kajian ini, ia bertujuan untuk mengenal pasti bakat pelari pecut 100 meter dalam kalangan murid lelaki 13 tahun daerah zon Keramat.

1.8.2 Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan

Menurut McGlynn (1993), kecergasan fizikal adalah kemampuan seseorang individu untuk menjalankan aktiviti harian mereka dengan penuh semangat, tanpa mengalami kepenatan yang tidak sewajarnya dan mempunyai tenaga yang sepenuhnya serta dapat menikmati masa lapang tanpa sebarang kecederaan. Dalam kajian ini, komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan adalah merujuk kepada lima pemboleh ubah





yang terdiri daripada daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan dan komposisi tubuh badan. Berdasarkan kepada pembolehubah-pembolehubah yang dinyatakan, satu ujian dipilih mewakili pembolehubah-pembolehubah tersebut untuk melihat pengaruh komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.

1.8.3 Kecergasan Fizikal Berasaskan Sukan

Kecergasan fizikal berasaskan sukan bermaksud kebolehan individu untuk melibatkan diri dalam sukan secara cekap dan berkesan terutamanya pada sukan yang kompetitif (Corbin, Welk, Corbin & Welk, 2008). Komponen kecergasan fizikal berasaskan sukan merujuk kepada enam pembolehubah iaitu kuasa, kepantasan, ketangkasan, koordinasi, masa reaksi dan keseimbangan. Satu ujian mewakili setiap pembolehubah tersebut dipilih untuk melihat pengaruh komponen kecergasan fizikal berasaskan sukan terhadap prestasi lari pecut 100 meter.

1.8.4 Antropometri

Menurut Marcel (1998), antropometri ialah salah satu cabang teknologi yang dapat mengukur saiz, bentuk serta bahagian-bahagian badan tertentu individu. Antropometri sering digunakan untuk mengenal pasti bakat sukan dalam kalangan atlet. Antara komponen antropometri yang diukur ialah ketinggian, berat badan, diameter, lilitan otot, lipatan kulit dan lain-lain lagi. Dalam konteks kajian ini, antropometri merujuk





kepada mengukur ketinggian berdiri, ketinggian duduk, panjang depa dan berat badan. Ia bertujuan untuk melihat hubungan komponen antropometri terhadap prestasi lari pecut 100 meter.

1.9 Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini memfokus untuk mengenal pasti hubungan komponen kecergasan fizikal untuk ujian lari pecut 100 meter pada murid berumur 13 tahun di peringkat zon Keramat. Melalui hubungan komponen kecergasan fizikal untuk ujian lari pecut 100 meter tersebut, guru atau jurulatih di sekolah dapat memiliki pelari pecut 100 meter tanpa memilih murid secara bias, mengukur apa yang sepatutnya diukur dan memilih murid yang sepatutnya dipilih untuk mengelakkan dari kerugian bakat. Dengan mengenal pasti hubungan komponen kecergasan fizikal ini juga, guru dan jurulatih akan mudah untuk melakukan pemilihan serta dapat menjimatkan masa, wang dan tenaga dengan aktiviti latihan yang berkesan serta dapat merancang jadual latihan yang spesifik terhadap lari pecut 100 meter.

