



KEBERKESANAN PROGRAM LATIHAN
IMBANGAN BAGI KEMAHIRAN
GERAK KAKI TERHADAP
PEMAIN BOLA JARING
DAERAH ROMPIN



KATHIRESAN A/L MOORTHY

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021





**KEBERKESANAN PROGRAM LATIHAN IMBANGAN BAGI KEMAHIRAN
GERAK KAKI TERHADAP PEMAIN BOLA JARING DAERAH ROMPIN**

KATHIRESAN A/L MOORTHY



**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN
(MOD PENYELIDIKAN)**

**FAKULTI SAINS DAN SUKAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2021





Sila tanda (✓)

Kertas Projek

Sarjana Penyelidikan

Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus

Doktor Falsafah

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada⁹.....(hari bulan).....¹²..... (bulan) 20..²¹..

i. Perakuan pelajar :

Saya, KATHIRESAN A/L MOORTHY .M20172002365 FSSKJ (SILA NYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk KEBEKESANAN PROGRAM LATIHAN IMBANGAN BAGI KEMAHIRAN GERAK KAKI TERHADAP PEMAIN BOLA JARING DAERAH ROMPIN

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 sejasanya dan secukupnya

Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, Prof. Madya .Dr. Gunathevan Elumalai (NAMA PENYELIA) dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk KEBEKESANAN PROGRAM LATIHAN IMBANGAN BAGI KEMAHIRAN GERAK KAKI TERHADAP PEMAIN BOLA JARING

(TAJUK) dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN BIDANG PENDIDIKAN JASMANI (SILA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

14/12/2021

Tarikh

Tandatangan Penyelia
Dr. Gunathevan Elumalai (PhD)
Profesor Madya

Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim, Perak.



**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

**BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM**

Tajuk / Title: KEBEKESANAN PROGRAM LATIHAN IMBANGAN
BAGI KEMAHIRAN GERAK KAKI TERHADAP
PEMAIN BOLA JARING.

No. Matrik / Matric's No.: M201T 2002365

Saya / I: KATHIREBAN AIL MOORTHY
(Nama pelajar / Student's Name)

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

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

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
The thesis is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan dan penyelidikan.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of reference and research.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / Please tick (✓) for category below:-

☐ **SULIT/CONFIDENTIAL**

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

☐ **TERHAD/RESTRICTED**

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

☐ **TIDAK TERHAD / OPEN ACCESS**


(Tandatangan Pelajar/ Signature)

Tarikh: 14/12/2021


(Tandatangan Penyelia / Signature of Supervisor)
& (Nama & Cop Rasmi / Name & Official Stamp)

Dr. Gunathevan Elumalai (PhD)
Profesor Madya
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim, Perak.

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT @ TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.

Notes: If the thesis is **CONFIDENTIAL** or **RESTRICTED**, please attach with the letter from the organization with period and reasons for confidentiality or restriction.



PENGHARGAAN

Salam Sejahtera dan Salam Satu Malaysia,

Terlebih dahulu saya bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Kaya kerana berjaya menyelesaikan kajian ilmiah ini dengan sempurna. Saya mengambil kesempatan ini menjulang setinggi-tinggi penghargaan ikhlas kepada Penyelia Kursus QRS 59940 saya, Prof. Madya. Dr. Gunathevan Elumalai dan Dr. Siti Hartini Binti Azmi yang banyak mengorbankan masa tanpa mengira penat lelah dengan memberikan bimbingan dalam menyempurnakan penulisan ilmiah ini. Tanpa bantuan dan tunjuk ajar dari mereka tentunya saya mengalami kesukaran dalam proses menyelesaikan kajian ini. Seterusnya, ucapan penghargaan dan terima kasih juga kepada Fakulti Sains dan Kejurulatihan UPSI dan jurulatih yang memberikan kebenaran dan membantu secara langsung atau tidak langsung dalam menjalankan penulisan ini. Selain itu, penghargaan juga ditujukan kepada pemain bola jaring daerah Rompin kerana telah memberi kerjasama yang baik semasa pelaksanaan kajian ini dijalankan. Tidak lupa juga ibu bapa dan adik beradik tersayang. Terima kasih atas segala pergorbanan dan sokongan diberikan. Saya juga mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan penghargaan kepada rakan-rakan seperjuangan saya yang sentiasa memberi pandangan dan dorongan yang berterusan kepada saya untuk terus tabah dan bersemangat dalam menyiapkan penyelidikan ini. Akhir kata, sekali lagi saya merakamkan penghargaan kepada mereka yang membantu saya dalam usaha menyempurnakan kajian ilmiah ini secara langsung atau tidak langsung. Sekian, terima kasih.





ABSTRAK

Kajian ini bertujuan menilai keberkesanan Manual Program Latihan Imbangan terhadap tahap imbangan dan gerak kaki dalam kalangan pemain bola jaring daerah Rompin. Reka bentuk kajian ini adalah kuasi Eksperimental menggunakan praujian dan pascapujian. Seramai 42 pemain bola jaring bawah 12 tahun dari dua buah sekolah rendah daerah Rompin dibahagikan secara rawak kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kawalan (N=21) dan kumpulan rawatan (N=21). Kajian ini menggunakan instrumen ujian imbangan dinamik bagi menilai tahap kawalan keseimbangan badan dan borang skor gerak kaki bagi menilai kesalahan gerak kaki. Hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap pencapaian imbangan pemain kumpulan rawatan. Analisis Ujian-t tidak bersandar menunjukkan kumpulan rawatan mencapai tahap imbangan yang tinggi ($M = 93.29$, $SP = 4.256$) = .000, $p < 0.5$ berbanding dengan kumpulan kawalan ($M = 51.62$, $SP = 4.598$). Program latihan imbangan memberi kesan yang positif terhadap tahap imbangan dan pengurangan kesalahan gerak kaki pemain bola jaring. Kesimpulannya, Program latihan imbangan dalam permainan bola jaring sangat sesuai diaplikasikan oleh jurulatih bola jaring dalam usaha mengurangkan kesalahan gerak kaki dalam kalangan pemain bola jaring daerah Rompin.





THE EFFECTIVENESS OF BALANCE TRAINING PROGRAM TOWARDS THE MISTAKES OF FEET MOVEMENT WHEN PLAYING NETBALL

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of the Balance Training Program on the level of balance and footstep among netball players in Rompin district. This The study is a quasi -Experimental design using pretest and posttest method. A total of 42 netball players under 12 years old from two primary schools in Rompin district were randomly divided into two groups, namely the control group (N = 21) and the treatment group (N = 21). The study used dynamic balance test instrument to assess the level of body balance control and a footstep score form to assess footstep errors. The results showed that there was a significant difference in the level of balance achievement of the players in treatment group. Independent t-test analysis showed that the treatment group achieved a high level of balance ($M = 93.29$, $SP = 4.256$) = .000, $p < 0.5$ compared to the control group ($M = 51.62$, $SP = 4.598$). Balance training programs have a positive effect on the level of balance and reduction of footstep errors among netball players. In conclusion, the balance training program in netball training is very suitable to be applied by netball coaches as an effort to reduce footstep errors among netball players in Rompin district.





KANDUNGAN

Muka Surat

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
-----------------------------	----

PENGESAHAN PENYERAHAN	iii
-----------------------	-----

PENGHARGAAN	iv
-------------	----

ABSTRAK	v
---------	---

ABSTRACT	vi
----------	----

KANDUNGAN	vii
-----------	-----

SENARAI JADUAL	xii
----------------	-----

SENARAI RAJAH	xiv
---------------	-----

SENARAI SINGKATAN	xv
-------------------	----

SENARAI LAMPIRAN	xvi
------------------	-----

BAB 1	PENDAHULUAN	17
--------------	--------------------	-----------

1.1	Pengenalan	17
-----	------------	----

1.2	Latar Belakang Kajian	22
-----	-----------------------	----

1.3	Pernyataan Masalah	28
-----	--------------------	----

1.4	Objektif Kajian	31
-----	-----------------	----



1.5	Persoalan Kajian	32
1.6	Kepentingan Kajian	33
1.6.1	Guru dan Jurulatih Pasukan Sekolah	33
1.6.2	Pemain	34
1.7	Limitasi Kajian	34
1.8	Definisi Operasional	35
1.8.1	Imbangan	35
1.8.2	Gerak kaki	36

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR 37

2.1	Pengenalan	37
2.2	Teori dan Model Kajian	38
2.2.1	Model <i>ADDIE</i>	39
2.2.2	Model Spektrum Gaya Pengajaran Mosston & Ashworth (1986)	45
2.2.3	Teori Konstruktivisme	49
2.3	Sorotan Literatur	52
2.3.1	Kajian-Kajian Lampau Berkaitan Kemahiran Asas dan Kecergasan	52
2.3.2	Kajian-kajian Lampau yang Berkaitan Imbangan	62
2.3.3	Kajian Lampau yang Berkaitan Gerak kaki	71
2.4	Rumusan	76

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN 77

3.1	Pengenalan	77
-----	------------	----

3.2	Reka Bentuk Kajian	77
3.2.1	Pemboleh Ubah Kajian	79
3.3	Populasi dan Persampelan	80
3.4	Kerangka Konseptual Kajian	82
3.5	Instrumen Kajian	83
3.5.1	Borang Ujian Imbangan Dinamik	84
3.5.1.1	Ujian Imbangan Dinamik	84
3.5.2	Borang Skor Gerak kaki	87
3.5.3	Borang Kaji Selidik	87
3.5.4	Manual Program Latihan Imbangan	88
3.5.4.1	Menyediakan Manual Program Latihan Imbangan	89
3.5.4.2	Kesahan Kandungan Manual Program Latihan Imbangan.	91
3.5.4.3	Kebolehpercayaan	93
3.6	Tatacara Pengumpulan Data	94
3.6.1	Fasa sebelum pengumpulan data	94
3.6.2	Fasa Semasa pengumpulan data	95
3.6.3	Fasa Selepas Pengumpulan Data	96
3.7	Penganalisan Data	96
3.8	Rumusan	97
BAB 4	ANALISIS DATA	98
4.1	Pengenalan	98

4.2	Analisis Deskriptif	99
4.2.1	Kesahan KandunganManual Program Latihan Imbangan Lapan Minggu.	99
4.2.2	Kebolehpercayaan Modul Imbangan	100
4.2.3	Analisis Tahap Skor Kesalahan Gerak Kaki Kumpulan Rawatan.	100
4.2.4	Analisis Tahap Skor Kesalahan Gerak Kaki Kumpulan Kawalan.	101
4.3	Analisis Inferensi	102
4.3.1	Analisis Skor Praujian Gerak Kaki Kumpulan Kawalan Dan Rawatan	102
4.3.2	Analisis Skor Praujian Imbangan Kumpulan Kawalan Dan Praujian Rawatan	103
4.3.3	Analisis Dapatan Skor Praujian dan Pasca Ujian Gerak Kaki Kumpulan Kawalan	104
4.3.4	Analisis Skor Gerak Kaki Praujian Dan Pasca ujian Kumpulan rawatan.	105
4.3.5	Analisis Dapatan Ujian Imbangan Pra Dan Pasca Kumpulan Kawalan	106
4.3.6	Analisis Dapatan Ujian Imbangan Pra Dan Pasca Kumpulan Rawatan	107
4.3.7	Analisis Skor Ujian Gerak Kaki Pasca Kumpulan Kawalan Dan Rawatan	108
4.3.8	Analisis Skor Ujian Pasca Imbangan Kawalan Dan Rawatan	109
4.4	Rumusan	110
BAB 5	PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	112
5.1	Pengenalan	112

5.2	Perbincangan	113
5.2.1	Kesan Program Latihan Terhadap Imbangan Pemain Bola Jaring	113
5.2.2	Kesan Program Latihan Terhadap Gerak Kaki Pemain Bola Jaring	118
5.3	Rumusan	121
5.4	Implikasi Kajian	122
5.4.1	Implikasi terhadap Jurulatih	122
5.4.2	Implikasi terhadap pemain	123
5.5	Cadangan	124
5.5.1	Jurulatih	124
5.5.2	Pengkaji akan datang	126
5.6	Penutup	127

RUJUKAN	129
----------------	-----

LAMPIRAN	160
-----------------	-----

SENARAI JADUAL

No. Jadual	Muka Surat
1.1 Laporan Analisis Pencapaian Pasukan Bola Jaring Bawah 12 Daerah Rompin 2013- 2018	29
3.1 Nilai Kesahan Panel Pakar Manual Imbangan Dalam Permainan Bola Jaring	92
4.1 Nilai Kesahan Panel Pakar Manual Imbangan Dalam Permainan Bola Jaring	99
4.2 Bilangan Dan Peratusan Skor Gerak kaki Kumpulan Rawatan Sebelum Latihan Dan Selepas Latihan.	101
4.3 Bilangan Dan Peratusan Skor Gerak kaki Kumpulan Kawalan Sebelum Latihan Dan Selepas Latihan.	102
4.4 Analisis Deskriptif Ujian Gerak Kaki Pra Kumpulan Rawatan Dan Kawalan.	103
4.5 Analisis Ujian-t Tidak Bersandar Bagi Ujian Gerak Kaki Pra Kumpulan Rawatan Dan Kawalan	103
4.6 Analisis Deskriptif Praujian Imbangan Kumpulan Rawatan Dan Kawalan.	104
4.7 Analisis Ujian t-tidak Bersandar Bagi Praujian Imbangan Kumpulan Rawatan Dan Kawalan.	104
4.8 Analisis Deskriptif gerak kaki Praujian Dan Pasca Ujian Kumpulan Kawalan.	105
4.9 Analisis Ujian Sample t Berpasangan Kumpulan Kawalan	105

4.10	Nilai Min Sisihan Piawai Bagi Ujian gerak kaki Pra Dan Pasca Kumpulan Rawatan.	106
4.11	Analisis Ujian Sample t-Berpasangan Kumpulan Rawatan	106
4.12	Nilai Sisihan Piawai Bagi Ujian Imbangan Pra Dan Pasca Kumpulan Kawalan	107
4.13	Analisis Ujian-t Berpasangan Ujian Imbangan Pra Dan Pasca Kumpulan Kawalan	107
4.14	Nilai Sisihan Piawai Bagi Ujian Imbangan Pra Dan Pasca Kumpulan Rawatan	108
4.15	Analisis Ujian-t Berpasangan Ujian Imbangan Kumpulan Pra Dan Pasca Rawatan.	108
4.16	Analisis Deskriptif Ujian Gerak Kaki Pasca Kumpulan Rawatan Dan Ujian Pasca Kumpulan Kawalan	109
4.17	Analisis Ujian-t Tidak Bersandar Bagi Ujian Gerak Kaki Pasca Kumpulan Rawatan Dan Ujian Pasca Kumpulan Kawalan.	109
4.18	Nilai Sisihan Piawai Bagi Ujian Pasca Imbangan Kumpulan Rawatan Dan Kawalan	110
4.19	Analisis Ujian-t Tidak Bersandar Bagi Ujian Pasca Imbangan Kumpulan Rawatan Dan Kawalan	110



SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
2.1	Kerangka Teoritikal	38
2.2	Model ADDIE (Rossett, 1987)	40
2.3	Soalan Lazim Peringkat Menganalisis	41
2.4	Peringkat Reka Bentuk	42
2.5	Peringkat Pelaksanaan	44
2.6	Konsep Teori Konstruktivisme	52
3.1	Reka Bentuk Kaedah Praujian-Pasca	80
3.2	Kerangka Konseptual	83
3.3	Ujian Imbangan Dinamik (RUJUK LAMPIRAN 5)	86



**SENARAI SINGKATAN**

FPK	Falsafah Pendidikan Kebangsaan
GA	Goal Attack
GD	Goal Defense
GK	Goal Keeper
GS	Goal Shooter
MSSM	Majlis Sukan Sekolah Malaysia
PPD	Pejabat Pendidikan Daerah
PPK	Pusat Pembangunan Kurikulum
PPPM	Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia
PR	Pengagihan Rawa
TKK	Tapak Kaki Kathi
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
USM	Universiti Sains Malaysia
WA	Wing Attack
WD	Wing Defense





SENARAI LAMPIRAN

- A Program Latina Imbangan
- B Borang Latihan Imbangan Dinamik
- C Borang Skor Gerak Kaki
- D Borang Kaji Selidik
- E Borang Kesahan Panel Pakar
- F Surat Kebenaran Murid
- G Surat Kelulusan menjalankan Kajian
- H Surat Akuan Kesihatan



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Matlamat pendidikan di Malaysia adalah untuk melahirkan modal insan yang berpengetahuan, berakhlak mulia, bertanggungjawab, berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan dan menjadi teladan kepada generasi akan datang (Siti Nafsiah Ismail, Zuraidah Abdullah & Abdul Jalil Othman, 2020). Sukan merupakan kegiatan yang membawa ketenteraman jiwa dan kepuasan dalam hati seseorang atlet (Haddera, 2015) serta mewujudkan kemesraan pada diri seseorang yang menceburi dalam aktiviti individu dan aktiviti berpasukan.

Di samping itu, pihak sekolah harus memainkan peranan secara holistik bagi membangunkan murid dari segi pelbagai aspek kesepaduan iaitu domain psikomotor, afektif dan juga kognitif. Tujuan penerapan dalam kesepaduan Pendidikan Jasmani adalah bagi menerapkan nilai-nilai murni bagi menghasilkan insan yang seimbang secara menyeluruh. (Eleanor Ann, et al, (2014). Sejak zaman dahulu, Pendidikan



Jasmani adalah salah satu elemen yang penting kepada semua murid sekolah rendah, menengah mahupun pengajian tinggi Malaysia. Pendidikan Jasmani ialah satu cabang bagi mempertingkatkan kemampuan dan keyakinan diri seseorang melalui aktiviti sukan. Sukan juga membantu dalam pembentukan sikap, kemahiran dan pengetahuan yang berhubung dengan kesihatan dan kecergasan (Abu Bakar Nordin & Ikhsan Othman, 2008).

Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) adalah badan induk yang sentiasa bertanggungjawab dalam merancang dan mengelola segala jenis sukan pada peringkat sekolah rendah dan menengah termasuk sukan bola jaring (Mazlan Ahmad, 2015). KPM telah merangka beberapa program sebagai satu pelantar seperti dasar Satu Murid Satu Sukan (1M1S), untuk semua murid mengambil bahagian sekurang-kurangnya dalam satu jenis sukan dan permainan bagi membantu memproses dan mengolah potensi diri seseorang pemain dalam sukan. Konteks ini membantu dalam pemprosesan perkembangan potensi kemenjadian murid itu sendiri (Gifford, 2016).

Sukan bola jaring merupakan sukan berpasukan berintensiti tinggi yang memerlukan pemain harus melakukan pergerakan yang pantas dengan perubahan arah secara mengejut. Pelbagai pertandingan telah diwujudkan pada peringkat sekolah seperti permainan bola jaring untuk memberi pendedahan awal tentang sesuatu pertandingan ataupun perlawanan. Tahap pertandingan telah dibahagikan kepada beberapa bahagian mengikut peringkat umur iaitu bawah 12 tahun bagi sekolah rendah, manakala bawah 15 dan 18 tahun bagi sekolah menengah. Sukan berpasukan adalah sukan yang melibatkan pertandingan atau persaingan antara pasukan (Eys, Laughead & Bray, 2009). Sukan berpasukan melibatkan pemain bekerjasama untuk mencapai objektif bersama dalam sesuatu pertandingan.





Bola jaring adalah satu permainan yang direka dan diubahsuai daripada permainan bola keranjang. Permainan ini mula tersohor di Amerika Syarikat pada tahun 1891 oleh Dr. *James Naismith*. Sejarah bola jaring di Malaysia bermula apabila permainan ini menjadi popular dalam kalangan pelajar sekolah mubaligh Kristian. Guru-guru Inggeris khususnya di bandar amat gemar bermain bola jaring. Pada tahun 1978 Persatuan Bola Jaring Malaysia telah ditubuhkan sebagai satu badan yang mengawal dan mengawasi perjalanan kegiatan bola jaring di peringkat sekolah iaitu Majlis Sukan Sekolah Malaysia MSSM (2019). Permainan bola jaring telah semakin maju dan berkembang dalam kalangan generasi murid sekolah iaitu diperingkat sekolah rendah dan sekolah menengah (McCarthy, Martin, & Watson, 2021).

Pada mulanya permainan bola jaring dimainkan oleh pemain perempuan sahaja, tetapi kini permainan ini mula dimainkan oleh kaum lelaki juga (Astro Arena, 2017). Bola jaring kini mula mengumpul peminatnya daripada kedua-dua gender. Bola jaring kini giat dimainkan oleh kaum lelaki di Universiti awam seperti Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Setakat ini Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) pernah menghantar beberapa pasukan bola jaring ke pertandingan luar seperti Pesta Bola Jaring di Universiti Sains Malaysia (USM) 2016. Kini permainan ini juga menarik minat golongan pelajar lelaki dan ia juga dibincangkan bagi dijadikan satu sukan utama bagi pelajar lelaki (Suryati, 2017).

Kawalan motor merupakan satu kaedah bagi mengerakkan postur atau tubuh semasa melakukan pergerakan dalam pertandingan. Fokus kawalan motor ialah satu proses yang membolehkan penguasaan lakukan yang memerlukan kemahiran. Istilah “motor” bermaksud pergerakan, dan kawalan motor pula membawa maksud pergerakan yang dikawal adalah “pergerakan berkemahiran” (Masry, et al., 2021). Dalam





permainan bola jaring kawalan postur badan adalah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain bagi mengelakkan berlakunya kesalahan gerak kaki. Maka pemain harus menguasai kemahiran yang kompleks supaya ia akan membantu menyelaraskan pergerakan semasa bermain (Gustian, Purnomo, Puspitaswati, Supriatna & Samodra, 2020).

Peraturan gerak kaki dalam permainan bola jaring agak unik dan khusus serta ia juga agak kontroversial. Corak gerak kaki dan pendaratan yang kukuh dapat menghasilkan pergerakan kaki yang baik dalam bola jaring (Özkür, 2020). Kemahiran gerak kaki juga harus dikuasai pemain kerana gerak kaki adalah kemahiran asas dan undang-undang dalam permainan bola jaring. Jika tidak dikuasai maka kelancaran pertandingan akan terjejas. Kunci bagi kawalan postur badan yang mantap dapat mengurangkan gerak kaki yang baik. Gerak kaki berlaku dalam dua situasi iaitu semasa menerima dan menghantar.

Pemain harus fokus pada pendaratan dan harus menguasai kemahiran ini bagi mengelakkan berlakunya kesalahan gerak kaki yang banyak. Pendaratan menggunakan dua kaki lebih selamat bagi mengelakkan berlaku kecederaan pada bahagian kaki. Semasa bermain pemain harus peka kerana bola jaring memerlukan tindak balas yang cepat hasil daripada aksi di atas gelanggang dan teknik mendarat membolehkan pemain berada dalam posisi yang seimbang dan bersedia untuk membuat tindak balas yang seterusnya (Weiss, 2020). Gerak kaki merupakan salah satu faktor yang membawa kegagalan kepada pasukan bola jaring walaupun mempunyai pemain-pemain yang hebat. Jika pemain kurang mahir dalam kemahiran asas ini, maka sesuatu perlawanan boleh membosankan penonton dan juga boleh membawa kegagalan sesuatu pasukan.





Permainan bola jaring mempunyai beberapa posisi dan peranan yang tersendiri semasa bermain dalam sesuatu perlawanan. Satu pasukan terdiri daripada tujuh orang pemain utama dan tiga pemain simpanan. Senarai posisi yang terdapat dalam bola jaring ialah Penjaga gol (*goal keeper GK*), Penahan gol (*goal defence GD*), Penahan sayap (*wing defence WD*), Pemain tengah (*centre C*), (*wing attack WA*), Penyerang gol (*goal attack GA*) dan gol (*goal shooter GS*). Dalam suatu pertandingan bola jaring terdapat dua orang pengadil dan dua pegawai lain yang terdiri daripada seorang penjaga masa dan seorang lagi pencatat masa untuk menjaga kelancaran pertandingan. Secara umumnya, dua orang pengadil inilah yang bertanggung jawab sepenuhnya dalam mengerakkan dan melancarkan perjalanan suatu pertandingan.

Program latihan yang bersesuaian dan teratur membantu potensi serta dapat meningkatkan tahap keyakinan serta kejayaan sesuatu pasukan sekolah dalam perlawanan yang diadakan. Berdasarkan kajian lepas latihan yang terancang dan tersusun dapat meningkatkan proses perkembangan minda, kecerdasan yang pelbagai dan gaya pembelajaran dalam pemikiran pemain dapat dipertingkatkan (Lee & Solmon, 2007; Vella et al., 2015; Wright & Stork, 2013). Sejurus dengan itu, KPM telah membuat perubahan dalam sukan ini, khususnya dalam kurikulum sekolah. Kurikulum Bersepadu Sekolah Rendah (KBSR) telah membuat penambahbaikan serta ditingkatkan menjadi Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) bagi memantapkan lagi proses perkembangan tersebut. Mulai Januari 2017, kurikulum telah disuntik dengan elemen baru yang berkonsepkan Professional Teaching iaitu menyelitkan *Teaching Game for Understanding (TGfU)*.



1.2 Latar Belakang Kajian

Pembelajaran abad ke-21 adalah satu sistem Pendidikan Malaysia yang menetapkan perubahan atau anjakan agar pelajar didedahkan dengan Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) yang menjadi keutamaan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM). Kemahiran KBAT diperlukan dalam proses meningkat potensi pelajar dan juga kaedah pembelajaran ke arah berpusatkan pelajar (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2013).

Pendidikan Malaysia lebih mengutamakan pembangunan terhadap peningkatan dalam kemahiran asas bagi menuju ke anjakan paradigma dalam struktur pembelajaran dan pemudahcaraan (Norliah & Mohd Hanafi, 2016). Pemikiran dan pengetahuan anak murid haruslah dipertingkatkan melalui sesuatu kemahiran. Sukan adalah salah satu cabang utama bagi melahirkan modal insan yang cemerlang dalam sesuatu permainan. Dalam situasi ini, jurulatih iaitu guru di sekolah memainkan tanggungjawab sebagai agen penggerak bagi melahirkan murid yang cemerlang dalam sesuatu kemahiran (Ramli, Zainuddin & Ibrahim, 2018).

Jurulatih haruslah memainkan peranan dalam pengubahsuaian latihan dan kemahiran supaya pemain dapat menguasai kemahiran yang dilatih dapat diterapkan dengan serta-merta bagi meningkatkan lagi minat terhadap permainan yang diceburi (Julismah, Norkhalid & Mohd Izwan, 2017). Dalam masa yang sama pemain akan dapat melihat kebolehan dan kelemahan masing-masing dengan mudah dan dapat meningkatkan lagi tahap keupayaan dan keyakinan dengan baik (Taisin, 2018). Pemain perlu dimaklumkan tentang perkara ini kerana kemahiran akan terus ditingkatkan dan diubahsuai mengikut peringkat dan keadaan sukan itu. Jurulatih memainkan peranan



penting untuk meningkatkan kemahiran pemain. Di antara kemahiran yang penting dalam sukan ini adalah kemahiran yang melibatkan pergerakan kaki, tangan dan badan dan kemahiran mengendalikan bola yang melibatkan menangkap, melontar, mengawal, mengelak dan menjaring. Latihan secara sistematik dapat meningkatkan taraf kemahiran pemain-pemain dalam sukan (Glifford, 2016).

Berdasarkan Falsafah Pendidikan Kebangsaan, kecergasan fizikal, seseorang lebih mudah mencapai pertumbuhan yang sihat bukan sahaja dari segi fizikal, bahkan dari segi emosi, mental, rohani, dan sosial (Darus, Saat, & Zakaria, 2017). Atlet yang mempunyai kecergasan fizikal yang unggul bukan sahaja mempunyai badan yang sihat, malah mereka sanggup menerima cabaran fizikal dalam aktiviti harian (Kuswanto, & Pratiwi, 2020). Pemain yang mempunyai tahap kecergasan yang rendah, biasanya menunjukkan sikap kurang yakin dan tidak berani menerima cabaran baru.



Kecergasan fizikal yang optimum tidak dapat dicapai tanpa menjalankan senaman yang konsisten (Borhan Yusof, Mohamed & Hasbullah, 2008). Manakala, aspek perlakuan motor pula melibatkan kelajuan, keseimbangan, koordinasi, kuasa dan ketangkasan (Suhadi, Soegiyanto, Rahman & Sulaiman, 2020). Bagi mencapai tahap kecergasan fizikal yang seimbang seseorang pemain harus melakukan gabungan senaman yang melibatkan aspek perlakuan motor individu tersebut bagi mencapai tahap kecergasan fizikal yang paling optimum (Bulca, Ozdurak & Demirhan, 2020).

Potensi pemain diukur berdasarkan Kecergasan fizikal, persediaan atlet, keupayaan dan keyakinan dalam sukan yang dicemburi (Azmi, 2017). Komponen kecergasan memainkan peranan yang besar dalam menyediakan atlet secara efisien





tanpa mengalami kelesuan dan mampu pulih daripada kelesuan dalam masa yang singkat (Fadzillillah, 2004). Sebagai seorang atlet haruslah mengharungi keupayaan fizikal berlandaskan kesihatan kerana ia adalah sebagai asas persediaan atlet untuk menjalani latihan-latihan yang khusus dengan sukan yang dicemburi (Yusof, Ambon, & Mohamad, 2016) bagi meningkatkan tahap kecergasan yang baik sebelum diuji.

Kekuatan otot menghasilkan daya untuk mengatasi sebarang rintangan dalam setiap kontraksi otot (Sapega & Drillings, 1983; Suchomel, Nimphius, & Stone, 2016). Elemen ini juga kemampuan untuk menghasilkan daya yang sama berulang kali yang merujuk kepada daya tahan otot (Campos et al., 2002; Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Kozina, et al., 2016). Oleh itu, bagi menghasilkan yang teras maka atlet harus mempunyai latihan kekuatan otot yang sesuai. Menurut Winarni, (2015) penghasilan daya samada secara berulang kali (daya tahan) atau dalam masa yang lebih singkat (kuasa) adalah merupakan produk yang hanya dapat dihasilkan sekiranya kemampuan daya maksimum (kekuatan) itu sendiri telah ditingkatkan (Lesmana, 2014).

Komposisi tubuh badan merupakan satu elemen yang penting bagi pemain bola jaring. Ia akan memberikan satu impak yang tinggi jika tidak dikaji terperinci (Ariffin, Hashim, & Lee, 2019). Dalam pertandingan bola jaring pergerakan atlet dalam gelanggang adalah maksimum dan kelajuan yang berbeza Claessens, et al., (2002). Postur badan juga menjadi satu masalah semasa bermain. Pertukaran arah secara mengejut mantapkan lagi posisi postur badan yang baik semasa bermain bola jaring. Maka dalam keadaan ini pemain haruslah mahir dalam pergawalan kaki dan postur badan supaya mengelakkan gerak kaki.



Menurut Safrit dan Wood (1995), kelenturan boleh didefinisikan sebagai julat pergerakan sesuatu sendi; pergerakan dari fleksi ke ekstensi atau pergerakan ekstensi ke fleksi. Apabila dilihat dari sudut pandangan Johnson dan Nelson (1986), kebolehan anggota dan sendi perlu bergerak melalui julat pergerakan tanpa tekanan. Dalam pertandingan bola jaring kebiasaan kelenturan harus dikuasai supaya pemain dapat memberikan kesungguhan semasa bermain (Nor, Baki, Kamarudin, & Saharin, 2019).

Imbangan ialah kebolehan pemain mengimbangkan badan semasa dalam keadaan statik atau dinamik. Imbangan merupakan ironi kepada reaksi, tindak balas dan keupayaan untuk mengekalkan kestabilan apabila pusat graviti pemain dan tapak yang menyokongnya diubah (Mahdieh, Zolaktaf & Karimi, 2020). Imbangan statik adalah imbangan badan yang statik semasa badan pemain berada dalam keadaan yang tegak seperti aktiviti dirian dan berdiri di atas tali yang melengkung ataupun tali yang lurus (Ahmad Hashim, 2014). Imbangan ini akan menjadi tidak kukuh jika badan pemain berubah dari satu tempat ke tempat yang lain.

Imbangan statik berlaku apabila pusat graviti berada setempat. Imbangan dinamik ialah imbangan postur pemain yang tetap semasa melakukan pergerakan. Imbangan dinamik juga adalah kebolehan untuk mengekalkan keseimbangan ketika pusat graviti diubah. Dalam permainan bola jaring imbangan sangat dititik beratkan semasa mendarat dengan dua belah kaki. Jika tidak mendarat dengan baik maka berlakunya gerak kaki yang membawa kesalahan gerak kaki dan mungkin ia menjadi peluang yang baik kepada pihak lawan untuk menewaskan sesuatu pasukan.

Imbangan merupakan pengukuran bagi menilai kebolehan untuk mengekalkan equilibrium yang menentang daya graviti. Imbangan diklasifikasikan kepada dua



bahagian iaitu imbalan dinamik dan imbalan statik. Imbalan dapat diukur dari segi pelbagai persembahan dalam sesuatu pertandingan. Seseorang individu mengalami kesukaran dalam pengawalan keseimbangan badan kerana tidak dapat melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang sempurna (Borhan Yosuf Mohamed & Mohd Sadek Mustaffa Hasabullah Ismail, 2008). Imbalan dinamik adalah satu lakuan yang dilakukan oleh pemain untuk menggerakkan badan dari satu tempat ke tempat yang lain bagi mengekalkan equilibrium. Pergerakan kaki terjadi disebabkan oleh gangguan dalam kestabilan postur badan pemain semasa mendarat (Mccartney & Forsyth 2017).

Sukan adalah satu cabang bagi meningkatkan tahap kekuatan dalam tubuh badan dan menjaga pergerakan dalam kehidupan seharian (Syahrul Ahmar Ahmad, Soo Kum Yoke, Rahimah Mohamed Yunos, dan Juyati Mohd Amin, 2019). Kuasa merupakan kombinasi kelajuan dan kekuatan otot yang merujuk kepada keupayaan pemain melakukan pergerakan lincah yang kuat dalam jangka masa yang singkat dengan kepantasan yang tinggi (Collings, Gorman, Stuelcken, Mellifont, & Sayers, 2020). Contohnya, dalam permainan bola jaring gerak kaki memerlukan kuasa kaki tinggi untuk menghasilkan pendaratan yang kukuh supaya tidak berlakunya gerak kaki. Pemain haruslah menguasai kemahiran dan kecergasan asas bagi memenuhi hasrat sesuatu jurulatih dan pasukan bola jaringnya.

Semangat kerjasama merupakan saling bantu-membantu secara berpasukan dan ia adalah satu elemen penting bagi pemain bola jaring kerana kerjasama antara pemain akan mempengaruhi tahap pencapaian pemain serta mempamerkan tahap kerja atau intensiti aktiviti yang dijalankan (Carron et al. 2002). Bullard (2014), menegaskan kita selalu bertingkah laku tekal dalam situasi yang amat berbeza serta ia akan mempengaruhi personaliti dan latar belakang sosial seseorang pemain dalam pasukan





bola jaring. Kemungkinan mereka menghadapi masalah dari aspek kecergasan fizikal, tahap kemahiran yang berbeza dan kemampuan untuk berhadapan dengan tekanan latihan yang berintensiti tinggi dan memenatkan. Haddera (2015), menyatakan seseorang pemain seharusnya memberikan perhatian terhadap faktor-faktor fizikal supaya dapat meningkatkan prestasi dan kualiti permainan.

Dalam permainan bola jaring, faktor kemahiran imbalan banyak memainkan peranan dan memberi kesan kepada perlakuan atau kemahiran seseorang pemain. Menurut Barber, Thomas, Jones, Mc Mahon dan Comfort (2016), pergerakan kaki dominan merupakan kemahiran yang penting dalam permainan bola jaring. Beliau menggunakan dua kaedah dalam menentukan kaki dominan dengan mudah iaitu melalui titik permulaan pegun (*stationary startpoint*) dan *flying start point*. Dalam kedua-dua kemahiran ini, titik permulaan pegun (*stationary startpoint*) merupakan salah satu teknik yang mudah bagi mengatasi masalah kesukaran kaki dominan semasa membuat imbalan. Imbalan adalah kemahiran asas yang perlu dikuasai oleh pemain bagi mengelakkan berlakunya gerak kaki semasa perlawanan.

Kaki dominan membantu pemain melakukan pendaratan yang kukuh. Suatu pendekatan telah diperkenalkan oleh Kaewmesri (2018), untuk menstabil dan mengimbangkan badan semasa pendaratan dengan menggunakan melompat melintang kaki tunggal. Pelbagai percubaan telah dijalankan bagi mengesan kaki dominan dan bukan dominan. Beberapa latihan diberikan bagi mengesan kaki dominan iaitu melalui melompat, menangkap dan mendarat. Beliau menjalankan aktiviti ini kerana dapat mengurangkan keletihan pada bahagian bawah kaki. Dapatan menunjukkan mengesan kaki dominan semasa mendarat sangat penting kerana ia mempengaruhi gerak kaki yang unggul serta keseimbangan postur badan yang baik.





Dalam permainan bola jaring, kejayaan sesebuah pasukan bergantung pada strategi permainan, penguasaan kemahiran, kecergasan fizikal yang tinggi dan kekuatan mental. Selain itu, kefahaman yang tinggi dan tahap komunikasi yang berkesan antara pemain juga merupakan faktor yang mendorong kejayaan sesebuah pasukan. Bagi melakukan pendaratan yang baik, seorang pemain haruslah menguasai pergerakan dan pertukaran arah yang pantas dalam sesuatu permainan bola jaring. Menurut Mothersole (2013), pendaratan yang baik mempengaruhi pergerakan yang baik.

1.3 Pernyataan Masalah

Berdasarkan statistik sejak tahun 2013 hingga 2018 pencapaian pasukan bola jaring bawah 12 tahun daerah Rompin menunjukkan prestasi yang kurang memuaskan dan tidak mencapai sasaran jurulatih daerah Rompin. Berdasarkan laporan post-mortem Mesyuarat Jabatan Pendidikan Negeri dan Pejabat Pendidikan daerah Rompin Pahang 2018 dalam jadual 1.1 pencapaian pasukan bola jaring daerah Rompin selama enam (6) tahun tidak begitu membanggakan. Pada tahun 2013 daerah ini mendapat kedudukan tempat kelapan, pada tahun 2014 pula, telah mendapat tempat yang ke-10 daripada ke-11 daerah. Pada tahun 2015 tempat ke-9. Seterusnya diikuti pula pada tahun 2016 tempat ke-11, 2017 mempunyai kedudukan di tangga ke-9. Pada tahun 2018, pula mencapai kedudukan yang agak kurang memuaskan dengan berkedudukan tempat ke-10. Ini menunjukkan satu pencapaian yang semakin merosot dan tidak konsisten sejak tahun 2013.



Jadual 1.1

Laporan Analisis Pencapaian Pasukan Bola Jaring Bawah 12 Daerah Rompin 2013-2018

Tahun Keseluruhan	Kedudukan	Pencapaian
2013	8	Peringkat kumpulan
2014	10	Peringkat suku akhir
2015	9	Peringkat suku akhir
2016	11	Peringkat kumpulan
2017	9	Peringkat suku akhir
2018	10	Peringkat suku akhir

Sumber: Laporan Post-mortem Mesyuarat Jabatan Pendidikan Negeri dan Pejabat Pendidikan daerah Rompin Pahang 2018

Dalam permainan bola jaring kemahiran gerak kaki merupakan undang-undang asas yang berlaku dalam dua situasi iaitu semasa menerima dan menghantar. Penelitian penyelidik menunjukkan pemain kurang mahir dalam menstabilkan kedudukan kaki apabila mendarat menggunakan dua kaki dan pengawalan postur badan yang baik semasa menerima bola. Penyelidik dapat melihat bahawa pemain sentiasa melakukan gerak kaki sepanjang sesi perjumpaan latihan bola jaring. Kaki dominan adalah satu elemen penting dalam melakukan pendaratan (Barber, Thomas, Jones Mahon, & comfort, 2016), maka pemain mempunyai kekuatan kaki yang kurang stabil disebabkan berlakunya gerak kaki yang banyak. Kebiasaanya, latihan mendarat dua kaki akan menyerap impak dengan baik berbanding satu kaki (Stuelcken, Greene, Smith & Vanwanseele, 2013). Penyelidik juga membuat rakaman satu pertandingan bola jaring bagi menilai tahap keseimbangan postur badan pemain sepanjang pertandingan. Berdasarkan rakaman video pemain daerah Rompin masih lemah dalam mengawal postur badan semasa mendarat.



Menurut Mohd Fauzi (2016), kaedah latihan yang dipilih haruslah dikaji semula supaya ditambah baik agar latihan yang sistematik dapat mempertingkatkan pencapaian pemain masa ke semasa. Berdasarkan pencapaian pemain-pemain ini masih mengalami pelbagai cabaran dalam menguasai kemahiran gerak kaki kerana tiada latihan yang spesifik (Nuraini, Komunikasi Personal, Mei 28, 2019). Sehubungan dengan pernyataan diatas, maka ternyata pemain bola jaring dan jurulatih daerah Rompin masih gagal mengaplikasikan penggunaan strategi dan taktik yang tepat sepanjang pertandingan. Apabila dipertengahan isu ini dengan pegawai Pendidikan Daerah bahagian Sukan, beliau berkata banyak peruntukkan telah dikeluarkan bagi membangunkan mutu sukan bola jaring daerah, tetapi memberikan impak yang kurang memberangsangkan kerana tiada panduan dan amalan yang baik untuk mengatasi masalah ini.



Bagi mengatasi masalah ini penyelidik selaku jurulatih pasukan ini, ingin meningkatkan kemahiran imbalan dan mengurangkan kesalahan gerak kaki dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin. Peningkatan tahap gerak kaki dilakukan menerusi latihan intervensi selama lapan minggu. Program latihan dibina dengan berpanduan *Model Addie* dan kajian lampau bagi meningkatkan keseimbangan dan kestabilan postur badan serta pendaratan yang mantap semasa perlawanan bola jaring.





1.4 Objektif Kajian

Berdasarkan pernyataan masalah penyelidik telah menetapkan empat objektif seperti berikut dalam kajian ini:

- 1.4.1 Menghasilkan modul latihan imbangan selama lapan minggu untuk mengatasi masalah imbangan dan gerak kaki pemain bola jaring Daerah Rompin.
- 1.4.2 Memperoleh kesahan kandungan dan kebolehpercayaan bagi program latihan imbangan selama lapan minggu untuk mengatasi masalah imbangan dan gerak kaki dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin.
- 1.4.3 Melihat perbezaan pencapaian tahap imbangan dan kesalahan gerak kaki di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan sebelum dan selepas latihan lapan minggu.
- 1.4.4 Mengenal pasti kesan program latihan imbangan selama lapan minggu terhadap tahap imbangan dan kesalahan gerak kaki dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin.





1.5 Persoalan Kajian

Berdasarkan objektif kajian yang diberikan, penyelidik telah menetapkan tujuh persoalan kajian seperti berikut:

- 1.5.1 Apakah tahap kesahan kandungan dan kebolehpercayaan program latihan imbalan selama lapan minggu bagi pemain bola jaring Daerah Rompin?
- 1.5.2 Adakah terdapat perbezaan terhadap tahap imbalan dalam skor praujian antara kumpulan kawalan dengan rawatan dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin?
- 1.5.3 Adakah terdapat perbezaan dalam skor ujian pasca terhadap tahap imbalan antara kumpulan kawalan dengan rawatan dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin?
- 1.5.4 Adakah terdapat perbezaan dari segi gerak kaki skor praujian antara kumpulan kawalan dengan rawatan dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin?
- 1.5.5 Adakah terdapat perbezaan dari segi gerak kaki skor ujian pasca antara kumpulan kawalan dengan rawatan dalam kalangan pemain bola jaring Daerah Rompin?





1.6 Kepentingan Kajian

Secara umumnya, kajian ini sangat penting kerana kajian ini menambahkan sumber rujukan, keberkesanan program latihan imbangan dalam permainan bola jaring dapat meningkatkan prestasi pemain dari segi membuat keputusan semasa berhadapan dengan situasi permainan sebenar. Secara kesimpulannya, kajian ini bertujuan mengenal pasti penggunaan program latihan imbangan dalam usaha membantu beberapa pihak dan ia boleh dijadikan sebagai bahan panduan rujukan oleh jurulatih serta guru-guru disekolah. Di antara perkara yang berkepentingan seperti berikut.

1.6.1 Guru dan Jurulatih Pasukan Sekolah



Jurulatih merupakan fasilitator yang membantu pemain untuk mempelajari dan memahami sesuatu kemahiran. Program latihan ini membantu dan memanfaatkan guru-guru mahupun jurulatih bagi memartabatkan serta merealisasikan Hasrat KPM bagi melahirkan pemain yang berdikari dan bersedia dalam sesuatu pertandingan. Latihan dalam modul ini boleh dijadikan bahan rujukan jurulatih semasa menjalankan kokurikulum seperti sukan dan permainan bola jaring.

Pendidikan Malaysia merupakan satu proses dinamik yang sentiasa mengalami perubahan mengikut situasi perkembangan teknologi dan inovasi, bagi melahirkan insan yang serba boleh bagi membantu kemenjadian murid. Penyelidikan juga salah satu kaedah bagi menangani jurang pengetahuan Guru dan jurulatih supaya memperluaskan pengetahuan bagi mengatasi masalah yang dihadapi oleh pemain





semasa bermain bola jaring (Hassan, Rabbani, Shukor, & Majid, 2018). Modul ini juga salah satu kaedah baharu bagi mantapkan usaha guru semasa melatih pemain. Selain itu, bahan ini juga memberi input baru kepada jurulatih-jurulatih yang akan datang.

1.6.2 Pemain

Kajian ini membantu pemain untuk membetulkan keseimbangan badan semasa mendarat serta membetulkan gerak kaki yang baik. Selain itu, pemain juga dapat meningkatkan keyakinan diri dan ia dapat memotivasikan pemain semasa bermain bola jaring. Penggunaan modul ini membantu menerapkan ilmu yang baharu kepada pemain serta dapat meningkatkan kemahiran dalam permainan bola jaring (Vygotsky, 1985).

Melalui penggunaan modul ini murid dapat meneroka dan mengaplikasikan sesuatu kemahiran dengan bebas dan yakin pada sesuatu kemahiran yang dimiliki (Jorrye Jakiwa, Pathmanathan & Suppiah, 2020). Modul ini juga membantu murid dengan menilai kemampuan diri sendiri serta boleh membuat keputusan dalam pertandingan sebenar.

1.7 Limitasi Kajian

Kajian ini dijalankan dalam kalangan murid - murid berumur antara 11 hingga 12 tahun yang mewakili pasukan bola jaring kategori bawah 12 tahun. Tumpuan kajian ini ialah terhadap pasukan bola jaring Sekolah di Daerah Rompin yang dapat memasuki perlawanan bola jaring suku akhir dan separuh akhir peringkat Daerah. Konsep utama





kajian ini adalah untuk memberi tumpuan kepada kemahiran gerak kaki dan pendaratan dalam kalangan pemain pasukan permainan bola jaring. Hasil kajian ini boleh digeneralisasikan kepada pemain bola jaring Daerah Rompin bawah 12 tahun sahaja.

1.8 Definisi Operasional

Dalam kajian ini pelbagai terminologi telah digunakan. Pengertian dan maksud terminologi tersebut adalah seperti berikut:

1.8.1 Imbangan



Imbangan merupakan keupayaan dan kebolehan seseorang individu untuk mengekalkan posisi postur badan pada kedudukan asal dan dapat mengimbangi kedudukannya dalam jangka masa yang lama, sama ada melakukan imbangan dinamik ataupun imbangan statik (Ahmad Hashim, 2015). Kunci utama penentu kepada gerak kaki yang baik ialah keseimbangan dan kestabilan poster badan yang unggul. Kestabilan dan keseimbangan dapat mengekalkan keseimbangan badan mengatasi daya tarikan graviti serta tindak balas terhadap motor yang berkesan. Dalam imbangan dinamik badan seseorang tidak bersifat rigid kerana boleh melakukan pergerakan (Johnson & Nelson, 1986).

Semasa imbangan statik pula badan pemain berada dalam keadaan yang tetap dan tidak bergerak. Bagi mendapatkan gerak kaki yang baik, pemain hendaklah





memastikan supaya badan diimbangkan di atas kaki iaitu pada bebola kaki, lutut dan pergelangan kaki sambil kaki dikangkangkan dan bersedia untuk bergerak ke mana-mana arah. Jika pemain dapat mengimbangkan postur badan dengan baik maka pemain tidak menghadapi kesukaran dalam penguasaan kemahiran gerak kaki (Abdul Wafi, Razali and Seti Mariam, Ayop, 2012) Imbangan merupakan salah satu kunci utama bagi mengilap gerak kaki yang baik dan dapat membantu pemain atau atlet menunjukkan prestasi yang cemerlang dalam permainan. Selain itu, imbangan juga mengekalkan keseimbangan apabila pusat graviti dan tapak yang menyokong seseorang telah diubah (Ahmad Hashim, 2015).

1.8.2 Gerak kaki



Kemahiran gerak kaki merupakan satu peraturan asas yang penting dalam permainan bola jaring. Walaupun pemain tersebut menguasai kemahiran menyambut dan menghantar dengan baik tetapi masih menjadi pemain yang kurang efisien kerana kemahiran asas gerak kaki adalah asas peraturan permainan. Kunci utama gerak kaki yang sempurna ialah imbangan. Bagi mengawal pergerakan kaki dengan baik pemain haruslah berdiri statik setelah menerima bola tanpa menggerakkan kaki, sekiranya kaki tergerak maka ia menjadi satu kesalahan dalam sesuatu pertandingan. Bagi menguasai gerak kaki yang baik pemain haruslah menguasai pendaratan yang kukuh dan imbangan badan yang baik. Jika pemain menguasai kemahiran gerak kaki ini maka permainan bola jaring dapat dimainkan dengan lancar.

