

**PERBANDINGAN PROFIL KECERGASAN UJIAN BRONCO ATLET
RAGBI UNIVERSITI DAN ATLET MALAYSIA**

MUHAMMAD ZUHAIR BIN HANAFI

D20192090765

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2023



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PERBANDINGAN PROFIL KECERGASAN UJIAN BRONCO ATLET RAGBI UNIVERSITI DAN ATLET MALAYSIA

MUHAMMAD ZUHAIR BIN HANAFI



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

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

2023



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



DEKLARASI

Dengan ini saya mengaku bahawa kandungan tesis ini yang saya beri tajuk Perbandingan Profil Kecergasan Ujian Bronco Atlet Ragbi Universiti dan Atlet Malaysia adalah sepenuhnya tulisan asli saya sendiri, kecuali petikan daripada sumber lain yang telah dipetik sumber disertasi yang betul. Saya juga mengesahkan bahawa tesis ini tidak pernah dibuat sebelum ini dan diserahkan kepada Universiti Pendidikan Sultan Idris dan institusi yang lain untuk ijazah.

Muhammad Zuhair Bin Hanafi

.....

Zuhair

.....



Disahkan oleh:

.....

(Professor Dr. Nur Ikhwan Bin Mohamad)

Penyelia

Jabatan Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan

Universiti Pendidikan Sultan Idris





KELULUSAN PENYERAHAN

Tesis ini bertajuk Perbandingan Profil Kecergasan Ujian Bronco Atlet Ragbi Universiti Dan Atlet Malaysia disediakan oleh Muhammad Zuhair Bin Hanafi telah diperakui untuk memenuhi piawaian yang diperlukan untuk penyerahan dalam memenuhi sebahagian daripada syarat untuk anugerah Sarjana Muda Sains Sukan (Sains Kejurulatihan) dengan kepujian di Universiti Pendidikan Sultan Idris



.....
(Professor Dr. Ikhwan Bin Mohamad)
Penyelia
Jabatan Sains Sukan dan Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris

.....
(Dr. Ali bin Md Nadzalan)
Penyelaras Kursus
Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan Dan
Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan
Idris

Date:

Date:





PENGHARGAAN

Pertama sekali saya ingin mengucapkan syukur kepada Allah SWT kerana telah memberikan saya peluang untuk berjaya menyelesaikan tesis ini walaupun menghadapi beberapa kesukaran dan halangan kerana limpah kurnia ke atasnya.

Penyelia saya Professor Dr Nur Ikhwan Bin Mohamad layak mendapat pengiktarafan khas kerana memberi semangat dan pertolongan dalam menjayakan kajian yang saya minati iaitu kajian yang melibatkan latihan suaian fizikal. Semoga diberikan kesihatan dan kesejahteraan untuk menyelia tesis ini. Saya menghargai sokongan anda sebagai kemajuan akademik, dorongan yang diberikan dan kesediaan anda untuk menjawab pertanyaan saya.



Di samping itu saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Professor Dr Ikhwan Bin Mohamad kerana membuat semakan tesis ini dan memberikan banyak cadangan yang berguna dalam menjayakan tesis ini. Akhir sekali, saya juga ingin berterima kasih kepada keluarga, rakan-rakan dan kepada pensyarah yang telah mengajar saya dalam pelbagai bidang mengenai ilmu sains sukan sewaktu berada di Universiti Pendidikan Sultan Idris.





PERBANDINGAN PROFIL KECERGASAN UJIAN BRONCO ATLET RAGBI UNIVERSITI DAN ATLET MALAYSIA

ABSTRAK

Ragbi merupakan sebuah sukan berpasukan yang di mana 15 pemain akan bersaing dengan pasukan yang lain. Secara lazimnya dikenali sebagai ragbi 15 sebelah atau ragbi “15’s”. Sukan ini melibatkan 80 minit tempoh bermain dengan mempunyai dua separuh masa. Setiap separuh masa tempoh bermain adalah 40 minit. Merujuk fakta pemain ragbi 15 sebelah akan bermain di padang bersaiz penuh. Sukan ragbi juga melibatkan kombinasi komponen kecergasan fizikal seperti kelajuan, ketangkasan dan kuasa ketika berada di dalam padang. Oleh itu, setiap atlet hendaklah mempunyai profil kecergasan bagi menilai prestasi atlet sebelum kejohanan bermula. Tujuan Kajian ini dijalankan untuk membandingkan tahap kecergasan atlet ragbi UPSI dan atlet Malaysia dalam melakukan ujian bronco. Kajian ini dilakukan untuk melihat tahap kecergasan atlet ragbi UPSI mempunyai keputusan yang lebih baik atau kurang baik berbanding atlet Malaysia. Seramai 56 atlet ragbi yang akan terlibat di dalam kajian ini dalam melakukan ujian kecergasan bronco. Berdasarkan dapatan kajian, tidak terdapat perbezaan signifikan di antara tahap kecergasan ujian bronco atlet UPSI dan Atlet Malaysia apabila $t(28) = 0.337$, $= 0.737$, $p > 0.05$. Walaupun terdapat perbezaan tahap kecergasan atlet UPSI ($m = 5.66$) adalah lebih daripada atlet Malaysia ($m = 5.71$), namun perbezaan tersebut adalah tidak signifikan. Kesimpulannya, adalah untuk ujian kecergasan dilakukan bagi melihat tahap kecergasan atlet ragbi UPSI bagi menguji komponen kecergasan fizikal.





PERBANDINGAN PROFIL KECERGASAN UJIAN BRONCO ATLET RAGBI UNIVERSITI DAN ATLET MALAYSIA

ABSTRACT

Rugby is a team sport in which 15 players will compete with other teams. Commonly known as 15-a-side rugby or "15's" rugby. This sport involves 80 minutes of playing time with two halves. Each half of playing time is 40 minutes. Referring to the fact that 15-a-side rugby players will play on a full-sized field. Rugby sports also involve a combination of physical fitness components such as speed, agility and power when on the field. Therefore, each athlete must have a fitness profile to assess the athlete's performance before the tournament started. The purpose of this study was to compare the fitness level of UPSI rugby athletes and Malaysian athletes in performing the bronco test. This study was conducted to see whether the fitness level of UPSI rugby athletes had better or worse results compared to Malaysian athletes. A total of 56 rugby athletes will be involved in the in this study in performing the bronco fitness test. Based on the findings of the study, there is no significant difference between the fitness level of the bronco test of UPSI athletes and Malaysian Athletes when $t(28) = 0.337, = 0.737, p > 0.05$. Although there is a difference in the fitness level of UPSI athletes ($m = 5.66$) is more than the Malaysian athlete ($m = 5.71$), but the difference is not significant. In conclusion, the fitness test is done to see the level of fitness of UPSI rugby athletes to test the physical fitness component.



KANDUNGAN

DEKLARASI	i
KELULUSAN PENYERAHAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi

BAB 1 PENDAHULUAN**MUKA****SURAT**

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar Belakang	2
1.3	Permasalahan Kajian	3
1.4	Tujuan Kajian	3
1.5	Objektif Kajian	4
1.6	Persoalan Kajian	4
1.7	Signifikan Kajian	4
1.8	Limitasi Kajian	4
1.9	Dilimatsi Kajian	5
1.10	Definisi Operasional	5

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	6
2.2	Kajian Lampau	6
2.3	Antropometri Sukan Ragbi	6



2.4	Profil Kecergasan Sukan Ragbi	7
2.5	Aerobik Maksimum	8
2.6	Ujian Bronco	8
BAB 3 METODOLOGI KAJIAN		
3.1	Pengenalan	9
3.2	Reka Bentuk Kajian	9
3.3	Kerangka Konsep Kajian	10
3.4	Pembolehubah Kajian	11
	3.4.1 Pembolehubah Bersandar	11
	3.4.2 Pembolehubah Tidak Bersandar	11
3.5	Sampel Kajian	11
3.6	Instrumen Kajian	12
3.7	Prosedur Kajian	13
	3.7.1 Prosedur Ujian Bronco	13-14
3.8	Penganalisis Data	15
3.9	Rumusan	15
BAB 4 DAPATAN KAJIAN		
4.1	Pengenalan	16
4.2	Maklumat Demografi	17
4.3	Analisis Data	18
	4.3.1 Mengenalpasti Tahap Kecergasan Ujian Bronco Atlet UPSI	18-19
	4.3.2 Mengenalpasti Tahap Kecergasan Ujian Bronco Atlet Malaysia	20
	4.3.3 Perbandingan Tahap Kecergasan Ujian Bronco Atlet UPSI dan	21



Atlet Malaysia

4.4	Rumusan	22
-----	---------	----

BAB 5 PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN

5.1	Perbincangan	23-24
-----	--------------	-------

5.2	Cadangan	25
-----	----------	----

5.3	Rumusan	25-26
-----	---------	-------

RUJUKAN		27-29
----------------	--	-------

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pengenalan

Ragbi merupakan sebuah sukan berpasukan yang di mana 15 pemain akan bersaing dengan pasukan yang lain. Secara lazimnya dikenali sebagai ragbi 15 sebelah atau ragbi “15’s”. Sukan ini melibatkan 80 minit tempoh bermain dengan mempunyai dua separuh masa. Setiap separuh masa tempoh bermain adalah 40 minit. Merujuk fakta pemain ragbi 15 sebelah akan bermain di padang bersaiz penuh. Sukan ragbi juga melibatkan kombinasi komponen kecergasan fizikal seperti kelajuan, ketangkasan dan kuasa ketika berada di dalam padang. Oleh itu, setiap atlet hendaklah mempunyai profil kecergasan bagi menilai prestasi atlet sebelum kejohanan bermula. Profil kecergasan akan menunjukkan kekuatan dan kelemahan atlet berdasarkan ujian komponen kecergasan yang telah dilakukan oleh atlet. Profil kecergasan akan menjadi penanda aras bagi setiap atlet dimana kelemahan setiap profil kecergasan atlet perlu diperbaiki. Ragbi merupakan sukan yang memerlukan keupayaan aerobik maksima. Ragbi merupakan sukan (*intermittent*) dengan menggabungkan latihan berintensiti tinggi dan rendah (Elsworthy, 2019)

Seterusnya, ujian kecergasan yang kerap digunakan bagi menguji komponen kecergasan dari segi kelajuan, ketangkasan dan kuasa adalah ujian “Bronco” atau

dikenali sebagai ujian lari ulang alik 1.2 KM. Ujian bronco merupakan ujian untuk mengukur ketahanan aerobik atlet. Ujian ini menggunakan 4 penanda, penanda pertama kosong meter, penanda kedua 20 meter, penanda ketiga 40 meter dan penanda keempat 60 meter dan jumlah penuh bagi satu repetisi adalah 240 meter. Ujian ini hendaklah dilakukan sebanyak 5 repetisi yang mempunyai jumlah penuh sebanyak 1200 meter. Ujian bronco amat popular digunakan sebagai bateri ujian sukan ragbi (Deuchrass et al, 2019).

1.2 Latar Belakang Kajian

Sukan ragbi merupakan sukan kontak rapat yang melibatkan pelbagai kekuatan fizikal dari bahagian atas badan sehingga bahagian bawah badan. Selain itu, sukan ragbi juga merupakan sukan yang sangat lasak dan memerlukan tahap kecergasan yang tinggi. Antara komponen yang terlibat dalam sukan ragbi adalah kelajuan, ketangkasan, kekuatan dan daya tahan kardiovaskular. Oleh sebab itu, sukan ragbi memerlukan program latihan kekuatan dan suaian fizikal bagi menambahbaik prestasi atlet.

Latihan kekuatan dan suaian fizikal merupakan pemilihan dan pembangunan latihan statik dan dinamik digunakan untuk meningkatkan prestasi fizikal. Selain itu, latihan kekuatan dan suaian fizikal dapat membangunkan sebuah program latihan terhadap sesebuah sukan dengan lebih spesifik. Ujian Bronco merupakan ujian yang sering digunakan terhadap atlet ragbi bagi mengenalpasti tahap komponen kecergasan dari segi kelajuan dan ketangkasan.

Ujian bronco merupakan ujian larian ulang alik 1200m. Ujian ini mempunyai kesan signifikan yang sama dengan ujian bleep atau MSFT (Multi Stage Fitness Test). Berdasarkan perbincangan dalam kajian (Raymond, 2019) terdapat hubungkait terhadap MSFT dan ujian bronco. Peserta yang dapat melakukan MSFT dengan lebih baik dapat menghabiskan ujian bronco dengan lebih cepat.

1.3 Permasalahan Kajian

Kebiasaan di dalam kalangan jurulatih akan menekankan kepada ujian-ujian kecergasan fizikal yang menjurus kepada sesebuah komponen kecergasan tersebut dari segi daya tahan kardio jurulatih lebih banyak menggunakan latihan 2.4KM dan Ujian cooper. Ujian bronco merupakan satu ujian yang menggunakan kombinasi dari segi komponen kecergasan fizikal iaitu dari segi daya tahan kardio, kelajuan dan ketangkasan. Walaubagaimanapun, ujian bronco jarang dilakukan keatas atlet-atlet sukan berpasukan khususnya sukan ragbi. Maka kajian dan data yang diperlukan untuk mengesahkan ujian bronco amat terhad dan sukar untuk ditemukan. Justeru kesahihan ujian bronco masih dalam pengajian.

1.4 Tujuan Kajian

Tujuan Kajian ini dijalankan untuk membandingkan tahap kecergasan atlet ragbi UPSI dalam melakukan ujian bronco antara atlet elit luar negara dan Malaysia. Kajian ini dilakukan untuk melihat tahap kecergasan atlet ragbi UPSI mempunyai keputusan yang lebih baik atau kurang baik berbanding atlet Malaysia.

1.5 Objektif Kajian

- a) Untuk menentukan profil kecergasan ujian bronco dikalangan atlet ragbi UPSI
- b) Untuk menentukan profil kecergasan ujian bronco dikalangan atlet Malaysia
- c) Untuk membandingkan tahap prestasi ujian bronco atlet upsi 2022 dengan atlet Malaysia.

1.6 Persoalan Kajian

- a) Apakah tahap prestasi ujian bronco atlet ragbi upsi 2022?
- b) Apakah tahap prestasi ujian bronco atlet ragbi Malaysia 2022?
- c) Adakah terdapat perbezaan signifikan tahap prestasi ujian bronco atlet upsi 2022 berbanding atlet Malaysia?

1.7 Signifikan Kajian

Kajian ini dapat mengumpul data bagi ujian bronco yang dijalankan secara satu sesi. Berdasarkan data yang telah dikumpul oleh pengkaji membuat perbandingan data diantara atlet ragbi UPSI dan Malaysia. Data yang telah dikumpul bagi memastikan ujian bronco memberikan keputusan terhadap profil kecergasan atlet ragbi di UPSI.

1.8 Limitasi Kajian

Kajian ini tertakluk kepada durasi masa pengajian penyelidik kerana untuk menjalankan pengajian ini hendaklah dilakukan selama 1 minggu bagi proses pengumpulan data dan dapatan kajian.

1.9 Dilimitasi Kajian

Kajian ini tertakluk kepada atlet-atlet ragbi yang aktif, berumur lingkungan 19-25 tahun dan spesifik kepada posisi. Seterusnya atlet hendaklah berdaftar di bawah pusat pengajian UPSI.

1.10 Definisi Opreional

Profil Kecergasan

Profil kecergasan merupakan bahagian penting dalam mengumpul maklumat untuk perancangan program. Profil kecergasan merupakan biodata atau maklumat atlet yang menunjukkan kekuatan dan kelemahan kemahiran atlet dalam melakukan ujian kemahiran.

Ujian Bronco

Ujian Bronco merupakan ujian kelajuan dan ketangkasan. Nama lain bagi ujian lari ulang alik 1200 meter. Ujian ini terdapat empat penanda dimana penanda pertama berukuran kosong meter, penanda kedua berukuran 20 meter, penanda ketiga berukuran 40 meter dan penanda keempat berukuran 60 meter. Ujian ini perlu dilakukan sebanyak 5 repetisi.

Atlet Ragbi Malaysia

Atlet ragbi Malaysia merujuk kepada atlet yang telah bermain untuk negara Malaysia di Kejohanan Ragbi Asia.

Atlet Ragbi UPSI

Atlet ragbi merujuk kepada atlet yang aktif dan melibatkan diri dalam kejohanan sukan universiti seperti MASUM dan SUKIPT.