

**PRESTASI KECERGASAN FIZIKAL DAN
PEMBENTUKAN PIAWAI RUJUKAN
KRITERIA BAGI PEMAIN RAGBI 16
TAHUN DI SEKOLAH ELIT DAN
BUKAN ELIT RAGBI
NEGERI PERAK**

KANAISAN A/L KANAPATHY

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI
MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2010

PENGAKUAN

Saya mengaku disertasi ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya saya jelaskan sumbernya.

16. 05.2010


KAJAISAN A/U KANAPATHY
M20061000199

DECLARATION

I hereby declare that the work in this dissertation is my own except for quotations and summaries which have been duly acknowledged.

Date: 16. 05.2010

Signature

Name

Registration no.



Kanaisan AfL Kanapathy
M20061000199

PENGHARGAAN

Dalam usaha melaksanakan kajian ini, penyelidik telah melalui pelbagai cabaran, dugaan dan kesukaran. Faktor masa merupakan kekangan utama dalam menjalankan penyelidikan ini. Namun begitu, penyelidik berjaya mengharungi segala cabaran, dugaan serta kesukaran dalam menyiapkan penyelidikan ini. Sekalung budi dan sepenuh penghargaan ditujukan kepada mereka yang telah menghuhirkan bantuan, kerjasama, semangat, bimbingan dan nasihat dalam usaha penyelidik menyiapkan disertasi ini. Penghargaan khas ditujukan kepada Prof. Madya Dr. Jabar Bin Haji Johari selaku Pensyarah Penasihat dan Penyelia bagi penyelidikan ini, Dr. Ahmad Bin Hashim dan semua pensyarah Fakulti Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris. Tanpa bimbingan, tunjuk ajar dan nasihat mereka, penyelidik mungkin tidak dapat menyiapkan disertasi ini.

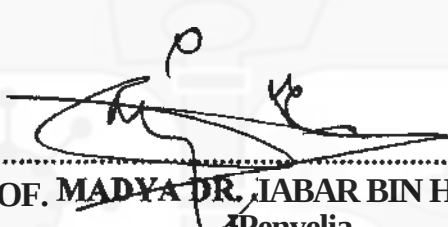
Penghargaan juga diberikan kepada Pengetua Sekolah Elit Ragbi dan Bukan Elit Ragbi di Negeri Perak, rakan-rakan pembantu penyelidik dan juga kepada pemain-pemain ragbi tingkatan empat dari sekolah-sekolah berkenaan yang terlibat dalam pelaksanaan penyelidikan ini. Kepada rakan-rakan seperjuangan yang telah banyak memberikan bantuan, nasihat dan dorongan yang tidak berbelah bahagi kepada penyelidik dalam usaha menyiapkan penyelidikan ini, sekalung penghargaan buat kalian semua.

Akhir sekali, sekalung terima kasih yang tidak terhingga diucapkan kepada isteri tercinta, Marian Peter dan anak-anak tersayang Nyanaraam, Patricia, dan Arievendraam yang telah banyak berkorban dan memberi sokongan kepada penyelidik sepanjang pengajian ini. Hakikatnya, saya berasa amat berbangga dan berbesar hati atas sokongan anda semua yang merestui dan memahami impian dan cita-cita saya. Sesungguhnya sumbangan dan peranan yang diberikan terlalu amat berharga. Semoga jasa baik dari semua pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung akan mendapat keberkatan dari Tuhan.

KANAISAN A/L KANAPATHY
Universiti Pendidikan Sultan Idris
Mei2010

PENGESAHAN

Disertasi ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi
syarat kursus QSS 6018 Disertasi bagi memperoleh
Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan,
Fakulti Sains Sukan,
Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak



(PROF. MADYA DR. JABAR BIN HJ. JOHARI)
Penyelia
Kursus QSS 6018 Disertasi

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengukur dan menilai prestasi kecergasan fizikal pemain ragbi yang berumur 16 tahun di sekolah elit ragbi dan bukan elit ragbi di negeri Perak serta pembentukan piawai rujukan kriteria bagi kedua-dua kumpulan di sekolah-sekolah tersebut. Sejumlah 102 orang pemain ragbi yang berumur 16 tahun di sekolah elit dan bukan elit ragbi telah dipilih untuk menjadi sampel. Pengukuran prestasi kecergasan fizikal diperolehi berdasarkan lima bateri ujian yang terdiri daripada Ujian Pecut 30 meter, Ujian Kecergasan Pelbagai Tahap, Ujian Lari Ulang Alik 10 meter, Ujian Bangkit Tubi dan Ujian Indeks Jisim Badan. Ujian-t Sampel Tidak Bersandar bagi Ujian Kecergasan Fizikal menunjukkan nilai $t(100) = 3.932$, $p = .001$, terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kecergasan fizikal di antara sekolah elit ragbi ($M=289.9$, $SD = 9.64$) dengan sekolah bukan elit ragbi ($M=281.6$, $SD = 11.52$). Begitu juga, Ujian-t Sampel Tidak Bersandar bagi Ujian Kecergasan Pelbagai Tahap menunjukkan nilai $t(94) = 3.569$, $p = .001$, terdapat perbezaan yang signifikan dalam daya tahan kardiovaskular di antara sekolah elit ragbi ($M=7.048$, $SD = 1.872$) dengan sekolah bukan elit ragbi ($M=5.88$, $SD = 1.398$). Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kepantasan, ketangkasan, kekuatan otot dan berat badan unggul di antara sekolah elit ragbi dengan sekolah bukan elit ragbi di negeri Perak. Ujian-t Sampel Tidak Bersandar bagi Ujian Pecut 30 meter menunjukkan nilai $t(100) = 1.849$, $p = .067$, tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kepantasan di antara sekolah elit ragbi ($M=4.85$, $SD = .336$) dengan sekolah bukan elit ragbi ($M=4.98$, $SD = .396$). Ujian-t Sampel Tidak Bersandar bagi Ujian Lari Ulang Alik 10 meter menunjukkan nilai $t(86) = .672$, $p = .503$, tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam komponen ketangkasan di antara sekolah elit ragbi ($M=10.57$, $SD = .703$) dengan sekolah bukan elit ragbi ($M=10.45$, $SD = 1.01$). Ujian-t Sampel Tidak Bersandar bagi Ujian Bangkit Tubi menunjukkan nilai $t(100) = 1.364$, $p = .176$, tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam komponen kekuatan otot di antara sekolah elit ragbi ($M=23.480$, $SD = 2.900$) dengan sekolah bukan elit ragbi ($M=22.720$, $SD = 2.725$). Ujian-t Sampel Tidak Bersandar bagi Ujian Indeks Jisim Badan menunjukkan nilai $t(100) = -1.784$, $p = .077$, tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam berat badan unggul di antara sekolah elit ragbi ($M=22.015$, $SD = 3.549$) dengan sekolah bukan elit ragbi ($M=23.336$, $SD = 3.922$).

ABSTRACT

The purpose of this study is to measure and evaluate the level of physical fitness of the 16 years old rugby players in the elite rugby schools and the non-elite rugby schools in the State of Perak and to setup the standard criterion reference for the Physical Fitness Rugby Test for both schools. A total of 102 rugby players from the elite and non-elite schools in the state of Perak, has been chosen as samples. The measurement of the physical fitness levels were being acquired based on the Physical Fitness Test that comprised of the 30 meter Sprint Test, Sit-Up Test, Multi Stage Physical Fitness Test, 10 Meter Shuttle Run Test, and Body Mass Index Test. Independent t-test for the Physical Fitness Test showed $t(100) = 3.932$, $p = .001$ and there was significant difference in physical fitness level among players between the elite rugby schools ($M=289.9$, $SD = 9.64$) and non-elite rugby schools ($M=281.6$, $SD = 11.52$) in Perak. Besides, the Multi Stage Physical Fitness Test showed $t(94) = 3.569$, $p = .001$, there was also significant difference in cardiovascular fitness level between the elite rugby schools ($M=7.048$, $SD = 1.872$) and non-elite rugby schools ($M=5.88$, $SD = 1.398$). No significant difference was found in speed, muscle strength, agility and body mass index among the players between the elite rugby schools and non-elite rugby schools in Perak. Independent t-test for the 30 meter Sprint Test showed $t(100) = 1.849$, $p = .067$, there was no significant difference in speed between the elite rugby schools ($M=4.85$, $SD = .336$) and the non-elite rugby schools ($M=4.98$, $SD = .396$). Independent t-test for the Sit-Up Test showed $t(100) = 1.364$, $p = .176$, there was no significant difference in muscle strength between the elite rugby schools ($M=23.480$, $SD = 2.900$) and the non-elite rugby schools ($M= 22.720$, $SD = 2.725$). Independent t-test for the 10 Meter Shuttle Run Test showed $t(86) = .672$, $p = .503$, there was no significant difference in agility between the elite rugby schools ($M=10.57$, $SD = .703$) and the non-elite rugby schools ($M=10.45$, $SD = 1.013$). Independent t-test for the Body Mass Index Test showed $t(100) = -1.784$, $p = .077$, there was no significant difference in body mass index between the elite rugby schools ($M=22.015$, $SD = 3.549$) and the non-elite rugby schools ($M=23.336$, $SD = 3.922$).

KANDUNGAN

PENGAKUAN

PENGHARGAAN

ABSTRAK

ABSTRACT

KANDUNGAN

SENARAIJADUAL

SENARAI RAJAH

BAB 1 PENDAHULUAN

- 1.1 Pengenalan**
- 1.2 Penyataan Masalah**
- 1.3 Kepentingan Kajian**
- 1.4 Objektif Kajian**
- 1.5 Hipotesis Kajian**
- 1.6 Limitasi Kajian**
- 1.7 Definisi Operational**

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	28
2.2	Kajian Literatur Berkaitan	28

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	51
3.2	Rekabentuk Kajian	52
3.3	Kerangka Konseptual Kajian	53
3.4	Pembolehubah Kajian	54
3.5	Instrumen Kajian	54
3.6	Pentadbiran Ujian Kecergasan Fizikal	61
3.7	Kajian Rintis	63
3.8	Kebolehpercayaan Instrumen	64
3.9	Kesahan Instrumen Kajian	65
3.10	Objektiviti Pembantu Penyelidik	66
3.11	Populasi Sampel	66
3.12	Persampelan	67
3.13	Tatacara Pengumpulan Data	69
3.14	Penganalisan Data	69

BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	71
4.2	Analisis Statistik Diskriptif	71
4.3	Analisis Statistik Inferensi	72

BAB 5 PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

5.1	Perbincangan	85
5.2	Kesimpulan	94
5.3	Cadangan	95

RUJUKAN	97
---------	----

LAMPIRAN

A	Borang Skor Ujian Kecergasan Fizikal Pemain Ragbi	104
B	Surat Kebenaran Daripada Kementerian Pelajaran Malaysia Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah	106
C	Surat Kebenaran Daripada Jabatan Pelajaran Negeri Perak Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah	109
D	Surat Permohonan Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah	111
E	Surat Kebenaran Ibu/Bapa/Penjaga Untuk Pelajar Menjalani Ujian Kecergasan Fizikal	114

SENARAI JADUAL

Jadual		Muka surat
1 . 1	Senarai sekolah-sekolah ragbi di negeri Perak	6
1.2	Senarai sekolah-sekolah elit ragbi di negeri Perak	9
1.3	Senarai sekolah-sekolah bukan elit ragbi di negeri Perak	10
1.4	Gred penilaian kemahiran berdasarkan peratusan skor	14
3.1	Nilai kesahan komponen ujian kecergasan motor	65
3.2	Nilai kesahan komponen ujian kecergasan fizikal	65
3.3	Populasi dan persampelan pemain ragbi berumur 16 tahun di sekolah-sekolah elit ragbi negeri Perak	67
4.1	Statistik Diskriptif Subjek berdasarkan Umur dan Sekolah	72
4.2	Keputusan Analisis Ujian-t Sampel Tidak Bersandar Bagi Perbezaan Prestasi Kecergasan Fizikal Di antara Sekolah Elit dan Bukan Elit Yang Berumur 16 Tahun	73
4.3	Keputusan Analisis Ujian-t Sampel Tidak Bersandar Bagi Perbezaan Prestasi Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Lari Ulang Alik 10 meter Di antara Sekolah Elit dan Bukan Elit Yang Berumur 16 Tahun.	74

4.4	Keputusan Analisis Ujian-t Sampel Tidak Bersandar Bagi Perbezaan Prestasi Kecergasan Fizikal Bagi Ujian <i>PACER</i> Di antara Sekolah Elit dan Bukan Elit Yang Berumur 16 Tahun.	75
4.5	Keputusan Analisis Ujian-t Sampel Tidak Bersandar Bagi Perbezaan Prestasi Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Bangkit Tubi Di antara Sekolah Elit dan Bukan Elit Yang Berumur 16 Tahun.	76
4.6	Keputusan Analisis Ujian-t Sampel Tidak Bersandar Bagi Perbezaan Prestasi Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Pecut 30 meter Di antara Sekolah Elit dan Bukan Elit Yang Berumur 16 Tahun.	77
4.7	Keputusan Analisis Ujian-t Sampel Tidak Bersandar Bagi Perbezaan Prestasi Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Indeks Jisim Badan Di antara Sekolah Elit dan Bukan Elit Yang Berumur 16 Tahun.	78
4.8	Norma Persentil untuk Ujian Kecergasan Sekolah Elit Ragbi Berumur 16 Tahun.	79
4.9	Norma Skor Mentah Ujian Kecergasan Fizikal Sekolah Elit Ragbi Berumur 16 Tahun.	80
4.10	Kriteria Untuk Berat Badan Ideal dan Obesiti Untuk Sekolah Elit dan Bukan Elit Ragbi di Negeri Perak	81
4.11	Norma Persentil untuk Ujian Kecergasan Sekolah Bukan Elit Ragbi Berumur 16 Tahun.	82
4.12	Norma Skor Mentah Ujian Kecergasan Fizikal Sekolah Bukan Elit Ragbi Berumur 16 Tahun.	83

SENARAI RAJAH

Rajah	Muka surat
3 .1 Kerangka konseptual Prestasi Kecergasan Fizikal	53

BAB1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Kecergasan ialah kemampuan untuk hidup dalam situasi yang seimbang dan sempurna dari segi fizikal, mental, emosi, rohani dan sosial. Kecergasan fizikal merujuk kepada kemampuan melakukan tugas serta tanggungjawab harian tanpa cepat mengalami kelesuan, masih mempunyai tenaga untuk melibatkan diri dalam aktiviti kesenggangan dan dapat menghadapi segala saat kecemasan yang berkemungkinan berlaku.

Kecergasan fizikal terbahagi kepada dua komponen iaitu kecergasan fizikal berasaskan kesihatan dan perlakuan motor. Kecergasan fizikal berasaskan kesihatan meliputi aspek-aspek yang berkaitan dengan fungsi fisiologi dan psikologi. Aspek ini dipercayai mampu melindungi seseorang individu daripada penyakit hipokinetik seperti penyakit kardiovaskular, obesiti dan penyakit yang berkaitan dengan otot dan tulang. Komponen-komponen kecergasan fizikal yang berasaskan kesihatan ialah daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibiliti dan komposisi badan.

Kecergasan fizikal berasaskan perlakuan motor pula merujuk kepada fungsi dan kemampuan individu bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih bertenaga, berdaya kuasa dan berkemahiran. Komponen-komponen kecergasan fizikal yang berasaskan perlakuan motor ialah kepantasan, imbangan, ketangkasan, kuasa, masa reaksi dan koordinasi. Clarke (1975), menyatakan bahawa kecergasan fizikal ialah keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah. Selain daripada itu, seseorang harus sanggup menghadapi cabaran semasa kecemasan yang mungkin timbul.

Fall (1980), menyatakan bahawa kecergasan untuk kesihatan merangkumi aspek-aspek yang berkaitan dengan fungsi fisiologi dan psikologi yang dipercayai memberi seseorang individu perlindungan dari ancaman *hypokinetic* (kekurangan pergerakan), kegemukan dan penyakit otot serta tulang. Sementara kecergasan fizikal untuk sukan pula ialah aspek yang berkaitan dengan fungsi dan keupayaan individu bertanding dalam aktiviti sukan dengan penuh tenaga, daya tahan, kekuatan dan ketangkasan.

AAPHERD (1980), mengklasifikasikan komponen kecergasan kepada dua komponen iaitu kesihatan dan kemahiran. Komponen kecergasan kesihatan meliputi aspek daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, kelembutan dan komposisi badan. Komponen kecergasan kemahiran pula merangkumi aspek kelajuan, kuasa, imbangan, masa reaksi dan koordinasi. Menurut Johnson dan Nelson (1986), pengukuran tahap kecergasan fizikal bagi pelajar sekolah terbahagi kepada lima bahagian iaitu pengujian daya tahan otot, kelembutan, daya tahan kardiovaskular serta pengukuran ketinggian dan komposisi badan.

Di dalam Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani, pengajaran Pendidikan Jasmani teirbahagi kepada tiga aspek iaitu tunjang kecergasan, tunjang kemahiran dan tunjang kesukanan (Kementerian Pendidikan Malaysia 1998). Pelajaran Pendidikan Jasmani oaemberi peluang kepada para pelajar untuk mempelajari serta melaksanakan apa yang dipelajari dalam bentuk aktiviti kecergasan, kemahiran sukan dan permainan.

Permainan ragbi adalah salah satu sukan yang kasar dan lasak jika ianya dilihat melalui mata kasar kerana mempunyai pertembungan secara fizikal yang boleh mengundang kesakitan dan kecederaan, namun permainan lasak ini mampu memberikan keseronokan dan kepuasan kepada orang yang meminatinya serta membentuk keperibadian diri yang tinggi dalam diri seorang pemain ragbi. Permainan ragbi pada masa sekarang telah menjadi semakin pantas dan mencabar serta memerlukan daya kecergasan fizikal yang optimum. Sejumlah lima belas orang pemain bagi satu pasukan a k a n memulakan permainan ini. Untuk bermain permainan ini, semua pemain ragbi mesti mampu menguasai dan mempunyai kesedaran taktikal serta kekuatan mental yang tinggi. Permainan ragbi juga memerlukan tahap penguasaan kemahiran asas yang tinggi seperti membuat hantaran bola ke belakang, menangkap bola, menendang, berlari dengan bola d a n membuat *tackle* terhadap pemain lawan yang mempunyai bola Disamping itu, penguasaan dalam beberapa komponen kecergasan seperti kepantasan, ketangkasan, kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular perlu dimiliki dengan cekap dan efisien oleh semua pemain ragbi untuk melaksanakan penguasaan kemahiran asas. Untuk menjadi sebagai seorang pemain ragbi yang lengkap, mereka perlu menguasai semua kemahiran a s a s ragbi dan komponen kecergasan. Komponen kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan dan komponen kecergasan motor merupakan ciri yang sangat penting untuk

dimiliki oleh seorang pemain ragbi dan perlu mengekalkan tahap prestasi komponen kecergasan tersebut.

Ragbi adalah suatu permainan berkonsepkan adil kepada kedua-dua pasukan yang bertanding. Terdapat beberapa ciri unik dalam permainan ragbi yang tidak terdapat dalam permainan lain iaitu permainan ini memerlukan pergerakan bola yang berterusan tanpa membuat hantaran ke hadapan oleh pemain yang menguasai bola. Ia membenarkan kedua-dua pasukan yang bertanding untuk cuba menguasai dan mengawal bola dalam *scrum* dan *line-out*. Pemain juga dibenarkan untuk membuat *ruck* dan *maul* serta cuba menghalang pihak lawan daripada menguasai bola dengan membuat *tackle* terhadap pemain lawan yang membawa bola. Objektif utama permainan ragbi ini adalah untuk cuba mendapatkan jumlah mata yang terbanyak dengan membuat *try* di kawasan lawan.

Menurut Biscombe dan Drewett (1998) pemahaman tentang cara bermain dan penguasaan kemahiran dan pencapaian kejayaan dalam permainan ragbi selalunya mengambil masa yang panjang. Semua pemain diperlukan menguasai kemahiran asas ragbi yang banyak dan kemahiran teknikal yang berbeza mengikut posisi bermain dalam permainan ini. Permainan ragbi mengandungi banyak cabaran yang menguji komitmen, keberanian, pertimbangan yang waras dan keupayaan fizikal seseorang pemain.

Terdapat dua kumpulan posisi pemain dalam setiap pasukan ragbi. Kumpulan pertama dikenali sebagai *Forwards* bermain di posisi hadapan sebagai *Loosehead prop*, ***Hooker***, ***Tight head prop***, ***Blindside Flanker***, ***Lock***, ***Openside Flanker*** dan ***Number 8***. Kumpulan kedua dikenali sebagai *Backs* yang bermain di posisi belakang sebagai *Scrum-half*, *Stand-off*, *Inside Centre*, *Outside Centre*, *Left Wing*, *Right Wing* dan *Full Back*. Nombor jersi 1 hingga 15 mewakili setiap posisi tersebut dalam permainan ragbi.

Kumpulan *Forwards* memakai nombor 1 hingga 8 manakala kumpulan *Backs* memakai nombor 9 hingga 15.

Permainan ragbi bermula pada tahun 1823 di England, ketika itu William Webb Ellis sedang bermain bola sepak di Sekolah Rugby. Dia secara tidak sengaja telah mengambil bola dan membawa lari bola tersebut, maka tercetuslah satu permainan yang baru. Universiti Cambridge telah memperkembangkan aktiviti tersebut dengan membuat beberapa peraturan bagi menjadi permainan ragbi. Kesatuan ragbi ditubuhkan pada tahun 1871 di England. Ia bertanggungjawab kepada perkembangan sukan ragbi di peringkat dunia, memperkenalkan peraturan dan menganjurkan pertandingan peringkat antarabangsa. Permainan ragbi mula diperkenalkan di negara kita selepas Perang Dunia Pertama dan bermula pada tahun 1925 di Negeri Sembilan. Kemudian berkembang ke Selangor, Perak, Pulau Pinang dan Singapura. Kelab-kelab ragbi turut ditubuhkan seperti YMCA Kuala Lumpur, The Edwardians di Taiping, The Birch Rompers di Ipoh, The Penang Asians dan Kelab Selangor di Kuala Lumpur. Selepas itu, lebih banyak kelab ragbi muncul, antaranya ialah COBRA, Negeri Sembilan Wanderers, Kedah Blues, Penang Blues, The Staroba di Ipoh, The MCOBA di Kuala Kangsar dan banyak lagi kelab ragbi.

Negeri Perak merupakan salah satu negeri yang terkenal dengan permainan ragbi. Negeri ini banyak menghasilkan ramai pemain yang berbakat dan telah mewakili negara di peringkat antarabangsa. Antara pemain Perak yang telah mewakili pasukan kebangsaan Malaysia ialah Kam Pak, M. Dattaya, Chang Chen Man, Abdul Aziz Sharif, Lim Ah Saw, Badaruddin Safri, Shaari Safri, Lim Yew Leng, Azizi Chin, Yang Amri, Huzir Muhamad, Raja Omar Ikram, M. Ganesan, Badrul Hisham Hashim dan ramai lagi. Raja Omar Ikram

merupakan satu-satunya pemain Perak yang terpilih untuk mewakili pasukan ragbi Asian All Stars menentang pilihan Eropah di Hong Kong pada tahun 1985. Pemain-pemain ini semuanya berasal dari sekolah elit ragbi di negeri Perak iaitu Sekolah Menengah Kebangsaan King Edward VII, Taiping, Maktab Melayu Kuala Kangsar dan Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh,

Jadual 1.1
Senarai sekolah-sekolah ragbi di negeri Perak

Bil	Sekolah-Sekolah Ragbi Perak
1.	SMK King Edward VII, Taiping
2.	Kolej Melayu Kuala Kangsar
3 ..	SMK Anderson, Ipoh
4.	SMK Clifford, Kuala Kangsar
5.	SMK Sultan Yusuf, Batu Gajah
6.	SMK St Michael, Ipoh
7.	SMK St Anthony, Teluk Intan
8.	SMK Iskandar Shah, Parit
9.	Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh
10.	SMK Methodist (ACS), Ipoh
11.	SMK Horley Methodist, Teluk Intan
12.	SMK Sains Teluk Intan, Teluk Intan
13.	Sekolah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping
14.	SM Teknik Taiping, Kamunting
15 .	SM Teknik Padang Rengas, Kuala Kangsar
16.	SM Teknik Bota, Perak Tengah
17.	SM Teknik Slim River, Slim River
<u>18.</u>	SMK Jelai, Batu Kurau

Jadual 1.1 menunjukkan sekolah-sekolah yang mempunyai pasukan ragbi di negeri Perak. Sekolah-sekolah tersebut telah mengambil bahagian dalam kejohanan ragbi bawah 15 tahun pada tahun 2008 dan akan mengambil bahagian dalam kejohanan ragbi bawah 18 tahun di peringkat daerah masing-masing di negeri Perak.

Permainan ragbi merupakan permainan utama di sekolah elit ragbi terutamanya bagi sekolah premier di negara kita kerana tradisi dan *ethos* sekolah tersebut ditonjolkan melalui permainan ragbi. Permainan ini dianggap elit dalam kalangan pelajar sekolah tersebut kerana bukan semua orang boleh bermain ragbi tanpa keberanian dan semangat waja untuk memartabatkan nama sekolah mereka melalui permainan ragbi. Bekas pemain ragbi sekolah elit sentiasa mengikuti rapat perkembangan pasukan ragbi sekolah dan akan merasa amat berbangga dengan pencapaian pasukan ragbi sekolah mereka. Mereka sentiasa membantu dan menyumbangkan bantuan kepada pasukan ragbi agar sentiasa cemerlang dan menaikkan nama sekolah mereka dalam permainan ini dan terus mengekalkan tradisi mereka.

Sekolah elit dalam permainan ragbi kebanyakannya adalah sekolah premier di negara kita. Sekolah Premier ditafsirkan sebagai sekolah harian atau sekolah berasrama penuh yang ditubuhkan sebelum perang dunia kedua dan sebelum merdeka. Sekolah-sekolah ini kaya dengan tradisi kesukanannya dan mempunyai ciri-ciri unik dan *ethos* mereka yang tersendiri dan dipelihara sehingga ke hari ini. Tradisi kecemerlangan sekolah premier ini dalam bidang sukan terutamanya permainan ragbi perlu dikekalkan dan diteruskan sehingga kini. Justeru, satu bentuk pertandingan sukan antara sekolah premier diwujudkan. Pertandingan ini bukan sahaja bermatlamat untuk meraih kemenangan semata-mata malah turut bertujuan menyemai semangat kekeluargaan di antara sekolah premier.

Sekolah elit ragbi menjadikan permainan ragbi sebagai permainan utama sekolah. Sekolah ini memberikan penumpuan dan mempunyai perancangan yang tersendiri dalam memertabatkan permainan ragbi sekolah masing-masing. Sekolah elit ragbi dalam negeri

Perak ialah Sekolah Menengah Kebangsaan King Edward VII, Taiping, Kolej Melayu Kuala Kangsar dan Sekolah Tuanku Abdul Rahman. Sekolah elit ragbi ini mempunyai jurulatih ragbi yang berkecemerlangan untuk membimbing pasukan sekolah mereka. Jurulatih ragbi di sekolah elit ragbi sentiasa mendapat sokongan yang penuh terutamanya dari segi bantuan kewangan daripada pengurusan sekolah dan murid tua sekolah tersebut dalam merencanakan pasukan ragbi mereka. Maklumat dan informasi terkini dalam permainan ragbi sentiasa dipertingkatkan dikalangan mereka. Sekolah elit ragbi ini mempunyai perancangan yang khusus dalam penyediaan pasukan ragbi masing-masing.

Untuk sentiasa melonjakan nama sekolah mereka dalam permainan ragbi, pemain ragbi di sekolah ini menjalani latihan yang sistematik dan pemakanan yang khusus. Mereka juga diberi tempat tinggal di asrama sekolah dan bantuan kewangan berupa biasiswa. Pemain ragbi di sekolah elit dipilih dan ditapis berdasarkan kecemerlangan akademik dan penglibatan aktif dalam sukan terlebih dahulu sewaktu di sekolah rendah dan ditawarkan untuk menyambung pelajaran di sekolah elit ragbi. Kemudahan peralatan ragbi di sekolah elit ini adalah lengkap dan baru serta mencukupi dengan bilangan pemain yang bermain ragbi di sekolah ini. Sistem permainan ragbi yang dimainkan oleh sekolah elit ini lebih tersusun dan sistematik. Apa yang membezakan pencapaian sekolah elit ragbi ini ialah perancangan taktikal dan kemampuan pemain elit untuk menukar rentak permainan dengan cepat. Mereka menguasai asas kemahiran permainan ragbi dengan baik dan berkesan. Mereka jarang melakukan kesilapan dalam semua aspek kemahiran asas ragbi.

Menurut Bompa (1986), kaedah untuk mengenal pasti bakat pemain dalam sukan spesifik harus dilaksanakan dengan menggunakan kaedah saintifik. Menurut Philips &

Homack (1979) pula, sekiranya pemain dapat meningkatkan penguasaan kemahiran, mudah baginya untuk mengubah kepada tahap kemahiran yang lebih tinggi. Bagi membolehkan pemain menguasai kemahiran asas ini maka program ini memerlukan pendekatan kaedah latihan yang mantap dan mampu menghasilkan proses latihan yang menyeluruh dari aspek mental dan fizikal. Sehubungan dengan itu, pemain ragbi sekolah elit memiliki penguasaan kemahiran permainan asas ragbi dengan baik menerusi proses latihan yang menyeluruh.

Jadual 1.2
Senarai sekolah-sekolah elit ragbi di negeri Perak

<u>Bil</u>	<u>Sekolah-Sekolah Elit Ragbi Negeri Perak</u>
1.	SMK King Edward VII, Taiping
2.	Kolej Melayu Kuala Kangsar, Kuala Kangsar
3.	Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh

Jadual 1.2 menunjukkan senarai sekolah elit ragbi di negeri Perak. Sekolah ini mengambil bahagian dalam Kejohanan Ragbi Sekolah Premier Negeri Perak yang dilangsungkan semenjak tahun 1996. SMK King Edward VII, Taiping, Kolej Melayu Kuala Kangsar dan Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh mempunyai tradisi dan kecemerlangan dalam permainan ragbi. Sehingga kini hanya pasukan ragbi SMK King Edward VII, Taiping, Kolej Melayu Kuala Kangsar dan Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh sahaja yang telah berjaya menjadi Johan Perak secara silih berganti sejak kejohanan ini dipertandingkan. SMK King Edward VII, Taiping pula telah mengungguli kejuaraan sebanyak enam kali, Kolej Melayu Kuala Kangsar sebanyak lima kali manakala Sekolah Tuanku Abdul Rahman, Ipoh satu kali. SMK King Edward VII, Taiping yang mewakili

Zon Perak mengungguli permainan ragbi sebagai Johan Kebangsaan bagi tahun 2006 dan 2007 dan merupakan satu-satunya sekolah dari Perak dan sekolah premier yang pertama dalam negara kita yang berjaya masuk ke perlawanan akhir peringkat kebangsaan sebanyak tiga kali berturut-turut iaitu pada tahun 2005, 2006 dan 2007 dan berjaya menjadi johan kebangsaan untuk dua tahun berturut-turut iaitu pada tahun 2006 dan 2007.

Jadual 13
Senarai sekolah-sekolah bukan elit ragbi di negeri Perak

Bil	<u>Sekolah-Sekolah Bukan Elit Ragbi Negeri Perak</u>
1.	SMK Anderson, Ipoh
2.	SMK Clifford, Kuala Kangsar
3.	SMK Sultan Yusuf, Batu Gajah
4.	SMK St Michael, Ipoh
5.	SMK St. Anthony, Teluk Intan
6.	SMK Iskandar Shah, Parit
7.	SMK Methodist (ACS), Ipoh
8.	SMK Horley Methodist, Teluk Intan
9.	SMK Sains Teluk Intan, Teluk Intan
10.	Sekolah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping
11.	SM Teknik Taiping, Kamunting
13.	SM Teknik Padang Rengas, Kuala Kangsar
13.	SM Teknik Bota, Perak Tengah
14.	SM Teknik Slim River, Slim River_____

Jadual 1.3 adalah senarai sekolah bukan elit ragbi di negeri Perak. Sekolah bukan elit ragbi ini merupakan sekolah yang mempunyai pasukan ragbi tetapi permainan ragbi bukan merupakan permainan utama sekolah mereka. Sekolah ini akan mengambil bahagian dalam semua kejohanan ragbi peringkat daerah. Mereka tidak mampu menyaingi pasukan ragbi dari sekolah elit ragbi yang jauh lebih mantap dan tersusun dalam sistem permainan mereka. Pasukan ragbi dari sekolah bukan elit sentiasa berada pada satu tangga di belakang dengan sekolah elit ragbi dalam semua pertandingan ragbi.

Dalam pertandingan peringkat daerah masing-masing, sekolah bukan elit ragbi yang berkenaan sentiasa mendapat kedudukan naib johan di belakang sekolah elit. Antara sekolah bukan elit ragbi ialah Sekolah menengah Kebangsaan Clifford, Kuala Kangsar, Sekolah Menengah Sains Raja Tun Azlan Shah, Taiping, dan Sekolah Menengah Kebangsaan Anderson, Ipoh.

Dalam pertandingan ragbi Majlis Sukan Sekolah Perak, majoriti pemain ragbi dari sekolah elit ragbi sentiasa memonopoli pasukan daerah dengan terpilih untuk mewakili pasukan daerah masing-masing. Daripada tiga buah sekolah elit ragbi tersebut, dua buah sekolah akan bertanding dalam perlawanan akhir untuk menentukan kejuaraan. Sehingga kini, hanya tiga buah sekolah elit ragbi ini menguasai kejuaraan peringkat negeri Perak berbanding dengan sekolah bukan elit.

Untuk mendapatkan data berkaitan prestasi kecergasan fizikal pemain ragbi di sekolah elit dan bukan elit ragbi, pengukuran dan penilaian perlu dijalankan secara sistematik. Baumgartner (2003), penilaian ialah proses memberi makna kepada pengukuran dengan membandingnya dengan satu piawai. Dua jenis piawai yang digunakan secara meluas ialah kriteria dan norma rujukan. Norma rujukan piawai digunakan untuk menentukan sama ada individu itu telah mencapai satu aras yang telah ditetapkan. Norma rujukan piawai digunakan untuk melihat prestasi individu dengan prestasi ahli-ahli lain dalam kumpulan yang sama. Piawaian rujukan kriteria adalah berguna untuk menetapkan prestasi yang piawai untuk semua, manakala piawian rujukan norma adalah amat berharga dalam membuat perbandingan antara individu apabila situasi memerlukan untuk pemilihan yang teliti.