



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PERHUBUNGAN KUASA OTOT KAKI DENGAN KEMAHIRAN
LOMPATAN BAGI PEMAIN BOLA TAMPAR
DI INSTITUT PENDIDIKAN GURU
ZON SARAWAK

MARNI BIN GOLONG



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

DISERTASI INI DIKEMUKAKAN BAGI
MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN

FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
PERAK DARUL RIDZUAN

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PENGAKUAN

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

21 APRIL 2006



MARNI BIN GOLONG
M20061000066



PENGESAHAN

Saya mengesahkan bahawa saya telah memeriksa disertasi bertajuk "Perhubungan Kuasa Otot Kaki Dengan Kemahiran Lompatan Bagi Pemain Bola Tampar Di Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak" yang telah disempurnakan oleh Marni Bin Golong (No. Mat: M20061000066). Saya memperakui bahawa disertasi ini diterima bagi memenuhi syarat untuk memperoleh Ijazah Sarjana Pendidikan



DR. AHMAD HASHIM

Dekan

Fakulti Sains Sukan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

35900 Tanjung Malim, Perak Darul Ridzuan, Malaysia





PENGHARGAAN

Sekalung ucapan terima kasih saya hulurkan kepada Fakulti Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris atas pengajian yang telah disertai seterusnya jutaan terima kasih kepada penyelia kertas projek (DR. ONG KUAN BOON) atas bimbingan dan tunjuk ajar yang amat berguna kepada saya untuk hari ini dan seterusnya masa mendatang. Terima kasih juga kepada pelajar yang telah terpilih sebagai sampel dalam kajian ini serta rakan-rakan seperjuangan yang turut menyumbang idea ke arah penghasilan kajian ini.

Bersyukur saya ke hadrat illahi atas kurnia fizikal yang sihat dan mental yang cergas untuk menyelesaikan kertas projek ini. Tanpa kekuatan mental dan kemampuan fizikal sudah tentu menghalang ke arah pencapaian matlamat.

Ilmu yang diperoleh tanpa amalan umpama pokok rendang tidak menghasilkan buah yang diimpikan.



Untuk isteri yang tersayang (Nur Farhana Bt Abdullah)

serta cahaya mata ayah:

1. Nur Yang Syaqirin
2. Muhammad Yang Fahmi
3. Mohamad Yang Zahid

Yang sanggup mengorbankan sedikit perhatian daripada ayah atas usaha pengajian yang diikuti ini. Cetusan minda dan keringat kalian merupakan usaha demi sokongan utama mereka berempat ke atas komitmen meneruskan pengajian saya.





ABSTRAK

PERHUBUNGAN KUASA OTOT KAKI DENGAN KEMAHIRAN LOMPATAN BAGI PEMAIN BOLA TAMPAR DI INSTITUT PENDIDIKAN GURU ZON SARAWAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenalpasti tahap kemampuan pelajar yang dipilih untuk menyertai pertandingan bola tampar di peringkat institut Perguruan Zon Sarawak. Keputusan yang diperoleh adalah berdasarkan responden daripada kalangan pelajar lelaki ($N = 16$ orang) dan perempuan ($N = 16$ orang) yang mewakili institusi masing-masing dalam permainan bola tampar. Pengkaji telah menggunakan dua buah institut perguruan dalam zon Sarawak iaitu Institut Perguruan Sarawak, Miri dan Institut Perguruan Batu Lintang Kuching sebagai sampel kajian. Dalam kajian ini penyelidik telah menggunakan dua jenis ujian yang berkaitan dengan kekuatan otot kaki iaitu ujian lompat jauh berdiri dan ujian lompat menegak. Keputusan yang telah diperoleh daripada kajian ini telah menunjukkan min bagi ujian lompat jauh berdiri ($M = 201.5$) bagi manakala ujian lompat menegak ($M = 59.56$) bagi responden lelaki. Bagi min responden perempuan pula menunjukkan keputusan ($M = 132.13$) manakala min ujian lompat menegak pula menunjukkan keputusan ($M = 44.25$).

Dapatan kajian menunjukkan bahawa:

- i. Tahap lompatan yang telah dipersembah oleh responden adalah memuaskan berdasarkan kemampuan dan kebolehan di peringkat Institut Perguruan Zon Sarawak.
- ii. Kemampuan kuasa otot yang tinggi sudah tentu boleh mencapai tahap lompatan yang optimum dan memuaskan.
- iii. Individu berkemahiran merejam dan menghadang mempunyai lompatan yang optimum dan baik boleh melakukan kemahiran tersebut dengan lebih sempurna.
- iv. Skor yang diperoleh dapat dijadikan panduan kepada pensyarah yang hendak membuat pemilihan pemain bola tampar mewakili institut.





ABSTRACT

RELATION BETWEEN LEG MUSCLE AND THE SKILL OF JUMPING AMONG VOLLEYBALL'S PLAYERS IN SARAWAK ZONE TEACHER'S TRAINING INSTITUTE

The research done was based on the intention of acknowledging the potential of the students chosen for participation in the volley ball competition at the Sarawak Zone Teacher's Training Institute. The result was based on the respondent among the male students (N=16 people) and female students (N=16 people) whom represented their respective institute for the volleyball competition. The researcher used two teacher training institute as the sampel of studies that is Institut Perguruan Sarawak, Miri and Institut Perguruan Batu Lintang Kuching. For these particular studies, the researcher uses two method of test which were related to the leg muscle ie; standing long jump and the horizontal jump test. The result available shows that the mean for the first test (M=201.5) while the second test (M=59.56) for the male respondent. As for the female respondent the result were (M=132.13) while for the second test (M= 44.25). As the outcome of the study shows that :

- i. The level of jumping shown by the respondent are average based on their abilities at the Sarawak Zone Teacher's Training Institute level.
- ii. The higher prestige of the leg muscle also play an important part in determining the optimum jumping.
- iii. Individual with the abilities to throw and resist while being able to perform good jumping at their optimum can do better in the concern fielt.
- iv. The obtained score could be used as a reference among the lecturer who wish
 - to select representative for their respective institute.



**KANDUNGAN****MUKA SURAT**

PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
BAB I PENGENALAN	1
1.0. Latar Belakang Kajian	5
1.1. Penyataan Masalah	7
1.2. Kepentingan kajian	9
1.3. Objektif Kajian	11
1.4. Persoalan kajian	12
1.5. Limitasi Kajian	12
1.6. Definisi Operational	13
BAB II SOROTAN LITERATUR	15
2.0. Pengenalan	15
2.2. Kajian berkaitan dengan lompatan	16
2.1. Kajian berkaitan dengan kuasa otot.	17
2.3. Kesimpulan	19
BAB III METODOLOGI KAJIAN	20
3.0. Pendahuluan	20
3.1. Reka Bentuk Kajian	20
3.2. Kerangka Konseptual	22
3.3. Instrumen kajian	24
3.4. Sampel Kajian	24
3.5. Tatacara Pengumpulan Data Kajian	25
3.6. Kaedah Penganalisaan Data	27
BAB.IV DAPATAN KAJIAN	29
4.0. Pengenalan	29
4.1. Analisis penggunaan ujian lompat jauh berdiri dan lompat menegak untuk menguji responden Lelaki.	30





4.2. Analisis penggunaan ujian lompat jauh berdiri dan lompat menegak untuk menguji responden perempuan.	32
4.3. Mengenalpasti perhubungan antara ujian lompat jauh berdiri dengan lompat menegak berdasarkan umur lelaki berdasarkan ujian One-sample.	33
4.4. Mengenalpasti skor ujian lompat jauh berdiri dan ujian lompat menegak bagi responden perempuan berdasarkan ujian One-sample	34
4.5. Kesimpulan	36

BAB V PERBINCANGAN DAN CADANGAN 37

5.0. Pendahuluan	37
5.1. Perbincangan	39
5.2. Cadangan	43
5.3. Kesimpulan	44
Senarai Rujukan	46



Lampiran 1:
Lampiran 2:
Lampiran 3:
Lampiran 4:
Lampiran 5:
Lampiran 6:



BAB I

PENGENALAN

Institut Pendidikan Guru Sarawak terdiri daripada 4 buah institut perguruan iaitu Institut Perguruan Batu Lintang (IPBL), Kuching, Institut Perguruan Tun Abdul Razak (IPTAR), Kota Samarahan, Institut Perguruan Rajang (IPR), Bintangor dan Institut Perguruan Sarawak (IPSM), Miri. Keempat-empat buah institut perguruan tersebut pada asalnya adalah maktab perguruan yang telah dinaik taraf ke institut bersama-sama dengan 27 buah Institut Perguruan seluruh Malaysia dalam majlis yang telah disempurnakan oleh Menteri Pelajaran Malaysia, Datuk Hishamuddin Tun Hussain pada April 2006 yang lalu. Menaik taraf maktab perguruan kepada institut perguruan ini adalah selaras dengan peningkatan taraf pendidikan masa kini yang setanding dengan negara maju.

Terdapat pelbagai opsyen pengajian yang dikelolakan di setiap institut perguruan seperti Program Kursus Perguruan Lepas Ijazah (KPLI), Program Persediaan Ijazah

Sarjana Muda Perguruan (PPISMP), Program Ijazah Sarjana Muda Keguruan (PISMK) yang bekerjasama dengan Universiti Terbuka Malaysia, Program Latihan Perguruan Berasaskan Sekolah, Mod Jawi, Al Quran, Agama Islam, Fardhu Ain (LPBS, Mod J-QAF), Di Institut Pendidikan Guru Sarawak hanya IPR sahaja yang tidak menawarkan program LPBS Mod J-QAF. Bagi guru yang sedang berkhidmat diberi peluang juga untuk mengikuti Kursus Dalam Perkhidmatan yang ditawarkan institut perguruan tersebut. Antara kursus tersebut iaitu Kursus 14 minggu (KDP 14 Minggu) dan kursus 12 bulan dalam perkhidmatan.

Dalam kajian ini penyelidik telah memfokuskan pelajar institut di zon Sarawak yang mengikuti program sepenuh masa iaitu KPLI, PPISMP dan PISMK. Mereka telah dilibatkan secara penuh dengan pelbagai program yang terdapat di institut. Bagi pelajar yang berpotensi dalam acara sukan maka mereka dikehendaki untuk menyertai pemilihan peserta melalui pertandingan yang dianjurkan oleh bahagian kokurikulum di bawah gerak kerja kokurikulum atau aktiviti sukan yang dianjurkan oleh Jawatankuasa Perwakilan Pelajar pada setiap tahun. Pelbagai acara sukan yang dipertandingkan iaitu sukan olahraga dan sukan permainan. Penentuan sukan yang hendak dipertandingkan adalah selaras dengan sukan yang dipertandingkan di peringkat zon dan kebangsaan agar memudahkan untuk membuat pemilihan peserta ke pertandingan yang lebih tinggi seperti pertandingan sukan antara institut pendidikan tinggi tempatan.

Berdasarkan maklumat yang telah dikemukakan di atas maka adalah wajar bagi penyelidik ingin membuat penyelidikan ke atas kecergasan fizikal pelajar tersebut.

Menurut Clarke (1971), menyatakan bahawa kecergasan fizikal ialah kemampuan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah. Berdasarkan kenyataan ini dapatlah dijelaskan bahawa seseorang individu yang mempunyai kecergasan fizikal yang baik sudah tentu dapat menjalankan kerja harian atau aktiviti harian tanpa cepat berasa penat. Individu yang mampu menggunakan tenaga yang mencukupi untuk menjalankan kerja harian mereka juga dianggap memiliki kecergasan yang sempurna. Kerajaan telah melaksanakan pelbagai program kecergasan untuk diamalkan oleh masyarakat agar kesihatan yang optimum dapat dikekalkan terutamanya generasi masa kini. Untuk penyelidikan ini, penyelidik hanya berfokuskan komponen kecergasan fizikal yang berlandaskan lakuan motor iaitu daripada aspek kuasa otot. Menurut Corbin dan Lindsey (1981), menyatakan bahawa kuasa merupakan komponen kecergasan fizikal berlandaskan lakuan motor kerana kuasa yang dihasilkan bergantung kepada kepantasan dengan kekuatan otot. Dalam kajian Baumgartner & Jackson (1999), menjelaskan bahawa penggunaan bateri ujian kemampuan asas untuk ujian kekuatan otot, kuasa otot, daya tahan otot serta daya tahan kardiovaskular. Daripada segi fisiologi, kuasa merupakan hasil kemampuan kuncupan otot dalam masa yang singkat. Pengkaji akan mengenalpasti tahap pencapaian sampel daripada segi kepantasan dan kekuatan otot dalam melakukan ujian yang akan dilaksanakan kepada mereka agar dapat mengemukakan data yang berkaitan dengan kuasa otot.

Dalam penyelidikan ini, penyelidik akan membuat perhubungan kuasa otot pelajar akan mempengaruhi prestasi melompat dalam permainan bola tampar. Komponen

kuasa otot yang difokuskan adalah hanya bagi kemahiran lompatan dalam permainan bola tampar. Dalam permainan bola tampar kemahiran melompat adalah salah satu kemahiran yang sangat diperlukan, ini adalah memandangkan kemampuan seseorang yang hendak membuat rejaman yang sempurna untuk mendapat mata dan memperdayakan pihak lawan. Kemampuan kesemua pemain untuk melakukan lompatan yang sempurna adalah sangat diperlukan agar mereka dapat memainkan peranan masing-masing untuk melakukan kemahiran rejaman dan kemahiran menghadang dalam permainan berlangsung.

Semasa hendak melompat maka beberapa otot yang akan terlibat sepenuhnya untuk mencapai prestasi yang optimum. Antara otot yang terlibat untuk melompat iaitu di bahagian paha seperti otot vastus intermedius dan rectus femoris akan meregang manakala otot semimembranosus dan semitendinosus akan menguncup. Otot di bahagian kaki bawah iaitu otot gastrocnemius laterale, gastrocnemius mediale dan otot soleus akan memainkan peranan apabila seseorang pemain bola tampar hendak melakukan lompatan. Kemampuan kuasa otot di bahagian kaki seseorang pemain bola tampar sangat dikehendaki agar pemain membuat lompatan yang maksimum.

1.0.Latar Belakang Kajian

Penyelidik kajian ini telah memilih pelajar yang mewakili Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak sebagai sampel kajian. Kajian ini akan memfokuskan kecergasan fizikal berlandaskan lakuan motor bagi komponen kuasa otot. Kemampuan kuasa otot yang

tinggi akan mempengaruhi beberapa prestasi sukan atau aktiviti fizikal pelajar. Antara sukan yang cenderung menggunakan kuasa otot seperti melompat, permulaan pecut, merejam, melontar, membaling dan lain-lain lagi. Maka adalah wajar pendapat Fox dan Biddle (1988), mendefinisikan keupayaan melompat, melakukan pecutan serta merejam adalah beberapa contoh perlakuan yang menukarkan daya kepada kuasa. Bagi acara tersebut yang sememangnya sering dan sentiasa dimasukkan dalam acara sukan olahraga dan permainan di peringkat Zon Sarawak mahupun kebangsaan. Pihak Unit Kokurikulum di Bahagian Pendidikan Guru, Kementerian Pelajaran Malaysia sering menyarankan agar acara yang dipertandingkan di peringkat zon dan kebangsaan hendaklah selaras dengan sukan antara institut pengajian tinggi kebangsaan agar kemampuan pelajar di Institut Pendidikan Guru Malaysia mempunyai prestasi yang boleh bersaing dengan pelajar di institusi lain.

Dalam kajian ini penyelidik hanya berfokuskan kemampuan kuasa otot pelajar yang mewakili permainan bola tampar di Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak. Permainan bola tampar merupakan salah satu sukan yang sering dipertandingkan semasa pertandingan sukan permainan di peringkat zon dan kebangsaan. Pemilihan permainan ini untuk dipertandingkan adalah memandangkan kepelbagaian sukan yang perlu dipertandingkan serta terdapat juga dalam pertandingan sukan di peringkat antara institut pengajian tinggi awam. Oleh sebab itulah maka jurulatih yang terdiri daripada pensyarah institut perlu peka terhadap kemampuan pelajar untuk dipilih menyertai pemilihan serta dipilih mengikuti latihan sebelum pertandingan. Pensyarah dari Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di institut telah dipertanggungjawabkan untuk membuat

pemilihan serta latihan bagi pemain. Oleh itu, pemilihan sering dilakukan di awal tahun melalui pertandingan yang dianjurkan di peringkat institut masing-masing.

Oleh sebab penyelidik ingin membuat penyelidikan terhadap kemampuan kuasa otot pelajar yang menyertai pertandingan bola tampar sudah tentu ianya boleh membantu institut tersebut dalam pemilihan pemain bola tampar yang berkaitan dengan keperluan kuasa otot untuk melakukan lompatan yang sempurna. Data yang ditunjukkan nanti juga akan dapat menjelaskan bukti bahawa tahap kemampuan kuasa otot pelajar yang bermain bola tampar juga akan dapat dikenal pasti. Ramai yang menjelaskan secara lisan menyatakan bahawa kalau pelajar berbadan tinggi lampai memanglah terus hendak diserapkan menyertai latihan mewakili institut ke permainan bola tampar untuk sukan KAGUM tersebut. Maka di sini penyelidik ingin hendak mendapatkan bukti yang sahih terhadap kenyataan tersebut. Namun daripada penyelidikan yang bersumberkan daripada pelajar yang memang pemain bola tampar institut akan dapat menjelaskan kenyataan ini juga.

1.1. Penyataan Masalah

Kedapatan beberapa buah institut perguruan agak sukar untuk membuat pemilihan pemain yang benar-benar sanggup untuk menyertai pertandingan sukan di antara institut serta di peringkat yang lebih tinggi. Kerumitan ini sering dialami oleh pihak dari Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan untuk mendapatkan pemain yang sepatutnya untuk



dilatih bagi mewakili institut. Ada antara pelajar yang dilatih itu merupakan hanya pemain yang baru berkecimpung dalam permainan bola tampar. Oleh itu, maka pensyarah Jabatan Pendidikan Jasmani Dan Kesihatan sudah membuat latihan yang asas dahulu sehinggakan perlu untuk mengambil masa yang panjang agar hasil yang memuaskan dapat dicapai. Komitmen yang lain serta tugas pelajar dan pensyarah yang pelbagai akan membantutkan usaha ke arah latihan yang sepatutnya untuk dicapai. Kekangan yang banyak ini mendorong kepada latihan yang dirancang dengan teliti sukar untuk dilaksanakan sepenuhnya.

Bagi pihak lain seperti pihak pentadbir serta pensyarah dari jabatan lain hanya ingin melihat komitmen dan kemampuan yang sewajarnya perlu ditonjolkan oleh pensyarah Jabatan Pendidikan Jasmani dan kesihatan dalam usaha melatih pelajar dalam beberapa permainan yang akan dipertandingkan. Mereka hanya akan melihat hasil yang diperoleh semasa pertandingan tanpa melihat sesi latihan serta perancangan latihan yang telah disusun serta dilaksanakan dalam situasi pelbagai komitmen lain yang perlu diselesaikan dalam kerja seharian. Namun sebagai tindakan sewajarnya maka pihak pentadbir juga telah mengambil jalan terbaik dengan menghantar pensyarah dari jabatan lain yang berkebolehan dalam permainan bola tampar untuk mengikuti kursus kejurulatihan dan kepegawaian bola tampar sebagai pengembangan bakat seterusnya memainkan peranan untuk melatih pelajar dalam permainan bola tampar.

Oleh itu, adalah wajar kajian ini dijalankan agar dapat membantu penyelidikan ini akan mencari bukti yang sepatutnya berkaitan kaedah untuk membuat pemilihan ke



atas pelajar yang berkemampuan untuk menyertai pertandingan sukan bola tampar. Selain itu juga akan dapat membantu pensyarah yang secara tidak langsung terlibat dengan kegiatan sukan di institut yang dipilih mengenalpasti tahap kecergasan fizikal pelajar dalam komponen kuasa otot berkaitan dengan kemahiran melompat dalam permainan bola tampar. Mereka akan dapat mengenalpasti pelajar yang akan dipilih untuk menyertai sukan antara institut bagi acara yang berkaitan. Pertandingan sukan permainan bola tampar antara institut memang sering dilaksanakan setiap tahun di peringkat institut, zon dan kebangsaan. Bahkan juga sebagai kemuncak GERKO sukan permainan bola tampar maka pelajar yang menyertai GERKO tersebut dikehendaki melaksanakan pertandingan sukan sebagai memenuhi penilaian di bahagian kepengurusan, kepegawaian dan kejurulatihan.

Kesan daripada data yang diperoleh nanti sudah tentu memudahkan pensyarah institut yang terlibat membuat pemilihan bagi atlit untuk mewakili institut dalam acara sukan permainan bola tampar antara institut di peringkat zon mahupun kebangsaan berdasarkan sukan anjuran Institut yang terpilih di peringkat zon Sarawak atau kebangsaan. Pensyarah yang akan menerima data iaitu terutama pensyarah di Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan yang sering dipertanggungjawabkan akan mudah untuk membuat penilaian dan pemilihan ke latihan sukan tersebut. Mungkin masalah teknik yang akan dihadapi namun berdasarkan latar belakang pensyarah dari setiap institut tersebut mempunyai kepakaran masing-masing sudah tentu tidak menghadapi banyak kesukaran menghadapi keadaan sedemikian.



Pemilihan komponen kuasa otot dalam kecergasan fizikal berlandaskan lakuan motor sebagai skop yang hendak diuji adalah merupakan salah satu kaedah untuk mengenalpasti tahap keupayaan kuasa otot iaitu kuasa otot kaki dan otot paha untuk melakukan aktiviti fizikal berkaitan dengan lompatan terutamanya dalam aktiviti sukan pelajar. Pemilihan kuasa otot ini adalah bersandarkan pendapat Fox (1991), mendefinisikan keupayaan melompat, melakukan pecutan serta merejam adalah beberapa contoh perlakuan yang menukarkan daya kepada kuasa.

1.2. Kepentingan kajian

Dalam kajian ini adalah sangat penting untuk mengenalpasti tahap kemampuan pelajar untuk melakukan aktiviti fizikal harian mereka. Kemampuan mereka melakukan aktiviti fizikal dengan sempurna juga boleh diguna pakai untuk mengenalpasti prestasi kemampuan mereka dari aspek sukan iaitu bagi acara yang memerlukan kuasa otot.

Dapatan daripada kajian ini nanti akan memudahkan kepada Setiausaha GERKO institut atau pensyarah yang dipertanggungjawab untuk melaksanakan sukan atau GERKO institut dapat mengenalpasti pelajar yang boleh diserap dalam latihan sukan untuk mewakili institut dalam acara sukan tertentu iaitu bagi sukan permainan bola tampar, acara lompatan dalam sukan olahraga dan permainan sepak takraw.

Tinggi harapan Kementerian Pelajaran agar semua pelajar di institut sentiasa dalam kehidupan aktif dan sihat. Langkah memberi penekanan kepada penyertaan pelajar





dalam kegiatan GERKO di institut dikehendaki agar pihak institut mengambil berat kehadiran dan penyertaan pelajar. Konsep yang hendak dimaksudkan oleh pihak kementerian agar setiap pelajar sentiasa mempertingkatkan tahap kesihatan masing-masing. Oleh itu, melalui kecergasan fizikal yang sempurna maka sudah tentu dapat menjayakan matlamat kerajaan berkehendakan pelajar institusi yang sihat. Oleh itu maka, wajarlah kajian ini dijalankan agar dapat mengenalpasti tahap kesihatan mereka adalah dalam keadaan sempurna.

Kesan daripada kajian ini juga akan dapat dijadikan langkah penyelidikan lanjutan tentang kecergasan fizikal dalam komponen kuasa otot bagi populasi yang berlainan. Banyak permainan yang memerlukan kuasa otot dalam permainan sukan yang mampu untuk mengenalpasti prestasi mereka. Bukan sahaja kuasa otot kaki yang dikenalpasti bahkan juga kemampuan kuasa otot tangan, leher dan kuasa otot addominal juga perlu bagi permainan sukan tertentu. Melalui kaedah kajian ini juga dapat digunakan oleh penyelidik lanjutan untuk mengenalpasti tahap kecergasan fizikal berlandaskan lakuan motor sampel dalam komponen kuasa otot.

1.3. Objektif Kajian

Berdasarkan kajian ini penyelidik ingin mencapai beberapa objektif yang berkaitan dengan tajuk kajian ini. Melalui kepakaran dan komitmen yang tinggi serta dibantu oleh beberapa orang pembantu yang juga daripada kalangan pensyarah setiap institut akan





cuba untuk membuat ujian mengikut prosedur yang sempurna. Oleh itu, antara objektif yang hendak dicapai adalah seperti berikut:

1. Mengenalpasti tahap kecergasan fizikal bagi komponen kuasa otot kaki bagi pelajar KPLI, Pra PISM dan PISMP di Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak.
2. Mendapatkan data untuk mengenalpasti tahap kemampuan melompat bagi pelajar KPLI, Pra PISM dan PISMP yang dipilih dalam permainan bola tampar.
3. Menghasilkan data serta petunjuk maklumat yang menjadi panduan yang boleh digunapakai oleh pensyarah Institut Pendidikan Guru apabila hendak membuat pemilihan bagi pemain bola tampar untuk membuat rejaman dan menghadang.

1.4. Persoalan kajian



Terdapat beberapa permasalahan kajian yang akan dapat terjawab berdasarkan persoalan kajian yang dikemukakan seperti berikut;

1. Mengetahui sejauh manakah kemampuan melompat dalam permainan bola tampar yang akan dijelaskan berdasarkan data yang diperolehi.
2. Melihat sejauh manakah faktor kuasa otot akan mempengaruhi lompatan untuk kemahiran merejam dan kemahiran menghadang bagi pemain bola tampar .
3. Melihat sejauh manakah faktor lompatan yang maksimum sampel akan mempengaruhi rejaman yang optimum.
4. Mengetahui sejauh manakah tahap skor yang dicapai oleh sampel akan dapat dijadikan sebagai panduan untuk membuat pemilihan pemain bagi permainan bola tampar di peringkat institut perguruan.





Tidak terdapat perbezaan signifikan antara kuasa otot dengan lompatan dalam permainan bola tampar bagi pelajar di Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak.

1.5. Limitasi Kajian

Kajian ini dijalankan ke atas pelajar yang mewakili Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak dalam permainan bola tampar berdasarkan limitasi berikut ;

1. Pelajar yang mewakili permainan bola tampar mampu untuk melakukan lompatan yang optimum dalam lakuan rejaman di Institut Pendidikan Guru Zon Sarawak adalah sedikit maka pemilihan sampel kajian perlulah teliti agar bersesuaian mengikut kehendak penyelidikan yang terbaik.
2. Masa untuk menjalankan ujian hanya pada waktu petang memandangkan pelajar tersebut ada kelas formal pada waktu pagi. Namun demikian pengkaji akan membuat perbincangan terbaik dengan pihak pentadbir institut agar dapat menggunakan masa waktu pagi kerana tidak semua pelajar akan terlibat sebagai sampel kajian. Setiap sebelum menjalankan pengujian maka penyelidik akan cuba mendapatkan masa yang selaras agar prosedur menjalankan pengujian adalah sama.



1.6. Definisi Operational

Dalam kajian perhubungan kuasa otot kaki dengan prestasi melompat bagi pemain bola tampar di Institut Pendidikan Guru zon Sarawak ini pelbagai terminologi dan konsep digunakan. Pengertian terminologi dan konsep dalam konteks kajian ini adalah seperti berikut:-

Kuasa otot

Kuasa merupakan kombinasi kekuatan otot dengan kelajuan. Daripada segi fisiologi, kuasa merupakan hasil kuncupan otot dalam masa yang singkat.

Instrumen kajian

Dalam kajian ini pengkaji menggunakan 2 sahaja ujian kecergasan fizikal iaitu ujian kuasa otot kaki yang telah diperkenalkan oleh Sargent dan artikelnya berjudul “*The Physical Test Of A Man*” (Johnson dan Nelson, 1986). Pengkaji menggunakan ujian lompat jauh menegak

Kecergasan fizikal

keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cekap dan cergas tanpa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah.

Permainan Bola Tampar

Permainan yang dimainkan oleh dua pasukan dalam satu perlawanan dengan disertai oleh 6 orang pemain bagi setiap pasukan dalam satu perlawanan. Di tengah gelanggang didirikan sebuah jaring dengan ketinggian 2.43 meter bagi lelaki manakala 2.24 meter bagi wanita. Permainan ini telah diperkenalkan oleh William G. Morgan di Holyoke pada

tahun 1895. Pada tahun 1964 barulah permainan bola tampar ini dijadikan satu permainan yang dipertandingkan di peringkat Olimpik.

Kemahiran

Kecekapan atau kepandaian seseorang mengerjakan sesuatu kerana telah menjalani latihan.

Lompatan

Perbuatan bergerak dengan cepat dengan mengangkat kedua-dua kaki terus ke atas atau ke depan

GERKO

Singkatan bagi Gerak Kerja Kokurikulum

KAGUM

Singkatan bagi Kegiatan Aktiviti GERKO untuk maktab

SUG

Singkatan bagi Setiausaha Kokurikulum bagi Unit Perkembangan Kokurikulum Institut Pendidikan Guru

KPLI

Singkatan bagi peserta Kursus Perguruan Lepas Ijazah

PISMP

Singkatan bagi Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan