



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

KESAN LATIHAN MEMANASKAN BADAN TERHADAP KEPANTASAN BERLARI 30 METER

JUNO BIN SOAIBAH @ JUNO BIN SUAIBA



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



**KESAN LATIHAN MEMANASKAN BADAN TERHADAP KEPANTASAN
BERLARI 30 METER**

JUNO BIN SOAIBAH @ JUNO BIN SUAIBA

**DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI
MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)**



**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2007





PENGAKUAN

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

21.04.2007

Tandatangan

JUNO BIN SOAIBAH @ JUNO BIN SUAIBA
M20061000033





PENGHARGAAN

Syukur Alhamdulillah kerana dengan limpah dan izinNya, kajian ini dapat disempurnakan dengan jayanya walaupun dengan pelbagai kekangan masa dan komitmen lain yang perlu dilaksanakan.

Jutaan setinggi-tinggi terima kasih diucapkan kepada penyelia penulisan ilmiah Dr. Sani Madon yang begitu prihatin dan bersungguh-sungguh memberi bimbingan dan tunjuk ajar sebagai satu proses nilai tambah diri dalam menyiapkan projek ilmiah ini.

Saya juga ingin merakamkan sekalung penghargaan dan ucapan terima kasih kepada rakan seperjuangan yang turut sama menyumbang dalam memotivasikan diri dan memberikan kerjasama serta sokongan dalam menjayakan kajian ini. Seterusnya kepada pelajar-pelajar yang terlibat sebagai subjek kajian.





ABSTRAK

Kajian ini adalah bertujuan untuk mengkaji kesan latihan memanaskan badan terhadap kepantasan berlari dalam jarak 30 meter.

Populasi kajian terdiri daripada pelajar-pelajar yang berumur lima belas tahun Sekolah Menengah Kebangsaan Muhibbah Sandakan Sabah. Subjek dipilih secara rawak dan dibahagikan kepada tiga kumpulan iaitu Kumpulan Tanpa Melakukan Latihan Memanaskan Badan, Kumpulan Memanaskan Badan 5 Minit dan Kumpulan Memanaskan Badan 10 Minit.

Kajian ini menggunakan rekabentuk eksperimen. Pengiraan nilai min dan sisihan lazim dibuat secara deskriptif dengan menggunakan program Statistical Packages For The Social Sciences (SPSS). Analisis varian atau Anova sehala digunakan untuk membandingkan skor min bagi tiga kumpulan tersebut. Ujian Anova Sehala juga dijalankan bagi melihat sama ada terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian skor ujian lari pecut 30 meter di antara kumpulan tanpa memanaskan badan, kumpulan memanaskan badan 5 minit dan kumpulan memanaskan badan 10 minit.

Keputusan ujian Anova Sehala menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara Kumpulan Tidak Melakukan Latihan Memanaskan Badan, Kumpulan Memanaskan Badan 5 Minit dan Kumpulan Memanaskan Badan 10 Minit dalam ujian lari pecut 30 meter pada paras $p < .05$, $F (df 2, 18, P = .008)$.





ABSTRACT

The purpose of this research is to study the effect of warm-up exercises on the 30 meter speed run.

The subjects for this study consists of 15 year old students from SMK Muhibbah Sandakan, Sabah. The subject are chosen randomly and they are divided into 3 groups : Group (A) no warm-up exercise, Group (B) which has to do a 5 minute warm-up exercise and Group (C) which has to do a 10 minute warm-up exercise.

This study is conducted using a designed experiment. The values of mean and standard deviation are taken descriptively using SPSS Program. The One-Way Varian or Anova analysis is used to compare the mean score for the three groups. A One-Way Anova test is also carried out in order to see whether there is a significant difference among the three groups above.

The results from the One-Way Anova show that there is a significant difference among the three groups, with (probability) $p < 0.05$, $F (df2,18, P = .008)$





KANDUNGAN

PENGAKUAN		ii
PENGHARGAAN		iii
ABSTRAK		iv
 BAB 1	 PENGENALAN	
1.1	Pendahuluan	1
1.2	Pernyataan Masalah	4
1.3	Objektif Kajian	4
1.4	Kepentingan Kajian	5
1.5	Hipotesis Kajian	5
1.6	Limitasi Kajian	6
1.7	Definisi Operasional	6
 BAB 2	 SOROTAN LITERATUR	 8
 BAB 3	 METODOLOGI KAJIAN	 13
3.1	Reka Bentuk Kajian	13
3.2	Prosedur Memanaskan Badan	14
3.3	Pembolehkan Kajian	17
3.4	Instrumen Kajian	17
3.5	Persampelan Kajian	18
3.6	Prosedur Kajian	18





3.7	Tatacara Pengumpulan Data	19
3.8	Penganalisan Data	19

BAB 4 KEPUTUSAN KAJIAN

4.1	Latarbelakang Demografi KumpulanKajian	20
4.2	Perbandingan Data Demografi Antara Kumpulan Kajian	22

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Perbincangan	30
-----	--------------	----

RUJUKAN	35
----------------	-----------

LAMPIRAN

A	Surat Kebenaran Menjalankan Kajian	37
B	Data Mentah Kepantasan Berlari 30 Meter Kumpulan Tanpa Memanaskan Badan (TMB)	38
C	Data Mentah Kepantasan Berlari 30 Meter Kumpulan Memanaskan Badan 5 Minit (MB5)	39
D	Data Mentah Kepantasan Berlari 30 Meter Kumpulan Memanaskan Badan 10 Minit(MB10)	40
E	Data Demografi Kumpulan Tanpa Memanaskan Badan (TMB)	41
F	Data Demografi Kumpulan Memanaskan Badan 5 Minit (MB5)	42
G	Data Demografi Kumpulan Memanaskan Badan 10 Minit (MB10)	43





SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
4.1 Demografi Kumpulan Tanpa Memanaskan Badan	21
4.2 Demografi Kumpulan Memanaskan Badan 5 Minit	22
4.3 Demografi Kumpulan Memanaskan Badan 10 Minit	22
4.4 Demografi Kumpulan Kajian	24
4.5 Keputusan Analisa Anova Sehalu Masa 1	25
4.6 Keputusan Analisa Anova Sehalu Masa 2	27
4.7 Keputusan Analisa Anova Sehalu Masa 3	29





SENARAI RAJAH

Rajah	Muka surat
4.1 Perbandingan Min Kumpulan Kajian Masa 1	26
4.2 Perbandingan Min Kumpulan Kajian Masa 2	28
4.3 Perbandingan Min Kumpulan Kajian Masa 3	29





BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Memanaskan badan adalah langkah paling awal yang sepatutnya dilakukan oleh seseorang atlet bagi mengelak sebarang kecederaan sukan. Memanaskan badan penting dilakukan sebelum memulakan sesuatu aktiviti fizikal atau pertandingan kerana berfaedah kepada persediaan fizikal dan mental atlet.

Antara tujuan memanaskan badan ialah bagi meningkatkan suhu badan dan suhu dalam otot. Dengan melakukan pemanasan badan, ketegangan dalam otot berkurangan untuk menjadikan otot tersebut berkeadaan relaks. Keadaan ini seterusnya akan memudahkan pergerakan eksplosif seperti menendang bola atau aktiviti lari pecut. Aksi-aksi ini akan melibatkan penguncupan kumpulan otot besar dalam tempoh yang singkat dan disusuli dengan regangan maksimum otot-otot tersebut.





Selain daripada itu, memanaskan badan juga dapat meningkatkan suhu teras dan suhu dalaman otot. Peningkatan suhu otot dapat meningkatkan julat pergerakan sehingga 20 peratus dan dapat meningkat kadar reaksi penghasilan ATP. Memanaskan badan juga meningkatkan pernafasan dan kadar pertukaran gas yang membekalkan tubuh dengan oksigen untuk memenuhi keperluan metabolik oksidatif aktiviti yang lebih mencabar. Kesavachandran dan Shashidar (1997) mendapati bahawa memanaskan badan dengan intensiti rendah ke sederhana selama 25 minit dapat meningkatkan kapasiti vital atlet.

Semasa rehat, otot menerima aliran darah sekurang-kurangnya 15-20 peratus daripada keluaran kardiak (Keating, 2001). Keadaan ini boleh ditingkatkan kepada 47 peratus dengan latihan yang ringan, 71 peratus melalui latihan sederhana dan 88 peratus melalui latihan yang maksima (McArdle, Katch & Katch, 1991). Untuk meningkatkan aliran darah dan pertukaran gas berlaku dengan efisien, memerlukan aktiviti memanaskan badan (ACSM, 1998).

Di samping itu juga, memanaskan badan dapat mengarahkan aliran darah dari organ-organ lain seperti organ pencernaan kepada otot-otot yang bekerja. Keadaan ini dapat meningkatkan aliran darah, dapat menghantar substrat dan penyingkiran bahan buangan. Thomas dan Nelson (1990) menyatakan bahawa pembekalan nutrien secara menyeluruh dan penyahan bahan kumuh dapat dipertingkatkan dan keadaan ini akan mempertingkatkan fungsi-fungsi otot.

Fox dan Mathews (1981) menyatakan bahawa selain dari kesan fisiologi, memanaskan badan juga memberi kesan psikologi iaitu membantu ahli sukan mencapai satu keadaan persediaan mental sambil meningkatkan motivasi serta





keyakinan diri dan pasukan terhadap sesuatu acara. Ia juga dapat menyediakan mental atlet dari keadaan rehat ke keadaan lebih bersedia atau dengan lain perkataan ke tahap kebangkitan yang optimal.

Tahap kesediaan yang optimal terutamanya penumpuan dan fokus atlet kesan daripada memanaskan badan akan meminimakan kecederaan. Peningkatan aliran darah dan suhu otot yang bekerja akan meningkatkan kelenturan atau julat pergerakan sebanyak 20 peratus. Ini akan menyebabkan otot lebih fleksibel dan kecenderungan untuk berlakunya kecederaan seperti *strain* atau koyak otot adalah minima.

Langkah memanaskan badan merupakan perkara utama yang perlu diberikan penekanan dalam setiap sesi latihan mahupun pertandingan. Dengan melakukan latihan memanaskan badan, sistem fisiologi badan akan bekerja untuk adaptasi badan menghadapi peningkatan penggunaan tenaga. Aktiviti memanaskan badan dengan peningkatan intensiti pergerakan juga akan memudahkan adaptasi fungsi jantung, paru-paru dan saluran darah terhadap peningkatan kadar kerja yang berlaku ketika seseorang itu bersukan. Dari aspek psikologi, atlet yang melakukan aktiviti memanaskan badan yang cukup biasanya merasa lebih yakin ketika hendak bertanding.

De Veries (1974) menyatakan bahawa memanaskan badan dapat menghasilkan pertambahan darah dan suhu otot yang boleh memperbaiki perlakuan seseorang itu melalui mekanisme seperti otot-otot mengendur dengan sepenuhnya dan menguncup dengan lebih pantas, hemoglobin mengangkut oksigen pada suhu yang tinggi dan





menghuraikannya dengan lebih cepat serta proses metabolisme bertambah apabila suhu meningkat naik.

1.2 Pernyataan Masalah

Penyelidikan ini mengkaji tentang kesan latihan memanaskan badan terhadap kepantasan berlari 30 meter . Sikap dan persepsi sesetengah atlet yang tidak menghiraukan kepentingan melakukan latihan memanaskan badan sebelum memulakan latihan membuat penyelidik berminat untuk melakukan kajian ini.

1.3 Objektif Kajian



Kajian ini dijalankan bertujuan untuk :

- i. mengetahui kesan latihan memanaskan badan terhadap kepantasan berlari dalam jarak 30 meter.
- ii. Memberi kesedaran intrinsik kepada para atlet akan kepentingan memanaskan badan sebelum melakukan sesuatu aktiviti.
- iii. Memberi pendedahan kepada para atlet mengenai kaedah latihan memanaskan badan dan penekanan kepada kemahiran yang lebih spesifik.





1.4 Kepentingan Kajian

Kajian ini adalah penting untuk pengetahuan guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, Sains Sukan dan juga para jurulatih di sekolah-sekolah sebagai panduan asas dalam membuat pengujian sesuatu kemahiran. Kajian ini juga akan dapat dijadikan panduan atau inspirasi kepada guru-guru untuk mengaplikasi dapatan sendiri dan seterusnya membuat perbandingan dengan hasil kajian penyelidik lampau. Pengukuran dari aktiviti memanaskan badan dengan menggunakan ujian pecut 30 meter akan dapat memberikan gambaran tentang prestasi pecutan seseorang atlet dibawah bimbingan mereka. Disamping itu juga, kajian ini bertujuan untuk membuat perbandingan sejauh mana hasil ujian yang akan dijalankan dapat memberikan jawapan kepada hipotesis yang dijangkakan.



1.5 Hipotesis Kajian

Hipotesis yang telah dijangkakan daripada kajian ini ialah :

H_{01} - Tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor min catatan masa 1 antara kumpulan tidak memanaskan badan, kumpulan memanaskan badan 5 minit dengan kumpulan memanaskan badan 10 minit.

H_{02} - Tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor min catatan masa 2 antara kumpulan tidak memanaskan badan, kumpulan memanaskan badan 5 minit dengan kumpulan memanaskan badan 10 minit.





H_{03} - Tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor min catatan masa 3 antara kumpulan tidak memanaskan badan, kumpulan memanaskan badan 5 minit dengan kumpulan memanaskan badan 10 minit.

1.6 Limitasi Kajian

Kajian ini mempunyai beberapa kelemahan yang di luar kuasa penyelidik untuk menghindarkannya. Data-data yang diperolehi adalah terhad dan mungkin kurang menepati keperluan untuk kajian-kajian lain.

Hasil kajian ini terbatas kepada ruang lingkup persekitaran kajian ini sahaja dan tidak mampu untuk mewakili keadaan sebenar di negara kita. Dalam kajian ini subjek terdiri daripada 21 orang pelajar yang berumur lima belas tahun iaitu pelajar tingkatan 3 SMK Muhibbah Sandakan.

1.7 Definisi Operasional

Di dalam kajian ini terdapat beberapa istilah yang perlu diperjelaskan maknanya agar ia dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kajian ini. Diantara istilah-istilah tersebut ialah :





Memanaskan badan

Melakukan aktiviti jogging dan regangan yang dapat meningkatkan suhu seluruh badan agar bersedia melakukan aktiviti seterusnya.

Kepantasan

Catatan masa yang dibuat dalam jarak 30 meter

Jarak 30 meter

Jarak larian yang ditetapkan.

