



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PERKAITAN ANTARA KECERGASAN MOTOR
DENGAN MENGELECEK BOLA HOKI.
DI KALANGAN PEMAIN HOKI
BAWAH 14 TAHUN LELAKI
MSSM GABUNGAN
KENINGAU**

JAHARI B. LAJI @ MOHD FAZRIL BIN ABDULLAH



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



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PERKAITAN ANTARA KECERGASAN MOTOR DENGAN MENGELECEK
BOLA HOKI. DI KALANGAN PEMAIN HOKI BAWAH 14
TAHUN LELAKI MSSM GABUNGAN KENINGAU**

JAHARI B. LAJI @ MOHD FAZRIL BIN ABDULLAH



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

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

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PENGESAHAN

Penulisan ilmiah ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi syarat Kursus

QSS 6006 Laporan Projek bagi memperolehi

Ijazah Sarjana Eksekutif Pendidikan Sains Sukan

Fakulti Sains Sukan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

35900 Tanjong Malim

Perak Darul Ridzuan

DR ONG KUAN BOON

Pensyarah Kursus QSS 6006



PENGESAHAN

Penulisan ilmiah ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi syarat Kursus

QSS 6006 Laporan Projek bagi memperolehi

Ijazah Sarjana Eksekutif Pendidikan Sains Sukan

Fakulti Sains Sukan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

35900 Tanjong Malim

Perak Darul Ridzuan



DR ONG KUAN BOON

**Penyelia Kursus QSS 6006
Laporan Projek**





PENGAKUAN

Saya mengakui bahawa karya ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali nukilan-nukilan dan ringkasan – ringkasan yang setiap satunya telah dijelaskan sumbangannya.

(JAHARIB LAILI @ MOHD FAZRIL BIN ABDULLAH)

M20061000077

Tarikh : 8.7.2007



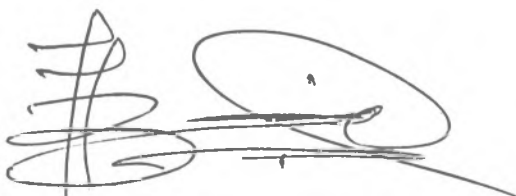
PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat ilahi kerana dengan limpahnya jua maka projek kajian ini dapat disempurnakan .

Dalam kesempatan ini saya merakamkan jutaan terima kasih kepada penyelia projek kajian khususnya Dr. Ong Kuan Boon, Dr. Ahmad Hashim dan kesemua pensyarah program esuketif sarjana pendidikan sains sukan yang telah banyak memberi panduan, membimbing dan teguran membina. Ucapan terima kasih juga saya tujukan Prof. Madya Dr. Shaharudin Abd. Aziz, Prof Madya Dr. Jabar Johari, Dr. Julismah Jani, Dr. Mohd Sani Madon dan rakan – rakan yang telah memberikan komen dan pandangan terhadap projek ini.



Jutaan penghargaan juga untuk keluarga saya terutama ibu , isteri dan anak-anak yang sentiasa memberikan sumber inspirasi, dorongan, dan sokongan mereka sepanjang pengajian saya. Dorongan mereka telah memberikan saya semangat dalam mengharungi kehidupan sebagai mahasiswa.



JAHARI B. LAJI @ MOHD FAZRIL BIN ABDULLAH
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS,
TANJONG MALIM PERAK.



ABSTRAK

Objektif kajian adalah untuk mencari hubungan kelajuan, ketangkasan dengan mengelecek (mengawal) bola hoki. Prosedur kajian, sampel terdiri dari 18 orang pelajar bawah 14 tahun lelaki, yang terpilih untuk mewakili MSSM Gabungan Keningau, kekojohanan hoki MSS Sabah . sebelum ujian di jalankan mereka telah pun menjalani latihan pusat selama tiga minggu . Subjek melakukan pemanasan badan dahulu selama 5-10 minit. Setiap ujian diberi percubaan sebanyak dua kali dan percubaan yang terbaik diambil kira. Bateri ujian kelajuan, lari pecut 30 meter, ketangkasan lari ulang alik 30 kaki (10meter) dan mengelecek(mengawal) bola hoki dalam jarak 45 kaki. Dapatan, hasil kajian terdapat hubungan yang sederhana, positif, dan signifikan antara kelajuan dengan mengelecek bola hoki iaitu ($r = .496^*$). Hubungan antara kedua pemboleh ubah tersebut adalah signifikan ($r = .496^*$, $n = 18$, $p = 0.036$, $p < 0.05$). Ketangkasan dengan mengelecek(mengawal) bola hoki. Terdapat hubungan yang positif dan sederhana ($r = .471^*$). Hubungan antara kedua pemboleh ubah tersebut adalah signifikan ($r = .471^*$, $n = 18$, $p = 0.048$, $p < 0.05$). Ini bermakna ketangkasan dan kelajuan mempengaruhi prestasi mengelecek bola hoki. Perbincangan, kedua-dua pemboleh ubah kelajuan dan ketangkasan mempengaruhi prestasi mengelecek (mengawal) bola hoki tetapi tidak seratus peratus . Berdasarkan kajian dan apa yang dilihat penguasaan kemahiran juga mempengaruhi prestasi mengelecek bola hoki.

**ABSTRACT.**

The objective of the research is to find the link between speediness, agility and dribbling hockey ball. Research procedures, sample consists of 18 students under 14 years old men, which selected to represent the MSSM Keningau. Before the test carried and out, they have been trained within 3 weeks. The subject did. Warming up in advance within 5-10 minutes. Each test was given 2 times testing and the best was concerned. The speediness battery test, 30 metres run accelerate, the agility of 30 feet (10 metres) run dribbling hockey ball in 45 feet distance. Findings, The findings of the research seem the modest relationship, positive and significance between speediness and dribbling hockey ball, the is significance ($r = .496^*$). The lien between the two variables is significance ($r = .496^*$, $n = 18$, $p = 0.036 (< 0.05)$). The skilful quick movement and dribbling hockey ball. The is a positing and modest relationship ($r = .471^*$). The link between the two variables is significance ($r = .471^*$, $n = 18$, $p = 0.045$, $p < 0.05$). It means that the skilful and speediness influence the performance of dribbling hockey ball. Discussion, Both of the variables, the speediness, agility influence the performance in dribbling hockey ball but not 100 percent based on the research and observation, mastering skilful also influence the performance of dribbling hockey ball.



ISI KANDUNGAN

BIL	PERKARA	MUKA SURAT
	PENGESAHAN	ii-iii
	PERAKUAN	iv
	PENGHARGAAN	v
	ABSTRAK	vi
	ABSTRACK	vii
	ISI KANDUNGAN	viii –xi
	SENARAI RAJAH	xii
	SENARAI JADUAL	xiii

1.	BAB 1	1
	Pengenalan Kajian	1-6
	Teori Pembelajaran Motor	6-10
	Penyataan Masalah	10-13
	Kepentingan Kajian	13
	Tujuan Penyelidikan	13-14
	Hepotesis Kajian	14
	Objektif Kajian	14
	Dilimitasi Kajian	15
	Limitasi Kajian	15
	Definisi Operasional	16

	Kecergasan motor	16
	Ketangkasan	16
	Kepantasan / kelajuan	17
	Mengelecek bola hoki	17
	Pemain hoki MSS Gabungan Keningau	18
2	BAB 2	19
	Pengenalan	19
	Kajian Berkaitan	20
	Kelajuan	20-21
	Ketangkasan	21
	Hubungan diantara kelajuan lari pecut dengan ketangkasan dalam sukan	22-25
3.	BAB 3	26
	Metodologi Kajian	26
	Pengenalan	26
	Reka Bentuk Kajian	26-27
	Lokasi Kajian	27
	Populasi Kajian	28
	Persampelan	28
	Konseptual	29



x

PROSEDUR MENGUMPUL DATA	30
PROSEDUR KAJIAN	30
SEBELUM MENGUMPUL DATA	30
SEMASA MENGUMPUL DATA	31
SELAPAS MENGUMPUL DATA	31
INSTRUMEN KAJIAN	32
PENGANALISAAN DATA	32-33

4. BAB 4 34

DAPATAN KAJIAN	34
PENGENALAN	34-35

KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN MENGELECEK BOLA HOKI	36
--	----

OBJEKTIF KAJIAN UNTUK MENGETAHUI SAMA ADA WUJUD HUBUNGAN YANG SIGNIFIKAN ANTARA KETANGKASAN DENGAN MENGELECEK BOLA HOKI.	36-37
---	-------

OBJEKTIF KAJIAN UNTUK MENGETAHUI SAMA ADA WUJUD HUBUNGAN YANG SIGNIFIKAN ANTARA KELAJUAN DENGAN MENGELECEK BOLA HOKI.	37-39
--	-------

HUBUNGAN KELAJUAN DENGAN KETANGKASAN	39
---	----



5.	BAB 5	40
	PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	40
	Pengenalan	40-41
	Perbincangan	41-44
	Kesimpulan	44-46
	Cadangan	46
6.	SENARAI RUJUKAN	47-49
7.	LAMPIRAN	

SENARAI RAJAH.

BIL	PERKARA	MUKA SURAT
1.	RAJAH KONSEPTUAL	29
2.	RAJAH MENUNJUKKAN SEBELUM MENGUMPUL DATA	30
3.	RAJAH MENUNJUKKAN SEMASA MENGUMPUL DATA.	31
4.	RAJAH MENUNJUKKAN SELAPAS MENGUMPUL DATA.	31

SENARAI JADUAL

BIL	PERKARA	MUKA SURAT
1	JADUAL MENUNJUKKAN KESAHAN MENGELECEK BOLA HOKI .	36
2.	JADUAL MENUNJUKKAN KEBOLEHPERCAYAAN MENGELECEK BOLA HOKI .	36
3.	JADUAL MENUNJUKKAN HUBUNGAN KETANGKASAN DENGAN MENGELECEK BOLA HOKI .	37
4.	JADUAL MENUNJUKKAN HUBUNGAN KELAJUAAN DENGAN MENGELECEK BOLA HOKI .	38
5.	JADUAL MENUNJUKKAN HUBUNGAN KELAJUAN DENGAN KETANGKASAN	39



BAB 1

PENGENALAN KAJIAN



LATAR BELAKANG KAJIAN

Menurut kajian yang dilakukan oleh McCloy (1934) bertujuan membentuk bateri ujian kecergasan motor am McCloy, *s General Motor Ability Test*. Beliau telah berjaya mengukur kecergasan motor berdasarkan pengukuran ke atas komponen kekuatan, kepantasan, kuasa dan koordinasi pergelangan bahu dan lengan.

Humiston (1937) menunjukkan bahawa di antara kompenan ujian yang sesuai digunakan bagi mengukur kecergasan motor ialah ujian kepantasan, kuasa dan koordinasi. Pengukuran tahap prestasi kecergasan motor memerlukan prosedur ujian yang jelas dan mudah difahami oleh penguji. Selain mengenal pasti ujian yang dapat mengukur kompenan kecergasan motor, perhatian harus diberikan kepada nilai





kesahan dan kebolehpercayaan ujian .keberkesanan mengukur prestasi kecergasan motor adalah bergantung kepada jenis kesahan ujian yang dipilih. Kajian yang dibuat oleh Pawel & Howe (1939) ke atas lompat jauh berdiri, lari pecut 60 ela, melontar dan lompat menegak, memperolehi nilai kesahan antara 0.63 hingga 0.77. Dapatan yang hampir sama juga diperolehi melalui ujian melontar bola keranjang, lari pecut enam saat, melontar bola keranjang ke dinding dan lompat jauh berdiri yang terdapat yang terdapat dalam bateri ujian kecergasan motor *Scott Motor Ability Test For High school Grils* .

McCloy (1940), berjaya menghasilkan sepeuluh elemen kecergasan motor iaitu kekuatan otot, tenaga dinamik; keupayaan menukar arah; kelembutan; ketangkasan; penglihatan sisi, penglihatan balik; penumpuaan; kefahaman mekanik aktiviti; dan perlakuan tanpa gangguan. Berdasarkan kajian McCloy (1940) Beliau mendapati komponen masa reaksi dan ketangkasan boleh digunakan bagi mengukur ujian kecergasan motor .

Dapatan kajian penyelidik lampau (McCloy, 1934,1940; Humiston,193; Powel Howe, 1939 dan Scott,1939) mendapatkan ujian kecergasan motor boleh dilakukan ke atas elemen asas prestasi perlakuan motor seperti ketepatan, kepantasan, daya tahan, kawalan pergerakan, pergerakan, ketangkasan, keseimbangan, kordinasi badan, koordinasi saraf motor, rentak, struktur badan dan kekuatan . Kecergasan motor juga boleh dilakukan ke atas kemahiran asas lokomotor, bukan lokomotor dan manipulatif seperti berlari, melompat, membaling dan menangkap. Akhir sekali ujian kecergasan dapat dilakukan ke atas kemahiran sukan seperti kemahiran gimnastik, bola keranjang dan bola sepak .

Barrow (1954) telah berjaya menghasilkan bateri ujian kecergasan motor iaitu Barrow Motor Ability Test. Bateri ujian ini adalah digunakan untuk mengukur





pencapaian kecergasan motor pelajar serta membina norma. Bateri tersebut diperolehi dengan cara mengukur lapan faktor (lompat menegak dan lompat jauh berdiri), koordinasi lengan bahu (melontar bola keranjang), ketangkasan (lari zig zang), koordinasi mata-tangan (melantun dan menangkap bola), kekuatan (tekan tubi), kepantasan (lari landas 60 ela), keseimbangan (dirian bangau) dan kelembutan. Daripada lapan faktor tersebut, hanya enam ujian sahaja yang dapat menjangkakan sebanyak 70 peratus varian kecergasan motor pelajar.

Keenam ujian tersebut ialah lompat jauh berdiri bagi faktor kuasa. Membaling bola softball bagi faktor koordinasi lengan bahu, lari zig-zag bagi faktor ketangkasan, membaling dan menangkap bola bagi faktor koordinasi mata-tangan, melontar bola segar bagi faktor kekuatan dan lari pecut 60 ela, lari ulang alik, lompat jauh berdiri, lari berpagar, melontar bola, membaling bola ke sasaran. Keseimbangan, kekuatan genggam tangan kanan, lari sisi, lompat tinggi, dan berjalan atas palang.

Kebanyakan ujian kecergasan motor melibatkan beberapa percubaan untuk mendapatkan skor ujian. Menurut Baumgartner dan Jackson (1970), pengukuran berdasarkan min skor prestasi subjek sepatutnya digunakan dalam sesuatu ujian. Kajian yang dilakukan oleh Clarke (1971), Beunen & Malina (1988) menunjukkan bahawa keupayaan berlari lazimnya dinilai berdasarkan kecepatan menukar arah kedudukan badan. Ujian lompat jauh berdiri dan lompat menegak digunakan bagi mengukur kuasa kaki. Menurut Barrow & McGee (1971) skor ujian kecergasan motor boleh digunakan sebagai penganggar kecekapan asas dan kemahiran motor.

Thomas & French (1985) mendapati kanak-kanak perempuan mempunyai tahap prestasi kecergasan motor yang berbeza dengan lelaki mengikut peringkat umur. Kanak-kanak perempuan mempunyai prestasi yang lebih baik daripada lelaki dalam aspek keseimbangan. Suasana persekitaran pengajaran dan pembelajaran yang



diterima oleh kanak-kanak dapat memberi kesan terhadap prestasi kecergasan motor. Mengikut Arnet, Deluccia & Gilmartin (2000). Latihan kemahiran yang diberi kepada kanak-kanak dalam keadaan mereka keletihan adalah tidak bersesuaian untuk peningkatan prestasi kecergasan motor.

Hasil kajian yang dilakukan oleh McKenzie, Sallis, Broyles & Zive (2002), juga mendapati kanak-kanak perempuan mempunyai prestasi kecergasan motor yang lebih baik dalam aspek lompatan dan keseimbangan berbanding lelaki. Manakala kanak-kanak lelaki pula menunjukkan pencapaian yang lebih baik dalam aspek keupayaan menangkap dan menyambut bola.

Menurut McKenzie, Sallis, Broyles & Zive (2002), Perbezaan jantina dalam kecergasan motor akan sentiasa bertambah dari semasa ke semasa, kerana prestasi kecergasan motor dipengaruhi oleh faktor peluang, harapan keluarga dan keperluan dalam persekitaran tertentu. Penglibatan kanak-kanak lelaki dalam aktiviti fizikal lebih banyak dan lebih lasak berbanding perempuan pada usia 12 tahun.

Hasil kajian Raudsepp & Paasuke (1995) mendapati kanak-kanak perempuan menunjukkan keupayaan yang lebih tinggi dalam keseimbangan, manakala kanak-kanak lelaki menunjukkan pencapaian yang lebih tinggi dalam keupayaan yang melibatkan kuasa seperti membaling dan lompatan .

Kajian yang dilakukan oleh Arnet, DeLuccia & Gilmartin (2002) dan McKenzie, Sallis, Broyles & Zive (2002), mendapati tidak terdapat perbezaan prestasi kecergasan motor di antara etnik dalam aspek keseimbangan, ketangkasan, koordinasi dan komposisi lemak badan . Perbezaan kecergasan motor di antara etnik hanya diperolehi semasa kanak-kanak di peringkat awal remaja. Mengikut Schmidt (1991), penguasaan kecergasan motor seperti ketangkasan, koordinasi dan keseimbangan



adalah mempunyai kaitan dengan faktor biologikal, umur, kekuatan otot, kematangan dan komposisi lemak badan.

Clarke, 1977; Ellis, Caron, & Bailley, 1975; Branta, Haubenstricker, & Seefeldt, 1984; Beunen & Malina, (1988) menyedari bahawa pengaruh jantina, etnik, umur, ketinggian, berat badan dan indeks Jisim Badan pelajar dapat memberi kesan terhadap prestasi kecergas motor . Pengaruh umur memberi kesan ke atas prestasi kecergasan motor. kanak- kanak dan remaja akan brubah menjadi semakin tinggi, melebar dan kuat dengan peningkatan umur. Dapatan tersebut dapat menyokong hasil kajian sebelum yang dilakukan oleh Espenschade (1963) mendapati ketinggian dan berat badan adalah signefikan ke atas prestasi ujian kecergasan motor .

Menurut Shepard (1982), pertumbuhan kekuatan disebabkan peningkatan umur adalah berkait rapat dengan jumlah jisim otot. Terdapat hubungan yang positif di antara pertumbuhan fizikal dengan ketangkasan bagi kanak- kanak lelaki dan perempuan (Seils, 1951). Hasil kajian yang dilakukan oleh Milne, Seefeldt & Reuschlein (1976), mendapati pengaruh gred memberi kesan yang signifikan terhadap ujian kepantasan ,kuasa, dan daya tahan. Kanak- kanak lelaki menunjukkan prestasi yang lebih baik daripada kanak- kanak perempuan dalam semua item ujian kecuali kelembutan. Terdapat perbezaan yang signifikan dalam ujian kuasa antara kanak-kanak berdasarkan bangsa bagi setiap gred. Kajian yang dilakukan oleh McKenzie, Sallis, Broyles & Zive (2002) menunjukkan bahawa pengaruh etnik adalah signifikan terhadap prestasi kecergasan motor bagi kanak- kanak lelaki dan perempuan 12 tahun dan ke atas.

Dapatan kajian oleh Harris, Jones, Buis (1983) menunjukkan semakin meningkat umur pelajar semakin tinggi min skor pencapaian ujian lompat menegak bagi pelajar lelaki. Pencapaian skor ujian lompat menegak bagi pelajar perempuan





yang berumur 14 tahun semakin menurun. Pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 11, 12 dan 13 tahun menunjukkan peningkatan skor dalam ujian koordinasi mata – tangan, Skor ujian koordinasi bagi pelajar berumur 14 tahun semakin menurun. Dalam ujian larian zig-zag, semakin meningkat umur pelajar lelaki semakin tinggi prestasi skor dan sebaliknya berlaku bagi pelajar perempuan.

TEORI PEMBELAJARAN MOTOR

Henry (1958). Beliau mencadangkan satu teori pembelajaran dan perlakuan motor yang dipanggil teori gelendung ingatan *memory-drum theory*. Teori ini menjelaskan bahawa kecergasan motor adalah spesifik kepada sesuatu perlakuan berbanding dengan perlakuan umum dalam kebanyakan aktiviti kecergasan motor. Prestasi seseorang individu dalam sesuatu kemahiran motor tidak boleh digunakan bagi menjangkakan prestasi ke atas lakuan motor yang berlainan.

Berdasarkan teori, bilangan kecergasn motor adalah terlalu banyak dan pengamal teori ini percaya bahawa kecergasn motor bersifat tidak bersandar. Mengikut teori tersebut, setiap lakuan atau kemahiran motor yang dipersembahkan adalah bergantung kepada sejumlah besar bilangan keupayaan yang dimiliki. Apabila lakuan bertukar, maka keupayaan yang di miliki bagi menyokong lakuan tersebut sudah semestinya bertukar menurut permintaan lakuan motor yang baru. Dengan memiliki kecergasan motor yang tinggi, tidak semestinya pelajar tersebut dapat melakukan semua kemahiran motor dengan baik. Kemahiran motor memerlukan tahap kecekapan perlakuan kemahiran yang spesifik, manakala kecergasan motor





adalah ciri-ciri kepantasan, ketangkasan, keseimbangan, masa reaksi, koordinasi dan kuasa yang membantu dalam perlakuan sesuatu kemahiran yang spesifik .

Teori keupayaan asas fizikal yang diperkenalkan oleh Fleishman (1964) telah dapat membezakan antara kemahiran psikomotor dengan keupayaan psikomotor. Kemahiran psikomotor adalah satu tahap kecekapan perlakuan sesuatu kemahiran yang spesifik. Pembelajaran kemahiran psikomotor melibatkan keperluan penerimaan rangsangan secara berurutan. Keupayaan psikomotor adalah ciri kepantasan, ketangkasan, keseimbangan, masa reaksi, koordinasi dan kuasa yang membantu lakukan psikomotor. Kebolehan seseorang berlari dengan pantas dapat meningkatkan kecemerlangan kemahiran motor spesifik dalam permainan bola sepak adalah contoh keupayaan psikomotor .

Menurut Baumgartner & Jackson (1999), kepantasan berlari, kebolehan melompat dan kekuatan otot adalah faktor mustahak bagi menentukan tahap keupayaan asas fizikal. Individu yang mempunyai tahap keupayaan asas fizikal yang baik dapat menunjukkan kecekapan dalam pelbagai kemahiran motor spesifik .Peningkatan keupayaan asas fizikal juga dipengaruhi oleh faktor genetik dan pengaruh persekitaran.

Fleishman (1964). Walau bagaimanapun keupayaan asas fizikal dapat dibina semasa zaman kanak- kanak dan remaja hingga menjagkau ke tahap stabil semasa zaman dewasa. Baumgartner & Jackson (1999) menjelaskan bahawa perbezaan individu dalam keupayaan asas fizikal mungkin boleh membuat jangkaan ke atas prestasi kemahiran motor yang spesifik .

Sistem Kawalan Teori Loop Tertutup (Adam, 1971) bagi menghuraikan bagaimana pelajar dapat menguasai kecergasan motor dengan menggunakan maklum balas persekitaran dan sistem saraf. Berdasrkan sistem tersebut, surih ingatan





berfungsi memilih dan memulakan rangsangan dengan cara ingatan semula rangsangan yang sesuai dan betul dari ingatan rangsangan lepas. Bagi meneruskan dan menamatkan sesuatu pergerakan lakuan motor tersebut, maklum balas saraf digunakan bagi melengkapkan maklumat yang sedia ada. Maklum balas yang diterima daripada sistem saraf dan persekitaran akan dibandingkan dengan perceptual trace iaitu mekanisme rujukan yang tersimpan di dalam pusat kawalan pergerakan bahagian krotek otak .

Sekiranya terdapat perbezaan di antara maklum balas yang diterima dengan mekanisme rujukan, maka kesalahan pergerakan lakuan motor akan berlaku. Segala maklumat tersebut akan diproses di dalam pusat kawalan pergerakan bagi mengenal pasti, memilih gerak balas dan memprogramkan gerak balas sebelum dihantar kepada anggota badan berkenaan melalui sistem saraf pusat dan saraf eferen untuk



Untuk melahirkan atlet yang cemerlang dalam sukan, kita bermula dari pendidikan jasmani. Oleh itu peranan utama guru pendidikan jasmani ialah memperkembangkan dan mempertingkatkan prestasi pelajar dalam domain kognitif, afektif dan psikomotor. Pelajar diberi peluang menguasai pengetahuan kemahiran dan nilai murni melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Pelajar sekolah menengah sepatutnya sudah menguasai kemahiran asas motor dan pengetahuan yang mencukupi.

Untuk diaplikasikan dalam aktiviti sukan dan permainan dengan lebih berkesan. Pelajar di peringkat ini sudah boleh memilih jenis sukan yang digemari untuk aktiviti dan kokurikulum sukan dan riadah sekolah bagi mendapatkan kepuasan, keseronokan, kecergasan memenuhi masa lapang selaras dengan kehendak Falsafah Pendidikan Kebangsaan.





Prestasi kercergasan motor pelajar boleh dinilai setelah mengenal pasti ujian yang terdapat dalam komponen kordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kuasa, masa reaksi dan kepantasan. Komponen tersebut diperlukan dalam kemahiran asas motor .

Walau bagaimanapun cabaran yang paling sukar dalam pembinaan dan penilaian ujian kecergasan motor ialah menentukan elemen penting dalam ujian kecergasan motor. Biasanya pemilihan sesuatu ujian adalah berdasarkan kepada kebolehan mengukur apa yang sepatutnya diukur, tepat, tekal dan adil untuk semua pelajar. Kecergasan motor ialah kemampuan individu yang ditunjukkan melalui prestasi kemahiran asas lokomotor dan manipulatif atau potensi kecekapan pergerakan seseorang .

Setakat ini masih belum terdapat ujian kecergasan motor beserta prosedur ujian yang piawai yang boleh di guna pakai untuk mengukur prestasi kecergasan motor pelajar. Oleh itu, bateri ujian kecergasan motor yang diperkenalkan oleh pakar pendidikan jasmani masih boleh digunakan walaupun ianya sudah lama diperkenalkan. Sebanyak 17 jenis ujian kecergasan motor yang diperkenalkan oleh pakar pendidikan jasmani terdahulu sedang diguna dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani .

Di antar ujian tersebut ialah ujian lari pecut 30 meter, ujian mengelecek bola keranjang , ujian kayu bass menegak, ujian lompat kuadran, ujian melontar bola keranjang, ujian lompat jauh berdiri, ujian tindak balas pilihan nielson, ujian ketangkasan semo, ujian lompat menegak, ujian pergerakan kepantasan tangan, ujian lari ulang alik 30 kaki, ujian mengawal-mengelecek AAHPERD, ujian lari 50 ela, ujian lompat kuasa menegak, ujian kayu bass melintang, ujian lari pecut 6 saat dan ujian dirian bangau .





Kesemua ujian kecergasan motor tersebut sepatutnya digunakan oleh guru pendidikan jasmani bagi mengukur prestasi kecergasan motor pelajar. Penilaian Pendidikan Jasmani dianggap penting dalam proses pengajaran pembelajaran, oleh itu bagi melaksanakan ujian kecergasan motor yang berkesan memerlukan pentadbiran bateri ujian yang piawai. Hasil penilaian prestasi kecergas motor pelajar dapat membantu guru menyediakan bahan pengajaran dan pembelajaran dalam kelas pendidikan jasmani .

Pengetahuan mengenai prestasi kecergasan motor dapat membantu pelajar memilih sukan yang bersesuaian untuk keperluannya sepanjang hayat. menurut Beashel dan Taylor (1996), kecergasan motor pelajar boleh dipertingkatkan dan diperkembangkan melalui latihan. Pada dasarnya, penilaian prestasi kecergas motor pelajar adalah sangat relevan bagi menentukan keupayaan pergerakan serta potensi kejayaan seseorang dalam sesuatu kemahiran sukan. Penilaian yang dibuat secara pemerhatian, penulisan dan lisan oleh guru pendidikan jasmani ketika ini adalah satu usaha yang baik tetapi hasilnya belum tentu dapat menggambarkan kecergasan motor pelajar. Prestasi kecergasan motor hanya boleh diperolehi melalui penggunaan bateri ujian yang piawai dan lengkap dengan pentadbiran dan prosedur ujian serta kaedah pemberian skor yang tekal .

PENYATAAN MASALAH

Kecergasan motor merupakan kunci kepada kejayaan pelajar atau atlet dalam apa juga jenis sukan yang disertainya. Namun demikian sesuatu kejayaan dalam apa jua bidang sekalipun tidak datang dengan mudah tanpa ketabahan, kesungguhan dan





usaha yang murni. Sebagai seorang atlet, jurulatih dan guru pendidikan jasmani hendaklah peka kepada kepentingan kecergasan motor pada atlet agar dapat membantu atlet beroleh kejayaan dalam sukan disamping itu dapat mengekalkan kesihatan fizikal serta kecergasan motor .

Kecergasan motor yang lemah menjadi punca pemain hoki lelaki MSS Sabah tidak pernah berjaya menjuarai kejohanan hoki di peringkat MSSM (Majlis Sukan Sekolah Malaysia) sepanjang penyertaannya dari tahun 1995 sehingga 2006 berdasarkan statistik yang diperoleh dari unit kokurikulum jabatan pelajaran negeri Sabah. Begitu juga dengan pasukan hoki lelaki SUKMA Sabah, baru di peringkat perlawanan kumpulan sudah terkeluar dari persaingan kepusingan seterusnya hanya pelangkap jadual perlawanan sahaja. Setiap kali perlawanan yang melibatkan pasukan Hoki MSS Sabah akan menjadi mangsa pasukan balasahan dengan jumlah jaringan gol yang banyak minimum 7-0 maksimum 13 -0.

Apa yang dilihat kelemahan pemain hoki MSS Sabah semasa bermain ialah kecergasan motor lemah. Oleh itu dalam kajian ini, fokus kepada komponen kecergasan motor seperti kelajuan, ketangkasan, dan mengelecek bola hoki menjadi sasaran kajian bagi mengatasi masalah tersebut. Masalah Ini penyebab kawalan bola tidak sempurna atau tidak dapat mengawal dengan baik, mudah pihak lawan mengambil bola daripada

kawalan mereka. Kawalan bola yang tidak sempurna akan merancatkan lagi strategi untuk mendapatkan gol kemenangan. Selain dari berpunca dari kecergasan motor, masalah ini datang dari guru-guru sekolah yang diberi tanggungjawab untuk melatih pemain tersebut kurang pengetahuan tentang latihan kecergasan motor .





Tempoh latihan yang diberikan kepada guru-guru untuk melatih pelajar juga adalah terlalu singkat hanya seminggu. Bagi tempoh ini adalah tidak memadai untuk memanagi sebarang kejuaraan diperingkat Kebangsaan. Oleh itu penyertaan yang sering kali mengalami kekalahan demi kekalahan menjadi alasan Jabatan Pelajaran Sabah tidak mahu menghantar pasukan hoki kekejohanan hoki Majlis Sukan Sekolah Malaysia (MSSM). Masalah ini bukan salah pelajar tetapi pihak pengurusan. Sedangkan pelajar semuanya membayar yuran, sepatutnya mereka diberi peluang untuk mengikuti aktiviti kokurikulum diperingkat yang lebih tinggi agar mereka dapat menimba pegalaman yang baru dan berguna kepada diri mereka.

Masalah ini jelas kelihatan apabila kejohanan hoki MSSM negeri Sabah. Bagi pasukan yang rendah kecergasan motor akan menjadi mangsa balasan kepada pasukan yang lebih tinggi kecergasan motornya tambahan pula bermain di padang astroturf atau padang rumput tiruan yang memerlukan ketangkasan dan kelajuan.

Masalah ini akan berterusan apabila mereka mewakili negeri Sabah.

Oleh itu dalam kajian ini akan menguji perkaitan kecergasan motor iaitu ketangkasan, kelajuan dengan mengelecek bola hoki dikalangan pemain hoki MSSM Gabungan Keningau bawah 14 tahun lelaki. Bagi melihat adakah terdapat hubungan yang signifikan bagi dua komponen kecergasan motor tersebut dengan kawalan bola hoki (mengelecek bola hoki) kepada pemain hoki MSSM Gabungan Keningau.

Melalui kajian ini akan menjadi satu panduan kepada jurulatih dan guru-guru pendidikan jasmani untuk menilai dan menguji kecergasan motor pada pelajar diperingkat sekolah sebelum mereka mewakili sekolah, daerah bahagian atau negeri bagi mana- mana jenis sukan yang disertai oleh pelajar.





KEPENTINGAN KAJIAN

Dengan adanya kajian ini akan dapat membantu kepada jurulatih - jurulatih, guru pendidikan jasmani dan atlit untuk mengatasi masalah selama ini tidak mengetahui apa betri ujian yang sesuai untuk menguji kecergasan motor pelajar atau atlit bagi menilai tahap kecergasan motor atlit atau pelajar sebelum mereka bertanding keperingkat daerah, bahagian, negeri, dan antarabangsa.

Dengan adanya bateri ujian ini akan dapat menilai dan mengukur tahap kecergasan atlit, sesebuah pasukan, serta penatapan sasaran sejauh mana pencapaian atlit dan pasukan setiap kali menyertai sesuatu pertandingan tidak kira diperingkat sekolah, daerah, negeri, kebangsaan dan antarabangsa.

Dari sudut kesihatan, seseorang yang mempunyai tahap kecergasan motor yang baik akan terhindar dari penyakit daebatis, darah tinggi, kencing manis dan obesiti. Kerana tidak akan mengalami masalah lemak yang berlebihan dalam badan kerana telah menggunakan tenaga yang optimum untuk mengekalkan kecergasan motor semaksima yang boleh .

TUJUAN PENYELIDIKAN/KAJIAN

Kajian ini dijalankan adalah bagi melihat adakah terdapat hubungan yang signifikan bagi kecergasan motor dengan prestasi mengawal bola hoki (menegelecek





bola hoki) di kalangan pemain hoki MSS Gabungan Keningau lelaki bawah 14 tahun.

HIPOTESIS KAJIAN

Kajian ini hendak melihat beberapa persoalan seperti berikut :

- Ho1 . Tidak terdapat hubungan yang signifikan anatar ketangkasan dengan mengelecek bola hoki ?
- Ho2 . Tidak Terdapat hubungan yang signifikan anantara kelajuan dengan mengelecek bola hoki ?



OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian ini ialah :

- i. Untuk mengetahui sama ada wujud hubungan yang signifikan antara ketangkasan dengan mengelecek bola hoki .
- ii. Untuk mengetahui sama ada wujud hubungan yang signifikan antara kelajuan dengan mengelecek bola hoki .





DILIMITASI KAJIAN

Kajian ini terbatas hanya di jalankan pada pemain hoki MSSM Gabungan Keningau lelaki bawah 14 tahun. Yang telah terpilih kekejohanan hoki MSS Sabah yang diadakan di Kota Kinabalu .

LIMITASI KAJIAN

Oleh sebab kajian ini untuk mengkaji hubungan kecergasan motor dengan prestasi menegelecek / mengawal bola hoki, maka ini tidak bermakna semua hasil dalam kajian ini menjamin keputusan yang tepat .

Selain itu, penyelidik perlu mengambil kira tentang faktor masa, tempat ujian, makanan, program latihan, batas-batas alam sekitar dan pembolehubah-pembolehubah seperti umur, komposisi badan, ketinggian, pengalaman bermain, penguasaan kemahiran asas hoki dan jangka masa latihan . Faktor ini diberi perhatian bagi mengenalpasti kesan pembolehubah ini ke atas kajian.





DEFINISI OPERASIONAL

Kecergasan motor

Dapatan kajian penyelidikan lampau (McColy, 1934, 1940; Humiston, 1937; Powel & Howe, 1939 dan Scott, 1939). Dalam buku tulisan Ahmad Hashim (2004) kecergasan motor boleh dilakukan keatas elemen asas prestasi perlakuan motor seperti ketepatan, kepantasan, daya tahan, kawalan pergerakan, ketangkasan, keseimbangan, koordinasi badan, koordinasi saraf motor, rentak, struktur badan dan kekuatan.



Ahmad Hashim (2004). Kecergasan motor ialah kemampuan individu yang ditunjukkan melalui prestasi kemahiran asas lokomotor, bukan lokomotor dan manipulatif atau potensi kecekapan pergerakan seseorang.

Ketangkasan

Ahmad Hashim (2004) ketangkasan ialah kebolehan menukar arah kedudukan badan atau sebahagian badan dengan cepat dan pantas. Ketangkasan juga didefinisikan sebagai kebolehan menukar arah pergerakan badan dengan cepat dan tangkas (Baechle, 1994; Draper & Lancaster, 1985).





Kepantasan /Kelajuan

Kepantasan ialah keupayaan melakukan pergerakan dalam jangka masa yang pendek (Hastad & lacy, 1998) dan sebagai halaju pergerakan badan atau sebahagian daripada badan (Verducci,1980) berdasarkan kajian lampau, lazimnya kepantasan diukur menggunakan ujian lari landas 50 ela (AAHPERD) 1976, Catledge, 1981 Mathews, 1978, Spilman, 1983; Verdussi, 1980) lari pecut 30 meter (Stanley, 1999), lari pecut 8 saat (Mathews, 1978), lari pecut 6 saat (McCloy), 1937) dan lari landas 20 ela (Frederick,1977) .

Menurut Johnson dan Nelson (1986), kepantasan biasanya diukur dengan jarak larian yang penedek, jarak larian yang melebihi 100 ela adalah tidak dicadangkan kerana dipengaruhi dayatahan otot . Menurut Baumgartner (1999), jarak yang biasa digunakan bagi mengukur kepantasan ialah antara 10 hingga 60 ela atau antara empat saat hingga lapan saat .

Mengelecek bola hoki

Mengelecek ialah cara mengawal bola sambil bergerak dan digunakan untuk melepaskan diri dengan bola daripada kawalan pihak lawan. Ada tiga cara meneglecek iaitu kelecek longgar, kelecek rapat dan kelecek cara India. (MSN 1990)





Pemain hoki MSS Gabungan Keningau

Pelajar lelaki yang terpilih bermain hoki masih dibawah umur 14 tahun dan bersekolah di daerah Gabungan Keningau (Tambunan,Tenom, Keningau dan Nabawan). Dan mewakili Majlis Sukan Sekolah Gabungan Keningau (MSSGK).

