



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PERKAITAN KUASA OTOT KAKI DAN KEPANTASAN
PEMAIN BOLA SEPAK LELAKI BAWAH
18 TAHUN BAHAGIAN
SRI AMAN,SARAWAK**

ALTA ABANG ANAK KATUM



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**PENULISAN KERTAS PROJEK YANG DIKEMUKAKAN SEBAGAI MEMENUHI
SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT BAGI MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

APRIL 2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



PENGAKUAN

Saya mengakui bahawa penulisan kertas projek QSS 6006 ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang setiap satunya telah dijelaskan sumbernya.



ALTA ABANG ANAK KATUM

M20061000052

**Program Eksekutif Sarjana Pendidikan Sains Sukan
Fakulti Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak Darul Ridzuan.**

April 2007





PENGESAHAN

**Penulisan kertas projek ini telah diterima dan diluluskan untuk
memenuhi sebahagian syarat bagi memperolehi
Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan,
Fakulti Sains Sukan,
Universiti Pendidikan Sultan Idris,
Tanjong Malim, Perak Darul Ridzuan.**



(PROF. MADYA DR. JABAR BIN HJ. JOHARI)

Penyelia Kursus Kertas Projek

QSS 6006

April 2007





PENGHARGAAN

Bersyukur kepada Tuhan, maka tercapai jua apa yang saya hajati selama ini. Dengan izinNya saya telah dapat menyiapkan kertas penulisan projek dalam tempoh yang telah ditetapkan bagi memenuhi syarat bergraduasi Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan meskipun terdapat pelbagai rintangan yang dihadapi dalam jangka masa program eksekutif yang agak singkat ini. Penghargaan ini juga ditujukan kepada Dekan Fakulti Sains Sukan, Dr. Ahmad Hashim, Prof. Madya Dr. Shahrudin Abd. Aziz, Dr. Ong Kuan Boon selaku Penyelaras Program ini, serta semua pensyarah yang terlibat dalam Program Eksekutif Master Sains Sukan sesi 2005/2006 di Fakulti Sains Sukan di atas tunjuk ajar, bimbingan, dan ilmu pengetahuan yang diberikan kepada saya semasa menimba ilmu di dalam program Eksekutif Master Sains Sukan anjuran Fakulti Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris. Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan serta jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang disanjung Prof. Madya. Dr. Jabar Bin Hj Johari, selaku penyelia kertas projek QSS 6006 yang telah banyak membimbing dan memberi nasihat serta tunjuk ajar yang membina dengan penuh dedikasi dalam membantu menyiapkan kertas penulisan projek ini. Pada hakikatnya, dorongan, bimbingan beliau selama ini telah menjadi panduan dan dorongan yang kuat untuk saya meneruskan perjuangan ini. Tanpa bimbingan serta tunjuk ajar yang begitu baik sudah pasti saya gagal meneruskan penulisan ini. Sokongan dan sumbangan Pejabat Pelajaran Gabungan Bahagian Sri Aman juga banyak membantu saya menyiapkan penulisan ini, terima kasih kerana telah memberi mandat kepada saya selaku ketua jurulatih dan melatih pasukan bola sepak Majlis Sukan Sekolah Sri Aman dan seterusnya pelajar ini menjadi sampel kajian saya. Begitu juga kepada Pengetua Sekolah Menengah Kebangsaan Lubok Antu, Pengetua SMK Melugu, Pengetua SMK Sri Aman, Pengetua SMK Simanggang, Pengetua SMK Engkilili dan Pengetua SMK St. Luke yang telah memberi sokongan dan kerjasama dengan memberi kebenaran pelajar mereka untuk berlatih di bawah pengawasan saya. Di samping itu juga tidak ketinggalan rakan-rakan sepengajian program Eksekutif Master Sains Sukan sesi 2005/2006 yang telah memberi sumbangan dan idea, sekalung penghargaan untuk kalian. Tanpa kerjasama dan dorongan semua, kajian ini mungkin tidak dapat dijalankan dengan jayanya. Terima kasih, syabas kita berjaya juga untuk bergraduasi. Buat isteriku yang tersayang Puan Linda Enjah, anakku Raysimon Saga dan Riz Anasthasia, ayah mengucapkan terima kasih atas keperihatinan serta sokongan anda semua kepada saya untuk terus berjaya. Ayah dapat rasakan anda semua pencetus idea serta pembakar semangat untuk saya terus mengejar kejayaan. Begitu juga untuk ayah saya Encik Katum Numpang serta ibu saya Puan Theresa, abang serta adik saya. Tanpa anda semua pasti saya tidak berjaya ke peringkat ini. Moga Tuhan memberkati segalanya.

Alta Abang Anak Katum
Universiti Pendidikan Sultan Idris
April 2007





ABSTRAK

PERKAITAN KUASA OTOT KAKI DAN KEPANTASAN PEMAIN BOLA SEPAK LELAKI BAWAH 18 TAHUN BAHAGIAN SRI AMAN, SARAWAK.

Oleh

ALTA ABANG AK KATUM

Penyelidikan ini bertujuan untuk melihat perkaitan kuasa otot kaki dan kepantasan pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun bahagian Sri Aman, Sarawak. Pemain bola sepak perlu memiliki kecergasan yang tinggi bagi kuasa otot kaki dan kepantasan. Kajian ini mengamalkan kaedah persampelan 'purposive', ini kerana sampel kajian adalah terdiri daripada pemain bola sepak yang terpilih melalui pertandingan peringkat sekolah dan daerah. Seramai 20 orang pemain bola sepak lelaki pasukan bola sepak Bahagian Sri Aman yang mengikuti latihan pusat di Sekolah Menengah Kebangsaan Lubok Antu menjadi subjek kajian. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dan dijalankan dalam bentuk *Ex-post Facto*. Instrumen kajian yang digunakan adalah Ujian Lompat jauh Berdiri untuk mengukur kuasa otot kaki pemain dan Ujian Lari Pecut 30 meter untuk mengukur kepantasan pemain. Instrumen kajian ini mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Kesahan bagi Ujian Lompat Jauh Berdiri $r=0.607$ (Johnson & Nelson, 1986), kebolehpercayaan pula $r=0.963$ (Johnson & Nelson, 1986). Ujian Lari Pecut 30 meter, nilai kesahan $r=0.81$ (Ahmad Hashim, 2003) dan kebolehpercayaan $r=0.93$ (Ahmad Hashim, 2003). Data kajian dianalisis menggunakan SPSS For Window versi 11.0 untuk memperolehi kekerapan, min, sisihan piawai dan juga pekali kolerasi Pearson. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perkaitan sederhana yang signifikan di kuasa otot kaki dan kepantasan pemain bola sepak lelaki pasukan Bahagian Sri Aman. Kajian ini menunjukkan perkaitan yang signifikan di antara kuasa otot kaki dan Ujian Lompat Jauh Berdiri ($r=.20$, $n=20$, $p=0.000$, $p>0.05$), kepantasan dan Lari Pecut 30 meter ($r=.05$, $n=20$, $p=0.000$, $p>0.05$). Ujian t sampel berpasangan digunakan bagi melihat nilai t. Nilai t bagi t kritikal -2.09 pada tahap keertian $p=0.05$ dan nilai t perolehan -.028 berada di kawasan penolakan hipotesis. Kajian ini menunjukkan terdapat perkaitan signifikan di antara kuasa otot kaki dan kepantasan pemain bola sepak lelaki. Berdasarkan dapatan kajian jelas hipotesis nol ditolak kerana terdapat perkaitan kuasa dan kepantasan pemain bola sepak pasukan Bahagian Sri Aman. Ini menunjukkan tahap kecergasan ini penting bagi pemain bola sepak.





ABSTRACT

CONNECTION OF LEG MUSCLE POWER AND SPEED UNDER 18 MEN'S FOOTBALL PLAYERS SRI AMAN DIVISION, SARAWAK

By

ALTA ABANG ANAK KATUM

The purpose of this research was to see the relationship between the leg muscle power and speed under 18 men's football players of Sri Aman Division, Sarawak. Football players must have a high fitness level for leg muscle power and speed. This research was based on pool of 'purposive' sampling method. The subjects for this research were selected from school and district level football players. A total of 20 football players from Sri Aman division who were selected for the centralized training at Sekolah Menengah Kebangsaan Lubok Antu were selected as a subjects for this research. This research use employed the Quantitative Method and was conducted in Ex-post facto mode. The instrument for this research were the Standing Long Jump to measure leg muscle power and the 30 Meters Dash, to measure the speed. The validity for this instrument was high, Standing Long Jump validity $r = 0.607$ (Johnson & Nelson,1986) Reliability $r=0.962$ (Johnson & Nelson,1986). For the 30 Meter Dash validity is $r=0.81$ (Ahmad Hashim,2003) and reliability $r=0.93$ (Ahmad Hashim,2003).The research data was analysed by using the SPSS For Window 11.0 software to determine the frequency, percentage, mean, standard deviation and Pearson Correlation .The result of this study showed that both power and speed were dominantly present among the football players of Sri Aman division. The research showed that there were significant relationship between the leg muscle power and speed Standing Long Jump ($r=.20$, $n=20$, $p=0.000$, $p>0.05$), Speed and 30 meter Dash ($r= .05$, $n=20$, $p=0.000$, $p>0.05$). Paired samples t test was employed and the value for t is -0.028 at the $p=0.05$ is smaller than the relationship t critical at -2.09 which indicated the t, there existed a significant relationship between leg muscle power and speed among the football players from Sri Aman Division . According to this research, the null hypotheses were rejected and that there existed a high relationship between the speed and muscle power vatro away the football players



**SENARAI KANDUNGAN****Muka Surat**

PENGHARGAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KANDUNGAN	v
SENARAI JADUAL	vii
SENARAI RAJAH	viii

BAB I PENGENALAN

1.1	Pendahuluan	1
1.2	Penyataan masalah	4
1.3	Kepentingan kajian	6
1.4	Objektif Kajian	8
1.5	Limitasi kajian	9
1.6	Hipotesis Kajian	9
1.7	Definisi Operasional	10

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pendahuluan	13
2.2	Tinjauan dan Kajian Berkaitan	13



BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pendahuluan	25
3.2	Reka bentuk kajian	25
3.3	Pemboleh ubah Kajian	26
3.4	Subjek Kajian	26
3.5	Tempat Kajian	27
3.6	Instrumen Kajian	27
3.7	Prosedur Kajian	30
3.8	Pentadbiran Ujian	30
3.9	Skor kajian	32
3.10	Prosedur Penganalisan Data	33

BAB 4 ANALISA DAN DAPATAN

4.1	Pendahuluan	35
4.2	Dapatan Kajian	35
4.2.1	Ringkasan Responden Berdasarkan Sekolah	36
4.2.2	Ringkasan Bilangan Responden Berdasarkan Kaum	37
4.2.3	Ringkasan Min dan Sisihan Piawai	37

BAB V PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Pendahuluan	42
5.2	Perbincangan	42
5.3	Kesimpulan	47
5.4	Cadangan	50
5.5	Penutup	51

RUJUKAN	52
----------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------	-----------

**SENARAI JADUAL**

Jadual	Muka Surat
Jadual 4.1 Bilangan Responden Berdasarkan sekolah	36
Jadual 4.2 Bilangan Responden berdasarkan Kaum	37
Jadual 4.3 Min dan sisihan Piawai Lompat Jauh berdiri dan Lari Pecut 30 meter.	37
Jadual 4.4 Korelasi antara kuasa otot kaki pemain dengan pencapaian ujian Lompat Jauh berdiri.	38
Jadual 4.5 Korelasi antara kepantasan dengan pencapaian ujian lari Pecut 30 meter.	39





SENARAI RAJAH

Rajah		Muka surat
2.1	Kerangka Teoritikal	23
3.1	Kerangka Konseptual	34
4.1	Keputusan Hipotesis Two-tailed Bagi Ujian Pecut 30 meter dan Lompat Jauh berdiri.	40





BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Sejak dari zaman Greeks lagi kekuatan fizikal amatlah dititik beratkan. Para atlet telah berusaha bersungguh untuk meningkatkan kuasa, kekuatan dan kepantasan mereka. Kuasa adalah aplikasi terhadap daya melalui julat pergerakan dalam unit masa. Kuasa amatlah penting dalam mempamerkan kemahiran dalam sukan. Oleh itu, pelbagai latihan yang spesifik telah direka untuk meningkatkan kepantasan dan pergerakan yang betul.

Kuasa otot kaki merupakan salah satu komponen yang boleh ditingkatkan pencapaiannya sehingga mencapai tahap yang memuaskan sekiranya ia dilatih dari awal tidak kira ianya diaplikasikan dalam aktiviti harian mahupun yang penting sekali dalam aktiviti bersukan. Maka dengan ini kepentingan kuasa eksposif otot dalam lapangan sukan tidak dapat dinafikan. Ini jelas dilihat dalam aktiviti sukan sama ada acara padang, olahraga mahupun dalam permainan contohnya dalam melakukan lompat jauh, lontar peluru, lontar cekera, acara lari pecut, permainan seperti bola sepak, bola tampar dan lain-





lain permainan yang menggunakan kuasa otot kaki serta sukan yang melibatkan kemahiran ballistik.

Kuasa juga merupakan keupayaan individu menghasilkan penguncupan otot yang maksimum pada kadar masa yang paling cepat dan singkat. Kuasa didefinisikan oleh saintis sukan sebagai kombinasi optimum di antara kelajuan dan kekuatan untuk menghasilkan pergerakan. Dengan adanya kuasa seseorang pelari dapat berlari dengan pantas sekali dan ianya boleh menjadikannya seorang wira (Chu, 1996).

Dalam konteks sukan kuasa adalah berdasarkan kelajuan untuk keinginan bergerak atau situasi sukan yang spesifik. (Foran, 2001). Ini amat jelas sekali menunjukkan kuasa amat diperlukan dalam aktiviti sukan yang memerlukan pergerakan pantas seperti dalam larian pecut 100 meter mahupun dalam permainan seperti bola sepak, bola keranjang dan sebagainya lagi jenis sukan yang pergerakannya pantas. Namun begitu ada juga yang menyatakan bahawa kuasa sebagai kebolehan individu menguncupkan otot yang maksimum dalam masa yang tercepat dan singkat (Barrow dan Mc Gee, 1979).

Kuasa bermaksud keupayaan melepaskan kuasa maksimum dalam masa yang paling pantas. Penguncupan otot akan berlaku dalam masa yang paling pantas untuk menghasilkan kuasa yang diperlukan, menurutnya lagi terdapat dua langkah yang selalu digunakan dalam pengukuran kuasa iaitu pengukuran kuasa atlet dan pengukuran kuasa kerja. Pengukuran kuasa kerja adalah pengukuran daya maksimum otot yang terlibat secara khusus manakala pengukuran kuasa atlet adalah berkaitan dengan pengukuran jarak sesuatu objek yang bergerak melalui ruang "*propelles*" (Johnson dan Nelson, 1986).





Menurut Akademi Pendidikan Jasmani Amerika Syarikat (AAHPERD) (Clarke 1979), kecergasan fizikal ialah keupayaan melaksanakan tugas harian dengan cergas tanpa rasa kepenatan yang berlebihan serta mempunyai tenaga yang mencukupi untuk aktiviti riadah. Selain daripada itu seseorang yang cergas dari segi fizikal sanggup menghadapi cabaran keadaan kecemasan yang mungkin timbul. Kecergasan boleh dibahagikan kepada dua bahagian, iaitu:

- i. Kecergasan berlandaskan kesihatan.
- ii. Dan kecergasan berlandaskan perlakuan motor.

Kecergasan berlandaskan perlakuan motor boleh dibahagikan kepada enam bahagian dan ketangkasan merupakan salah satu daripada komponen yang terdapat di dalamnya. Kepantasan adalah kemahiran, kebolehan dan keupayaan untuk memulakan, memberhentikan dan mengubah pergerakan dan posisi tubuh badan dengan pantas dan tepat tanpa hilang keseimbangan badan diruang tertentu. Kepantasan dipengaruhi oleh kekuatan, ketangkasan, keseimbangan, posisi pusat graviti, kemahiran dan koordinasi.

Kepantasan merupakan kebolehan individu melakukan pergerakan berturutan dengan pantas dalam masa yang singkat mengikut suatu arah. Kepantasan individu berkait rapat dengan masa reaksi dan masa bergerak. Menurut Hastad dan Lacy (1968), kelajuan merupakan kebolehan untuk melakukan pergerakan dalam jangka masa pendek seperti lari pecut.





Johnson dan Nelson (1986), menyatakan bahawa kepantasan sebagai jarak yang dihasilkan di antara dua tempat dalam masa yang ditetapkan. Hall (1999), berpendapat kepantasan adalah jarak yang dilalui per masa yang diambil.:

$$\text{Kepantasan} = \frac{\text{jarak (d)}}{\text{masa (t)}}$$

Sebagai kesimpulannya dapat dinyatakan bahawa kepantasan adalah suatu pergerakan yang dilakukan oleh anggota badan berdasarkan sesuatu rangsangan dan dilakukan pergerakan tersebut dengan laju dengan tujuan mengejar masa. Kepantasan juga dapat menentukan tahap kecergasan fizikal seseorang dalam sesuatu jenis sukan. Kepantasan boleh ditingkatkan melalui latihan seperti latihan bebanan, latihan pliometrik, latihan litar dan latihan jeda yang bersistematik mengikut prinsip latihan. Kepantasan juga merupakan satu komponen penting kemahiran motor yang perlu ada pada seseorang ahli sukan yang ingin meningkatkan prestasinya.

Sehubungan dengan itu, penyelidik telah berminat menjalankan kajian tentang tahap kuasa otot kaki dan kepantasan ini terhadap para pemain pasukan Bahagian Sri Aman, Sarawak.

1.2 Penyataan Masalah

Kuasa otot kaki dan kepantasan merupakan salah satu aspek kecergasan fizikal yang berlandaskan kemahiran motor. Komponen kuasa otot kaki dan kepantasan ini amat penting sekali untuk melaksanakan kerja seharian dengan lancar dan pantas serta dalam aktiviti sukan untuk berlari pantas serta melompat. Oleh demikian, adalah amat penting,





faktor kekuatan, daya tahan serta kuasa otot kaki dikalangan pemain bola sepak dikenali pasti dan dinilai sepanjang masa untuk latihan yang berkesan serta peningkatan prestasi yang mantap.

Membuat tinjauan masalah kuasa otot kaki ini dikalangan pemain muda adalah penting sekali kerana pada peringkat ini pemain harus didedahkan kepada pelbagai latihan asas serta spesifik yang berkesan untuk membina kekuatan dan juga untuk prestasi yang optimum disamping mengelakkan kecederaan atau kemudaratan pertumbuhan fizikal kepada pemain muda.

Dalam pasukan bola sepak kuasa otot kaki dan kepantasan penting sekali untuk seseorang pemain menguasai kemahiran serta meningkatkan lagi prestasi pemainannya. Tahap kuasa otot kaki dan kepantasan yang baik juga akan membolehkan seseorang itu menguasai kemahiran menendang, mengelecek dan mengawal. Justeru itu, adalah menjadi masalah utama kajian ini untuk menguji dan menilai tahap kecergasan pemain bola sepak bawah 18 tahun bahagian Sri Aman. Di samping itu satu lagi masalah sampingan kajian ini, untuk mengenalpasti bateri ujian yang sesuai dan tepat, untuk mengukur serta menilai komponen kuasa otot kaki dan kepantasan pemain bola sepak.

Pasukan bola sepak bawah 18 tahun Sri Aman ini sehingga kini telah menunjukkan prestasi yang memuaskan, tetapi untuk mencapai kejayaan yang maksimum serta mengekalkan prestasi tinggi untuk jangka masa yang panjang adalah amat perlu untuk pasukan tersebut dilatih serta diselia secara saintifik. Oleh itu, kajian ini diharapkan dapat memberi panduan dan cara yang lebih sistematik bagi membentuk pasukan yang mantap.





1.3 Kepentingan Kajian

Kuasa kaki merupakan satu kepentingan untuk melakukan aktiviti harian dengan cepat dan pantas selain dalam aktiviti sukan. Dalam permainan bola sepak kuasa otot kaki amat diperlukan terutamanya semasa menyepak, melompat dan berlari. Oleh itu tidak hairanlah sebagai seorang atlet seharusnya sudah mempelajari latihan asas untuk kuasa kaki. Selain daripada itu ia dapat membantu atlet mencapai tahap prestasi tinggi dalam permainan serta dapat membantu pemain untuk memperbaiki kelemahan kuasa kakinya.

Kepantasan sebagai komponen dalam kecergasan. Ketiadaan unsur kepantasan akan menjejaskan prestasi seseorang atlet atau pemain terhadap aktiviti yang diceburinya. Permainan yang memerlukan pengubahan kedudukan badan yang pantas seperti badminton, bola sepak, gimnastik, amat memerlukan ketangkasan yang pantas.

Hasil kajian ini juga diharapkan dapat membantu jurulatih, guru sukan dan atlet dalam menentukan kriteria yang sesuai dengan pemain bola sepak. Pemain yang cergas dan memiliki kekuatan otot kaki serta mempunyai kepantasan sudah pasti dapat membantu dia melakukan gerakan yang mantap disamping mengelak daripada mengalami kecederaan. Kecederaan yang serius boleh menyebabkan karier pemain bola sepak itu tamat. Pasukan bola sepak bawah 18 tahun bahagian Sri Aman setakat ini telah menunjukkan prestasi yang baik dalam pertandingan MSS Sarawak, justeru itu perlu bagi kita merancang satu proses penilaian yang mantap untuk kecergasan mereka seperti mengukur tahap kecergasan pemain. Disamping itu kajian ini nanti dapat dijadikan panduan bagi jurulatih pasukan mencari bateri ujian yang tepat dan betul untuk mengukur tahap kuasa otot kaki dan kepantasan pemain. Seterusnya dapat merancang program





latihan lebih efisien untuk meningkatkan prestasi pemain. Pemain bola sepak perlu memiliki kecergasan yang tinggi bagi kuasa otot kaki pemain dan juga kepantasan mereka. Pemain yang memiliki kedua kecergasan ini akan membantu membina pasukan yang mantap. Ini secara tidak langsung akan memberi kesedaran kepada kita betapa penting dan perlunya menitikberatkan soal kepantasan dan kuasa otot yang ideal untuk menjamin kecergasan pemain bola sepak. Kepentingan lain kajian ini adalah;

- i. Sebagai input dalam perkembangan sukan bola sepak, khususnya pemain yang mempunyai kepantasan dan kuasa otot kaki yang baik dalam permainan bola sepak.
- ii. Membantu jurulatih mengenalpasti bakat untuk melahirkan pemain yang berprestasi tinggi pada masa akan datang.
- iii. Sebagai rujukan dan panduan kepada guru dalam proses pengajaran dan pembelajaran khususnya Pendidikan Jasmani.
- iv. Menambah dan memperkayakan ilmu pengetahuan para penyelidik tentang aspek kecergasan yang diperlukan dalam melahirkan pemain bola sepak yang dilengkapi dengan penerapan aspek sains sukan.
- v. Kajian ini dapat mengetahui tahap kecergasan kuasa otot kaki dan kepantasan pemain bola sepak Bahagian Sri Aman. Keputusan kajian ini akan membolehkan kita mengetahui kepentingan latihan kuasa otot kaki dan juga kepantasan terhadap para pemain bola sepak.

Sehubungan dengan itu juga hasil kajian ini akan memberikan nilai kuantitatif yang boleh digunakan untuk mengenalpasti tahap pencapaian kuasa otot kaki dan





kepantasan seseorang pemain serta dapat merangka satu program latihan yang lebih sistematik dari masa ke semasa. Prestasi pemain perlu dipantau bagi memudahkan proses mengenalpasti pemain yang berbakat dan mampu bersaing di peringkat yang lebih tinggi.

1.4 Objektif Kajian

Kajian ini dilakukan terhadap pemain pasukan bola sepak Bahagian Sri Aman, Sarawak.

Antara objektif kajian ini ialah:

- i. Subjek juga dapat mengetahui tahap kuasa otot kaki dan kepantasan dan mengenalpasti jenis aktiviti khusus untuk latihan kuasa otot kaki dan juga untuk kepantasan.
- ii. Dapat membantu subjek mengenalpasti faktor yang mempengaruhi kuasa otot kaki dan kepantasan mereka.
- iii. Jurulatih mendapatkan tahap kuasa otot kaki dan kepantasan para pemain bola sepak Bahagian Sri Aman .
- iv. Hasil kajian akan dapat membantu jurulatih merancang latihan yang lebih baik untuk meningkatkan tahap kuasa otot kaki dan ketangkasan pemain bola sepak
- v. Pengkaji dapat mengetahui ujian tersebut dapat membantu para atlet untuk mempertingkatkan tahap kuasa otot kaki dan kepantasan.





1.5 Limitasi Kajian

Kajian ini melibatkan beberapa pembolehubah dan prosedur tertentu berdasarkan limitasi seperti berikut;

- a) Kajian akan dijalankan terhadap pasukan Bola sepak Bahagian Sri Aman. Subjek kajian melibatkan pemain yang bertanding dalam Pertandingan Bola Sepak Peringkat Negeri, mereka terdiri daripada 20 murid pemain mewakili Bahagian . Subjek terdiri daripada pemain bawah 18 tahun .
- c) Data diperolehi dengan mengguna dua ujian iaitu ujian Lari Pecut 30 meter yang di petik daripada (Ahmad Hashim , 2003) dan ujian lompat jauh berdiri di petik daripada (Johnson dan Nelson, 1986).



1.6 Hipotesis

Berdasarkan kepada pernyataan yang dikemukakan di awal kajian, penyelidik telah membentuk hipotesis seperti berikut iaitu.

- H_{01} : Tidak terdapat perkaitan yang signifikan dari segi keupayaan kuasa otot kaki pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun Bahagian Sri Aman.
- H_{A1} : Terdapat perkaitan yang signifikan dari segi keupayaan kuasa otot kaki pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun Bahagian Sri Aman





H_{02} : Tidak terdapat perkaitan yang signifikan di antara tahap pencapaian kepantasan di kalangan pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun Bahagian Sri Aman.

H_{A2} : Terdapat perkaitan yang signifikan di antara tahap pencapaian kepantasan di kalangan pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun Bahagian Sri Aman.

H_{03} : Tidak terdapat perkaitan yang signifikan di antara tahap pencapaian kuasa otot kaki dan kepantasan di kalangan pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun Bahagian Sri Aman.



H_{A3} : terdapat perkaitan yang signifikan di antara tahap pencapaian kuasa otot kaki dan kepantasan di kalangan pemain bola sepak lelaki bawah 18 tahun Bahagian Sri Aman

1.7 Definisi Operasional

Dalam kajian ini juga terdapat beberapa istilah penting yang maksudnya perlu diperjelaskan kerana istilah tersebut akan digunakan sepanjang kajian ini dijalankan.



**Kaki**

Anggota badan mulai dari paha ke bawah untuk berjalan, berdiri dan melompat.

Kuasa Kaki

Kemampuan penguncupan otot kaki yang maksimum dalam masa yang paling cepat dan pantas. Secara langsung dapat menghasilkan daya untuk lonjakan atau lompatan.

Otot Kaki

Merupakan kumpulan otot yang terlibat pada bahagian bawah tubuh badan terdiri daripada kumpulan otot hamstring quadercips, dan juga kumpulan otot gastrocnemius.

Kepantasan

Keupayaan melakukan pergerakan dalam jangka masa yang pendek dan sebagai had laju pergerakan.

Pemain Bahagian

Pelajar bawah 18 tahun yang mewakili bahagian dalam pertandingan yang dipertanding di peringkat negeri

Ujian lari pecut 30 Meter

Subjek berdiri di belakang garisan permulaan dan berlari sepantas mungkin apabila arahan diberikan.





Lompat Jauh Berdiri .

Berdiri dibelakang garisan penanda kemudian bengkokkan lutut dan hayunkan kedua tangan untuk melompat ke depan kotak dengan ketinggian yang berbeza (34sm, 43sm dan 64sm) dengan kedua-dua belah kaki ke kiri dan ke kanan.

Bateri Ujian

Bateri ujian ialah satu siri ujian yang dipeawai berdasarkan sampel dan dilakukan ke atas sampel

