



TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BADMINTON DALAM
PROGRAM PEMBANGUNAN SUKAN TERAS DI BAWAH
PERSATUAN BADMINTON SARAWAK (SBA)
DAN PERSATUAN BADMINTON
BUMIPUTERA SARAWAK
(PBBS)

CANDRAWATI BINTI IBRAHIM



LAPORAN PROJEK INI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI
SEBAHAGIAN SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN SAINS SUKAN

FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2007

ii





TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BADMINTON DALAM
PROGRAM PEMBANGUNAN SUKAN TERAS DI BAWAH
PERSATUAN BADMINTON SARAWAK (SBA)
DAN PERSATUAN BADMINTON
BUMIPUTERA SARAWAK
(PBBS)



CANDRAWATI BINTI IBRAHIM

FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2007

iii





PENGAKUAN

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



16 APRIL 2007

CANDRAWATI BINTI IBRAHIM
M20061000064





PENGESAHAN

Saya mengesahkan telah memeriksa laporan projek bertajuk ” Tahap Ketangkasan Pemain Badminton Dalam Program Pembangunan Sukan Teras Di Bawah Persatuan Badminton Sarawak (SBA) dan Persatuan Bumiputera Sarawak (PBBS) ” oleh Candrawati Binti Ibrahim. Saya memperakukan bahawa laporan projek ini diterima bagi memenuhi sebahagian syarat Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan.



Penyelia Laporan Projek QSS6006
DR. Julismah Binti Jani
Pensyarah Fakulti Sains Sukan
Universiti Pendidikan Sains Sukan

Tarikh : _____



PENGHARGAAN

Segala pujian dipanjatkan kehadiran Allah S.W.T. atas nikmat dan limpah kurnianya-Nya maka latihan ilmiah ini dapat dilaksanakan dengan jayanya. Setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih diucapkan kepada Dr. Julismah Binti Jani yang sudi menjadi penyelia di samping memberi segala bimbingan, tunjuk ajar dan dorongan untuk menghasilkan latihan ilmiah yang pertama dalam hidup saya ini dan juga sepanjang tempoh pengajian saya. Hanya Allah S.W.T. sahaja sebaik-baik pemberi rahmat dan ganjaran kepada diri mu Dr. Julismah Binti Jani.

Terima kasih yang tidak terhingga juga saya ucapkan kepada semua pensyarah yang terlibat dalam Program Eksekutif Sarjana Pendidikan Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris kerana sumbangan ilmu dan tunjuk ajar sepanjang pengajian saya.

Tidak ketinggalan juga ucapan terima kasih kepada pihak Kementerian Pelajaran Malaysia, Jabatan Pelajaran Negeri, Pegawai Sukan, Bahagian Sukan Teras, Penyelaras Badminton, semua jurulatih SBA dan PBBS, pemain-pemain badminton SBA, PBBS dan SMK Penrissen No.1 kerana memberi kerjasama semasa proses pengumpulan data.

Penghargaan khas buat suami yang tercinta, Mohammad Haffizie di atas sokongan dan pengorbanan serta kepercayaan yang diberikan telah menguatkan semangat untuk menyelesaikan pengajian seterusnya menyiapkan laporan projek ini. Buat permata hati, Malisa Haziqah lahir dirimu membakar semangat bonda untuk meneruskan perjuangan. Kejayaan ini adalah untuk dijadikan inspirasi kepada semua anakanda dan juga semua anak buah yang disayangi.

Ucapan terima kasih yang tidak terhingga buat Ayahanda Ibrahim dan Haji Putit, Bonda Sariaton dan Hajjah Timah, Bang Dollah, Bang Bujang serta isteri, Kak Tinot, Kak Sri, Kak Dara, Kak Milah serta suami masing-masing, Bang Eman, Kak Edot dan adinda Chin kerana amat memahami dan sentiasa mendoakan kejayaan dan keberkatan.

Serta tidak lupa juga kepada pihak pengurusan sekolah, semua kerani sekolah serta rakan sejawat terutama Kak Intan, Kak Min, Kak Imah, Cikgu Aras, Madiha, Rohaya, Kak Raihana, Kak Jijah serta rakan-rakan seperjuangan terutama Puan Salmi Bt. Lilek serta Encik Abang Ismail dan Encik Salim Angas kerana memberi kerjasama dan dorongan untuk saya terus menyiapkan laporan ilmiah ini. Akhirnya kepada semua kakitangan Perpustakaan Pusat Sumber, Kuching, kerjasama daripada kalian semua amat saya hargai. Jutaan terima kasih saya ucapkan semoga hasil kajian ini dapat membantu membangunkan sukan di sekolah SMK Penrissen No.1.

Candrawati Binti Ibrahim

ABSTRAK

TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BADMINTON DALAM PROGRAM PEMBANGUNAN SUKAN TERAS DI BAWAH PERSATUAN BADMINTON SARAWAK (SBA) DAN PERSATUAN BADMINTON BUMIPUTERA SARAWAK (PBBS)

Oleh: Candrawati Binti Ibrahim
2007-04-16

Tujuan kajian ini adalah menentukan keberkesanan Program Pembangunan Sukan Teras yang dijalankan oleh Majlis Sukan Negara Malaysia (MSNM), Negeri Sarawak yang berpusat di Persatuan Badminton Sarawak (SBA) dan Persatuan Badminton Bumiputera Sarawak (PBBS). Selain itu, kajian ini juga untuk mengenalpasti tahap ketangkasan umum pemain badminton lelaki di bawah Program Pembangunan Sukan Teras Sarawak yang dijalankan oleh Majlis Sukan Negara Malaysia (MSNM) di Negeri Sarawak berdasarkan kumpulan etnik, tinggi dan berat pemain. Pengkaji menggunakan Ujian Lompat Kuadran (Johnson & Nelson, 1986), Ujian Lari Ulang Alik 30 Kaki (AAHPERD, 1976) dan Ujian Ketangkasan SEMO (Kirby, 1971). Sampel yang digunakan adalah seramai 60 orang pemain badminton iaitu 40 orang pemain di bawah Program Pembangunan Sukan Teras iaitu pemain SBA seramai 20 orang (SBA=20) dan pemain PBBS juga seramai 20 orang (PBBS=20) serta 20 orang dari SMK Penrissen No.1. Kategori umur sampel terdiri daripada 20 orang di bawah 12 tahun dan 40 orang pemain berumur dari 13 tahun hingga 18 tahun. Dapatan kajian ini menunjukkan ketiga-tiga ujian ketangkasan dikuasai oleh pemain SBA. Selain itu, pemain bumiputera telah menunjukkan peningkatan prestasi yang memberangsangkan. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa sampel dalam kategori tinggi dari 145-150 cm dan berat badan yang paling ringan iaitu dari 30-40 kg adalah paling tangkas dan cergas. Berdasarkan dapatan kajian juga terbukti bahawa program yang berkesan dan saintifik amat penting bagi meningkatkan prestasi pemain-pemain badminton. Dapatan ini merumuskan yang Program Pembangunan Sukan Teras sangat sesuai digunakan untuk meningkatkan tahap ketangkasan pemain badminton sekaligus untuk mencapai kejayaan cemerlang dalam pertandingan. Keputusan ujian anova bagi ketiga-tiga komponen kecegahan ialah Lompat Kuadran nilai $P=0.025$, lari ulang alik 30 kaki ialah $P=0.966$ dan SEMO pula ialah $P=0.613$. Dapatan ini menunjukkan bahawa terdapat perbezaan meningkat antara ujian pra dan pos bagi Lompat Kuadran dan tidak terdapat perbezaan meningkat bagi Lari Ulang Alik 30 Kaki dan SEMO.



ABSTRACT

TAHAP KETANGKASAN PEMAIN BADMINTON DALAM PROGRAM PEMBANGUNAN SUKAN TERAS DI BAWAH PERSATUAN BADMINTON SARAWAK (SBA) DAN PERSATUAN BADMINTON BUMIPUTERA SARAWAK (PBBS)

By: Candrawati Binti Ibrahim
2007-04-16

The purpose of this study is to find out the effectiveness of *Program Pembangunan Sukan Teras* which was implemented by *Majlis Sukan Negara Malaysia* (MSNM), Sarawak. The centralized training was held at SBA and PBBS. This study is to investigate the general speed of male badminton players that undergoing the *Program Pembangunan Sukan Teras* organized by MSNM in the state of Sarawak according to their ethnicity, height and body weight. The researcher uses the Jumping Quadrant Test (Johnson & Nelson, 1986), 30 Feet Back-Forth Running Test (AAHPERD, 1976) and the SEMO Speed Test (Kirby, 1971). Sixty (60) badminton players were being chosen as sample. They consist of 40 *Program Pembangunan Sukan Teras* players inclusive of 20 SBA players (SBA=20) and 20 PBBS players (PBBS=20), and another 20 players from SMK Penrissen No.1 (SMK=20). Twenty (20) of the samples are 12 years of age and the remaining 40 are between 13 to 18 years old. The finding indicates that all three speed tests were being monopolized by the SBA players. Besides that, Bumiputera players had shown tremendous improvement in their performance. The finding suggests that samples with the height of 145 to 150 cm and the least body weight that ranges from 30-40 kg are the fastest in speed and the most active players. The finding also proves that the programmes work both effectively and scientifically important in upgrading the performance of badminton players. The finding also concludes that *Program Pembangunan Sukan Teras* is appropriate to be used in order to upgrade the speed of badminton players as well as to obtain a successful achievement in badminton competitions. The Anova test results for the Jumping Quadrant Test are $P = 0.025$, the 30 Feet Back-Forth Running Test are $P = 0.966$ and the SEMO Speed Test are $P = 0.613$. The finding shows that there is a difference in the performances in both the pre and post test for the 30 Feet Back-Forth Running Test and SEMO Speed Test, there are no differences between it.



KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	iv
PENGESAHAN	v
PENGHARGAAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
ISI KANDUNGAN	ix
LAMPIRAN	xii
SENARAI JADUAL	xiii
SENARAI RAJAH	xv

BAB 1: PENDAHULUAN


05-4506832


pustaka.upsi.edu.my


Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah


PustakaTBainun


ptbupsi

1.1	Pengenalan	1
1.2	Pernyataan Masalah	6
1.3	Kerangka Konseptual	8
1.4	Objektif Kajian	9
1.5	Persoalan Kajian	10
1.6	Kepentingan Kajian	10
1.7	Limitasi Kajian	13
1.8	Definisi Operasional	14

**BAB 2 TINJAUAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	16
2.2	Kajian Berkaitan Ketangkasan	17

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	23
3.2	Rekabentuk Kajian	23
3.3	Tempat Kajian	24
3.4	Populasi Dan Sampel	25
3.5	Instrument Kajian	26
3.6	Prosedur Ujian Ketangkasan	27
3.6.1	Ujian Lompat Kuadran	27
3.6.2	Ujian Lari Ulang Alik 30 Kaki	30
3.6.3	Ujian Ketangkasan SEMO	32
3.7	Prosedur Kajian	35
3.8	Kajian Rintis	39
3.9	Prosedur Penganalisaan Data	40



**BAB 4 DAPATAN KAJIAN**

4.1	Pengenalan	41
4.2	Latar Belakang Sampel	42
4.3	Dapatan Kajian	43

BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	57
5.2	Perbincangan	58
5.3	Kesimpulan	60
5.4	Cadangan	61

RUJUKAN	63
----------------	-----------





LAMPIRAN

A	Program Pembangunan Sukan Teras	66
B	Surat Kelulusan Dari Bahagian Perancangan Dan Penyelidikan Dasar Pendidikan Kementerian Pendidikan Malaysia	70
C	Surat Dari Unit Sukan Teras, MSN	71
D	Latihan Latih Tubi (Drills)	72





SENARAI JADUAL

Jadual

Muka Surat

3.1	Instrument Yang Digunakan Untuk Mengukur Tahap Ketangkasan	26
3.2	Keputusan Kajian Rintis Ujian Pengukuran Tahap Ketangkasan Pemain Badminton	39
4.1	Jumlah Sampel Mengikut Persatuan	42
4.2	Sampel Mengikut Kategori Umur	43
4.3	Tahap Ketangkasan Pemain SBA Mengikut Ujian Pengukuran	44
4.4	Tahap Ketangkasan Pemain PBBS Mengikut Ujian Pengukuran	44
4.5	Tahap Ketangkasan Pemain Bumiputera Mengikut Ujian Pengukuran	45
4.6	Tahap Ketangkasan Pemain Cina Mengikut Ujian Pengukuran	46
4.7	Tahap Ketangkasan Sampel Dalam Ujian Lompat Kuadran Mengikut Kategori Ketinggian	48
4.8	Tahap Ketangkasan Sampel Dalam Ujian Lari Ulang Alik 30 Kaki Mengikut Kategori Ketinggian	48
4.9	Tahap Ketangkasan Sampel Dalam Ujian SEMO Mengikut Ketinggian	49
4.10	Tahap Ketangkasan Sampel Dalam Ujian Lompat Kuadran Mengikut Kategori Berat Badan	51





4.11	Tahap Ketangkasan Sampel Dalam Ujian Lari Ulang Alik 30 Kaki Mengikut Kategori Berat Badan	51
4.12	Tahap Ketangkasan Sampel Dalam Ujian SEMO Mengikut Kategori Berat Badan	52
4.13	Tahap Ketangkasan Antara Pemain-Pemain Di Bawah Program Pembangunan Sukan Teras Dan Bukan Di Bawah Program	53
4.14	Keputusan Anova Satu Hala Kecergasan Kuadran SBA, PBBS Dan Pemain Luar	54
4.15	Keputusan Anova Satu Hala Kecergasan Lari Ulang-Alik SBA, PBBS Dan Pemain Luar	55
4.16	Menunjukkan Keputusan Anova Satu Hala Kecergasan Larian Semo SBA, PBBS Dan Pemain Luar	56



SENARAI RAJAH

Rajah

Muka Surat

1.1	Kerangka Konseptual Dalam Pelaksanaan Kajian	8
3.1	Ujian Lompat Kuadran	29
3.2	Gelanggang Badminton	29
3.3	Ujian Ketangkasan SEMO	34
3.4	Kad Skor Ujian Pengukuran	38



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Clarke, 1976 mendefinisikan Kecergasan fizikal sebagai kemampuan seseorang melakukan pekerjaan harian dengan cergas tanpa mengalami kelesuan serta masih mempunyai tenaga berlebihan untuk menikmati masa lapang atau menghadapi waktu-waktu kecemasan.

Kecergasan fizikal terbahagi kepada dua komponen iaitu kecergasan fizikal yang berasaskan kesihatan dan perlakuan motor. Kecergasan fizikal yang berasaskan kesihatan meliputi aspek-aspek berkaitan dengan fungsi fisiologi dan psikologi. Kecergasan fizikal pula berasaskan perlakuan motor yang merujuk kepada fungsi dan kemampuan individu bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih bertenaga, berdaya kuasa, kuat, berdaya tahan dan berkemahiran. Antara komponen kecergasan fizikal yang





berasaskan perlakuan motor ialah ketangkasan. Ketangkasan ialah kebolehan seseorang bergerak dengan pantas sambil menukar arah atau kedudukan badan dalam melakukan sesuatu aktiviti semasa bersukan, beriadah atau dalam kegiatan harian.

Dalam konteks kajian ini, komponen ketangkasan umum menjadi tumpuan utama terhadap pemain badminton SBA dan PBBS. Ini kerana ketangkasan umum penting bagi memastikan pemain dapat mengawal permainan. Contoh ketangkasan umum ialah apabila pemain membuat pukulan smesy. Pukulan smesy merupakan satu pukulan utama dalam serangan. Pukulan ini kerap kali digunakan untuk mematikan satu rali atau melajukan permainan. Maka sudah tentu pergerakan keseluruhan badan amat penting.

Pergerakan yang baik adalah intipati antara semua sukan yang menggunakan raket. Pemain yang mempunyai kemahiran bermain yang baik tetapi tidak mempunyai pergerakan yang tangkas, hanya akan bermain secara sederhana. Pergerakan dalam sukan badminton adalah spesifik. Ia melibatkan pergerakan seluruh badan. Apabila pukulan dihantar di setiap sudut gelanggang, dengan tahap kelajuan, ketinggian dan sudut yang berbeza pasti memerlukan pergerakan yang berlainan. Pergerakan kaki pula melibatkan gerakan memulakan dan menghentikan langkah, membuat pusingan, menerkam, merenggang, berlari, berjalan, melompat, membengkok serta semua yang memerlukan pergerakan yang dapat membantu pemain untuk mencapai bulutangkis.



Prestasi cemerlang dalam sukan bagi seseorang atlit banyak bergantung kepada kecergasan fizikal yang tinggi. Salah satu elemen kecergasan fizikal yang mempengaruhi prestasi cemerlang atlit ialah ketangkasan. Seseorang yang tangkas berupaya mengubah posisi badan dengan cepat dan boleh mengawal pergerakan keseluruhan badan.

Menurut Johnson & Nelson (1986), ketangkasan ialah kemampuan fizikal individu mengubah kedudukan badan dan arah dengan keadaan yang teratur. Chelladurai (1990) menegaskan bahawa ketangkasan melibatkan ketepatan dan kelajuan mengubah arah badan ketika bergerak. Clarke (1976) pula mendefinisikan ketangkasan sebagai kelajuan menukar arah atau kedudukan badan. Manakala Willmore (1982) mendefinisikan ketangkasan sebagai keupayaan atau kebolehan bergerak dan menukar arah kedudukan badan dengan tepat tanpa kehilanganimbangan dan kelajuan.

Menurut Corbin dan Lindsey (1988), ketangkasan adalah kebolehan menukar arah pergerakan dalam ruang tertentu secara cepat dan tepat. Corbin dan Lindsey telah menegaskan bahawa pentingnya faktor ruang dalam menentukan ketangkasan.

Selain dari aspek kepantasan menukar arah dan ruang yang ditegaskan sebelum ini, definisi ketangkasan juga telah dikaitkan dengan aspek-aspek lain yang turut mempengaruhinya. Beim (1977) menjelaskan bahawa ketangkasan bergantung kepada koordinasi, kekuatan dan reaksi individu untuk mengatasi momentum berat badan. Menurut Barrow & McGee (1979), ketangkasan dipengaruhi oleh kepantasan, koordinasi dan ketepatan otot utama anggota badan dalam melaksanakan sesuatu pergerakan.



Chelladurai (1977) mengklasifikasi ketangkasan kepada empat iaitu ketangkasan mudah, ketangkasan *temporal*, ketangkasan *spatial* dan ketangkasan *universal*. Ketangkasan mudah ialah sekiranya arah dan masa mula rangsang ditetapkan semasa melakukan pergerakan. Contoh ketangkasan ini ialah dalam acara lompat jauh dimana atlit telah tahu bila hendak melakukan lonjakan. Ketangkasan *temporal* pula adalah gerakbalas yang dilakukan terhadap rangsangan yang tidak tetap masa mulanya seperti dalam acara balapan dalam olahraga. Semasa acara hendak dimulakan, atlit kurang pasti bila ledakan pistol akan dibuat. Ketangkasan *spatial* pula melibatkan gerakbalas yang disebabkan terdapat variasi rangsangan dalam lokasinya seperti memukul bola dalam permainan kriket atau sofbol. Gerakbalas terhadap rangsangan yang tidak tetap masa mula dan lokasi dikenali sebagai ketangkasan *universal* seperti pergerakan penjaga gol dalam permainan bola sepak, hoki dan bola baling.



Mcloy dan Young (1982) mengklasifikasikan ketangkasan kepada dua iaitu ketangkasan melibatkan larian dan ketangkasan tidak melibatkan larian. Ketangkasan melibatkan larian memerlukan individu berlari, menukar arah pergerakan, berhenti dengan pantas dan tepat. Ketangkasan tidak melibatkan larian pula dikenali juga sebagai ketangkasan dinamik. Pengkelasan kelenturan dinamik yang turut ditegaskan oleh Thomas dan Nelson (1996) adalah ketangkasan yang bukan sahaja melibatkan aktiviti larian tetapi juga melibatkan pergerakan badan seperti melompat dan memanjat.

Ejnsen dan Fisher (1979) mengelaskan ketangkasan kepada dua iaitu ketangkasan umum melibatkan pergerakan keseluruhan tubuh badan seperti membuat



smesy dalam permainan badminton sementara ketangkasan khusus hanya melibatkan anggota tertentu seperti melakukan servis ke arah pihak lawan. Mengikut Reilly (1981), ketangkasan juga dikelaskan sebagai kelenturan dinamik memerlukan pergerakan sebahagian anggota badan dengan pantas, berulang-ulang dan melibatkan kelenturan otot. Ketangkasan ini penting kerana ia dapat mengelakkan diri dari kecederaan.

Atlit yang terlibat dalam permainan badminton adalah terdedah kepada kecederaan sekiranya tidak mempunyai ketangkasan dinamik. Atlit juga perlu memberi tumpuan terhadap tahap keupayaan kedua-dua jenis ketangkasan iaitu ketangkasan khusus dan ketangkasan umum. Pemain badminton bukan sahaja perlu ketangkasan menggunakan kemahiran tangan malahan perlu juga tangkas dalam melakukan pelbagai gerakan badan.

Memandangkan tahap ketangkasan seseorang individu itu boleh ditingkatkan menerusi amalan, pergerakan dan latihan yang khusus maka ujian-ujian ketangkasan perlu diadakan dari masa ke semasa supaya atlit sentiasa mengekalkan kecergasan fizikal. Hasil dari ujian-ujian ini dapat direkod, dinilai dan dianalisa. Melalui pengetahuan dan kefahaman tentang komponen ketangkasan ini, dapat membantu atlit meningkatkan prestasi disamping dapat mengelakkan diri dari kecederaan.

Menurut Heyward (1997), kecergasan yang optimum tidak mungkin dicapai melainkan melalui aktiviti fizikal yang efisien. Bagi memastikan agar tahap kecergasan dapat dikekalkan, Wilmore (1976) dan Pollock (1993) juga telah mencadangkan agar



diadakan program-program latihan yang sesuai dan berkesan. Pemain kita didedahkan dengan corak latihan yang berbeza-beza sewaktu di bangku sekolah sehinggalah ke pasukan negeri. Setiap jurulatih mempunyai corak atau gaya yang tersendiri yang diterapkan ke atas pemain mereka. Corak dan gaya latihan seharusnya diseragamkan dari peringkat awal hinggalah akhir agar terdapat keserasian dan kesefahaman antara jurulatih dan pemain.

1.2 Pernyataan Masalah

Merujuk kepada keputusan Kejohanan Badminton Sirkuit Remaja Kebangsaan 100 Plus Zon Sabah/Sarawak 2006, yang ternyata pemain-pemain Sabah lebih baik berbanding pemain-pemain Sarawak. Berdasarkan rekod tersebut maka sudah tentu program latihan yang diberikan kurang berkesan dan perlu dikaji dengan terperinci.

Berdasarkan rekod latihan, kelemahan pemain-pemain yang ketara ialah pergerakan yang lambat, dan tidak agresif dalam perlawanan dan kurang bersedia. Pergerakan yang baik adalah intipati antara semua sukan yang menggunakan raket. Pemain yang mempunyai kemahiran bermain yang baik tetapi tidak mempunyai pergerakan yang tangkas, hanya akan bermain secara pergerakan yang sederhana. Pergerakan dalam sukan badminton adalah spesifik. Ia melibatkan pergerakan seluruh badan. Apabila pukulan dihantar di setiap sudut gelanggang, dengan tahap kelajuan, ketinggian dan sudut yang berbeza pasti memerlukan pelbagai pergerakan.





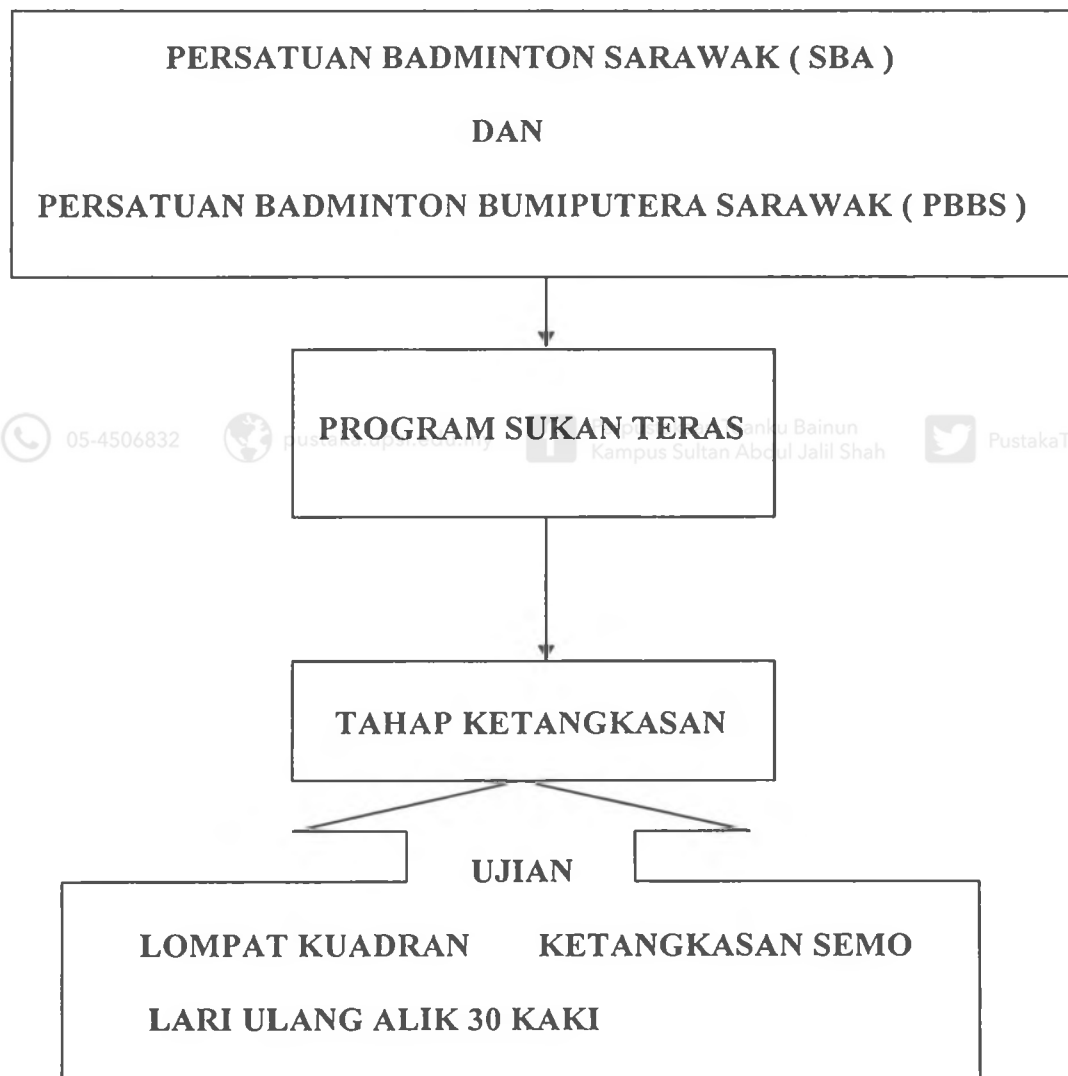
Pemain kita didedahkan dengan corak latihan yang berbeza-beza sewaktu di bangku sekolah sehinggalah ke pasukan negeri. Setiap jurulatih mempunyai corak atau gaya yang tersendiri yang diterapkan ke atas pemain mereka. Corak dan gaya latihan seharusnya diseragamkan dari peringkat awal hinggalah akhir agar terdapat keserasian dan kesefahaman antara jurulatih dan pemain.

Peranan jurulatih juga amat penting bagi memastikan program berjalan dengan jayanya. Jurulatih seharusnya menggunakan sistem latihan yang terkini supaya latihan yang berkualiti dapat dilaksanakan. Selain itu, jurulatih-jurulatih di bawah program diberi kursus-kursus kejurulatihan dan kepegawaian termasuk dikendalikan oleh pakar-pakar daripada luar negara selain menjalani kursus Sains Sukan sebagai usaha menyiapkan para jurulatih dengan kaedah latihan yang lebih saintifik dan sistematik.



1.3 Kerangka Konseptual

Dalam kajian ini, pengkaji menyediakan satu kerangka konseptual sebagai garis panduan menjalankan kajian. Berdasarkan tajuk kajian ini pengkaji cuba menghuraikan urutan perlaksanaan kajian secara terperinci dan mengikut kerangka konseptual di bawah ;



Rajah 1.1 : Kerangka Konseptual Dalam Pelaksanaan Kajian

1.4 Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah seperti berikut:-

- a. Menentukan keberkesanan Program Pembangunan Sukan Teras yang dijalankan oleh MSNM, Negeri Sarawak yang berpusat di SBA dan PBBS.
- b. Perbandingan tahap ketangkasan di antara pemain-pemain badminton di bawah Program Pembangunan Sukan Teras dan bukan pemain di bawah Program Pembangunan Sukan Teras.
- c. Mengenalpasti tahap ketangkasan umum pemain badminton lelaki di bawah Program Pembangunan Sukan Teras Sarawak yang dijalankan oleh Majlis Sukan Negara Malaysia (MSNM) di negeri Sarawak berdasarkan kumpulan etnik, tinggi dan berat pemain.
- d. Keberkesanan Program Latihan Badminton SBA dan PBBS untuk mempertingkatkan tahap ketangkasan pemain-pemain badminton di SMK Penrissen No.1.



1.5 Persoalan Kajian

Berdasarkan objektif kajian, persoalan kajian kajian adalah seperti berikut:-

- a. Sejauh manakah Program Pembangunan Sukan Teras yang dijalankan oleh MSNM, Negeri Sarawak yang berpusat di SBA dan PBBS dapat meningkatkan tahap ketangkasan pemain-pemain badminton lelaki?
- b. Adakah pemain berbangsa Cina lebih tangkas berbanding pemain bumiputera?
- c. Sejauh manakah tinggi dan berat badan mempengaruhi tahap ketangkasan seseorang pemain badminton?
- d. Adakah pemain-pemain badminton di bawah Program Pembangunan Sukan Teras lebih tangkas berbanding dengan pemain-pemain badminton yang bukan di bawah Program tersebut?

1.6 Kepentingan Kajian

Kajian ini diharap dapat memberi idea kepada jurulatih badminton atau guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah untuk menyediakan program latihan yang lebih berkualiti apabila mengendalikan Program Intensif Badminton peringkat sekolah. Mereka boleh mempraktikkan cara latihan yang dikendalikan oleh SBA dan PBBS semasa mengendalikan latihan badminton di sekolah.



Peranan utama guru Pendidikan Jasmani ialah memperkembangkan dan mempertingkatkan prestasi pelajar dalam domain kognitif, afektif dan psikomotor. Pelajar perlu diberi peluang menguasai pengetahuan, kemahiran dan nilai murni melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pelajar sekolah menengah sepatutnya sudah memiliki penguasaan kemahiran asas motor dan pengetahuan yang mencukupi untuk diaplikasikan dalam aktiviti sukan dan permainan dengan lebih berkesan. Pelajar diperingkat ini sudah boleh memilih jenis sukan yang digemari untuk aktiviti kokurikulum, sukan dan riadah sekolah bagi mendapatkan kepuasan, keseronokan, kecergasan dan memenuhi masa lapang selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Komponen ketangkasan merupakan salah satu aspek penting dalam meramalkan potensi atlit. Para atlit dan yang terlibat dalam sukan perlu didedahkan kepada pengetahuan mengenai elemen ketangkasan terhadap kecergasan fizikal yang turut mempengaruhi prestasi cemerlang individu.

Tahap ketangkasan atlit dapat diukur melalui ujian-ujian ketangkasan dan dapat direkodkan sebagai penjelasan kepada prestasi kecergasan fizikal. Mengikut Teori Tiga Peringkat Pembelajaran kemahiran motor yang diperkenalkan oleh Fitts & Posner (1967), proses pembelajaran kemahiran motor berlaku melalui tiga peringkat. Peringkat pertama dipanggil peringkat permulaan atau kognisi, kedua peringkat perhubungan dan ketiga peringkat automatik. Proses pembelajaran kemahiran motor pada peringkat permulaan atau kognisi ini hanya tertumpu kepada aktiviti yang melibatkan pergerakan otot besar sahaja. Di peringkat kognisi pelajar lazimnya banyak melakukan kesalahan dalam lakuan



motor. Oleh itu mereka memerlukan maklumat spesifik yang boleh membantu membetulkan sebarang kesalahan dalam menggunakan maklumat daripada pelbagai sumber yang berlainan. Maklumat boleh diperoleh dengan melihat sendiri serta memberi tumpuan kepada sebarang lakuan.

Pengetahuan dan kefahaman individu tentang ketangkasan memberi kelebihan dalam penglibatan sukan dan aktiviti permainan. Pengetahuan ini membolehkan para atlet menyedari mengapa pergerakannya terbatas dan prestasi sukannya turun dan naik. Selain itu juga, tahap ketangkasan yang juga boleh membantu seseorang individu daripada mendapat kemalangan atau kecederaan.

Ujian-ujian ketangkasan dapat mengawasi peningkatan prestasi ketangkasan atlit. Selain itu penyertaan pertandingan sepanjang tahun adalah penting sebagai pendedahan kepada pemain-pemain badminton di bawah program. Ia juga akan memberi peluang kepada jurulatih untuk menilai keberkesanan program latihan yang mereka berikan. Selain daripada itu, menerusi pertandingan juga pemain-pemain badminton yang berpotensi untuk diserapkan ke program yang lebih tinggi seperti akademi atau pusat latihan negeri akan dapat dikenalpasti.

Untuk melengkapkan pengetahuan dan meningkatkan kesedaran jurulatih tentang pentingnya Program Latihan Badminton yang berkualiti bagi meningkatkan keupayaan motor atlit. Sebelum mempelajari sesuatu, atlit perlu mendapat gambaran yang jelas terhadap perlakuan yang perlu dicapai. Kesilapan yang sering dilakukan oleh seorang





jurulatih yang kurang berpengalaman adalah cepat memulakan sesi latihan dengan menunjukkan sesuatu perlakuan tanpa menjelaskan terlebih dahulu apa yang cuba dicapai. Jurulatih mengandaikan bahawa atlit telah tahu dan sedia maklum, andaian ini kurang tepat. Semasa peringkat ini, proses kemajuan mungkin agak perlahan bergantung kepada kemampuan atlit dan bentuk kemahiran itu sendiri.

1.7 Limitasi Kajian

Penyelidikan yang dijalankan terbatas kepada pemain-pemain badminton lelaki dari kategori umur bawah 12 tahun hingga 18 Tahun yang mengikuti Program Pembangunan Sukan Teras Sarawak MSNM, Negeri Sarawak yang berpusat di SBA dan PBBS. Penyelidikan ini akan dijalankan ke atas pemain-pemain badminton di bawah program SBA dan PBBS iaitu 20 orang pemain lelaki berbangsa Melayu dan 20 orang pemain lelaki berbangsa Cina dari peringkat umur bawah 12 Tahun hingga 18 Tahun .

Bagi melihat perbandingan tahap ketangkasan pemain-pemain di bawah Program Pembangunan Sukan Teras dan bukan di bawah program tersebut, pengkaji telah memilih sampel sebanyak 20 orang pemain badminton lelaki di SMK Penrissen No.1. Selain itu juga sampel-sampel dari peringkat sekolah diuji kerana pengkaji ingin melihat keberkesanan program latihan yang digunakan oleh SBA dan PBBS tersebut ke atas sampel-sampel peringkat sekolah tersebut. Pengkaji telah menggunakan sistem latihan tersebut selama tiga bulan selepas ujian-ujian ketangkasan pertama dijalankan. Selepas 3



bulan, pengkaji akan menjalankan ujian-ujian ketangkasan yang sama ke atas sampel-sampel tersebut.

1.8 Definisi Operasional

Istilah-istilah yang digunakan dalam kajian ini adalah terbatas maksudnya kepada konteks kajian ini sahaja.

a. Ketangkasan :

Dalam kajian ini fokus kepada ketangkasan bahagian kaki iaitu melalui Ujian Lompat Kuadran, Lari Ulang Alik 30 Kaki dan Ujian Ketangkasan

SEMO.

b. Pemain Badminton :

Pemain lelaki dari umur bawah 12 tahun hingga 18 Tahun yang dipilih untuk menjalani latihan di bawah Persatuan Badminton Sarawak (SBA) dan Persatuan Badminton Bumiputera Sarawak. Selain itu, pemain-pemain badminton yang bukan di bawah Program Pembangunan Sukan Teras.

c. Program Pembangunan Sukan Teras (Lampiran A)

Program latihan yang dilaksanakan ialah;



- a. Latihan Gerakan Di Gelanggang (*Footwork*)
- b. Latihan-latihan Kemahiran Terkawal.
- c. Latih tubi (drills)
- d. Latihan Fizikal

