



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PERKAITAN TAHAP KETANGKASAN DAN KELAJUAN DI KALANGAN PEMAIN HOKI 18 TAHUN MSSM (SABAH)



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

SAIDIL MAZLAN BIN ABDUL RAZAK

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 TAHAP KETANGKASAN DAN KELAJUAN DI KALANGAN PEMAIN HOKI 18 TAHUN MSSM (SABAH)

SAIDIL MAZLAN BIN ABDUL RAZAK



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

LAPORAN PROJEK DIKEMUKAKAN BAGI
MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA EKSEKUTIF 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

Penyelia Kursus QSS 6006
Laporan Projek





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
Laporan Projek



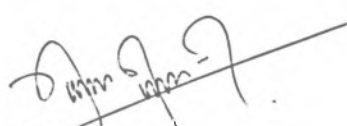


PENGAKUAN

Saya mengakui bahawa penulisan ini adalah hasil karya saya sendiri kecuali nukilan-nukilan dan ringkasan yang setiap satunya saya jelaskan sumbernya



16 April 2007


SAIDIL MAZLAN BIN ABDUL RAZAK
M20061000034





DEDIKASI

Bismilahirrahmanirrahim,

Selaut kesyukuran ku panjatkan ke hadrat-Mu, selawat dan salam buat kekasih-Mu Muhammad s.a.w., sahabat rasulullah Abu Bakar, Umar, Usman dan Ali Abu Talib, salam perjuangan buat pendokong agama-Mu.

Ibu dan ayah tercinta,

Tiada bahasa yang mampu ku titipkan buat kalian. Jasa kalian terlalu tinggi nilainya. Kasih sayang dan kepercayaan yang diberikan kepada anakmu ini akan tersemat di lubuk jiwa. Doakan agar anakmu ini menjadi anak yang soleh dan berjaya di dunia dan akhirat.



Isteriku yang tercinta

Tiada kata yang mampu ku ucapkan buatmu. Terima kasih di atas sokongan dan dorongan yang diberikan agar diriku terus berada dalam kejayaan.

Abang yang dikasihi,

Jutaan terima kasih di atas sokongan dan bantuan yang diberikan dalam usaha membantuku dalam perjuangan ini

Adik-adik tersayang,

Allahyarham Izan, Linda, Lela, Cumi, Nuar dan Nurul. Terima kasih di atas sokongan kalian. Jadikan apa yang abang Idil lalui ini sebagai pendorong kalian di hari muka.





Buat anakku yang disayangi,

Fatimah Az-Zahra dan Muhammad Umar. Tawa dan tangismu menjadi sumber dan inspirasi kepada abi untuk terus berjuang di persada ilmu ini.

Buat anak-anak buah yang dirindui,

Moga kalian menjadi generasi yang bertakwa dan dapat mengikut jejak langkah pak ngah ini.

Sahabat-sahabat seperjuangan,

Kenangan bersama kalian membuat diriku lebih dewasa dan mengenal erti hidup. Doakan diriku istiqamah di atas landasan yang sebenarnya.



Teristimewa juga buat semua pendidikkku dari Sekolah Rendah, Sekolah menengah, MPTI, UM hinggalah UPSI. Kalian memberikan mutiara-mutiara ilmu perisai bahtera kehidupan.

Saidil Mazlan Bin Abdul Razak
Ijazah Sarjana Eksekutif Pendidikan Sains Sukan
Fakulti Sains Sukan
Universiti Pendidikan Sains Sukan
Mac 2007





PENGHARGAAN

Syukur alhamdulillah kerana inayah-Nya dapat saya sempurnakan penulisan ini bagi memenuhi sebahagian syarat Kursus QSS 6006 Laporan Projek bagi memenuhi Ijazah Sarjana Eksekutif Pendidikan Sains Sukan, Fakulti Sains Sukan, Universiti Pendidikan Sultan Idris.

Rakaman setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Dr Ong Kuan Boon selaku Pensyarah dan Penyelia Kursus QSS 6006 Laporan Projek, yang banyak memberi nasihat, bimbingan dan tunjuk ajar dalam menjayakan kajian ini. Atas kesabaran dan dedikasi beliau, akhirnya kajian ini berjaya dilaksanakan dan disempurnakan dengan jayanya. Segala usaha dan galakan yang diberikan oleh beliau



amat saya sanjungi dan hargai.



Jutaan terima kasih juga ditujukan kepada Prof Madya Dr Jabar Bin Hj Johari, pensyarah Kursus Pengujian, Pengukuran dan Penilaian yang banyak membantu serta mencurahkan ilmu dan panduan ke arah penghasilan kajian ini.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Prof Madya Dr Shahrudin, bekas Dekan Fakulti Sains Sukan, di atas ilmu dan tunjuk ajar yang membina serta merangsang agar kajian ini dapat dilaksanakan bagi memenuhi keperluan Kursus QSS 6006 Laporan Projek ini.

Saya juga ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tak terhingga kepada pensyarah Dr Ahmad Bin Hashim, Dr Julisma Binti Jani, Dr Sani Bin Madun dan En Jeffrey Low yang banyak membantu dalam usaha merealisasikan kajian ini.

Di kesempatan ini saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih dan penghargaan kepada En Suhaimi Kasimin, Pengurus Pasukan Hoki Lelaki 18 tahun





Sabah dan para jurulatih pasukan hoki tersebut di atas kerjasama dan bantuan bagi menyiapkan kajian ini.

Akhir kata, rakaman setinggi-tinggi terima kasih kepada semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan kajian ini. Jasa dan budi baik mereka ini tetap dikenang dan diberi penghormatan.



Saidil Mazlan Bin Abdul Razak
Ijazah Sarjana Eksekutif Pendidikan Sains Sukan
Fakulti Sains Sukan
Universiti Pendidikan Sains Sukan
2007





ABSTRAK

Kajian ini berbentuk kuantitatif diskriptif. Kajian ini dijalankan bertujuan mengenal pasti hubungan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain hoki lelaki 18 tahun MSSM Sabah. Kajian ini juga turut melihat hubungan tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain hoki mengikut posisi dalam permainan dan mengikut bahagian yang terdapat di Negeri Sabah. Subjek kajian terdiri daripada pemain hoki lelaki bawah 18 tahun yang mewakili Negeri Sabah ke Kejohanan MSSM peringkat kebangsaan tahun 2006. Alat ukur kajian ini adalah menggunakan bateri ujian meliputi Ujian Lompat Kuadran dan Ujian Lari Ulang Alik 30 kaki (mewakili tahap ketangkasan) dan Ujian Lari Pecut 30 meter dan Ujian Lari Pecut 6 saat (mewakili tahap kelajuan). Keputusan kajian dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang rendah dan signifikan di antara ujian lompat kuadran (ketangkasan) dengan ujian lari ulang alik 30 meter (kelajuan) ($r=0.20$, $p=0.44$, $p<0.01$). Namun begitu analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikan di antara ujian lari ulang alik 30 kaki dengan ujian lari pecut 30 meter ($r=0.73$, $p=0.001$, $p<0.01$). Analisis bagi melihat hubungan mengikut posisi menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikan bagi posisi penyerang ($r=0.848$, $p=0.069$, $p<0.05$), posisi midfield ($r=0.803$, $p=0.016$, $p<0.05$), dan bagi posisi pertahanan ($r=0.990$, $p=0.001$, $p<0.01$). Analisis korelasi juga digunakan untuk melihat hubungan antara tahap ketangkasan dan kelajuan mengikut bahagian di Sabah menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang tinggi dan signifikan bagi bahagian Kota Belud ($r=0.916$, $p=0.029$, $p<0.05$), bagi bahagian Beaufort ($r=0.959$, $p=0.041$, $p<0.05$), bahagian Kota Kinabalu ($r=-0.945$, $p=0.015$, $p<0.05$), dan bagi bahagian Keningau ($r=0.98$, $p=0.038$, $p<0.05$). Kajian ini juga mencadangkan agar dijalankan program latihan yang boleh meningkatkan tahap ketangkasan dan kelajuan oleh jurulatih atau guru Pendidikan Jasmani.





ABSTRACT

This study is using the descriptive quantitative design. The purpose of this study is to identify the relationship between agility component and speeds component among groups of Sabah's under 18 MSSM hockey players. This study also observed the relationship between agility and speed levels among the hockey players according to their games position and according to their division in the State of Sabah. The subjects of this project are the Sabah Hockey Players under 18 which will represent the State of Sabah in MSSM Championship national level 2006. This study used a battery test instrument as a study measurement including Quadrant Jump Test and Back and 30 feet Forth Run Test (to represent agility component) and 30 meters Speed Run test and 6-seconds Dash Test (to represent speed component). To determine the relationship between the agility and speed components, a Pearson Product Moment correlation was used. The result of this study (using Pearson Product Moment Correlation) shows that there is a significant low positive relationship between agility component and speed component ($r=0.20$, $p=0.44$, $p<0.01$). However the analysis shows that there is a significant high positive relationship between 30 feet back and forth run test ($r=0.73$, $p=0.001$, $p<0.01$). Analysis for the relationship according to games position shows that there is a significant high positive relationship for attacker position ($r=0.848$, $p=0.069$, $p<0.05$), midfield position ($r=0.803$, $p=0.016$, $p<0.05$) and defense position ($r=0.990$, $p=0.001$, $p<0.01$). Correlation analysis also used to observe the relationship between agility and speed levels according to division in Sabah state. The result shows that there is a significant high positive relationship between agility and speed components according to division for Kota Belud ($r=0.916$, $p=0.029$, $p<0.05$), Beaufort ($r=0.959$, $p=0.041$, $p<0.05$), Kota Kinabalu ($r=0.945$, $p=0.015$, $p<0.05$), and Keningau ($r=0.98$, $p=0.038$, $p<0.05$). This study suggests that agility and speed training programs should be considered by hockey coaches or physical education teachers in order to enhance the players/students agility and speed.



**ISI KANDUNGAN****MUKA SURAT**

PENGAKUAN	v
DEDIKASI	vi
PENGHARGAAN	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KANDUNGAN	xii
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xv

BAB

I	PENDAHULUAN	1
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Dari aspek Kelajuan	2
	1.3 Dari aspek Ketangkasan	3
	1.4 Instrumen Komponen Ketangkasan	5
	1.5 Instrumen Komponen Kelajuan	5
	1.6 Penyataan Masalah	9
	1.7 Tujuan Penyelidikan	11
	1.8 Objektif Kajian	12
	1.9 Hipotesis Penyelidikan	13
	1.10 Definisi Operasional	14
	1.11 Delimitasi Penyelidikan	14
	1.12 Limitasi Penyelidikan	15
	1.13 Kepentingan Penyelidikan	15
II	TINJAUAN PENULISAN BERKAITAN.....	17
	2.1 Kajian Berkaitan.....	18
	2.2 Komponen Ketangkasan	18
	2.3 Hubungan Fizikal dengan ketangkasan	19
	2.4 Hubungan ketangkasan dan kelajuan larian.....	23
	2.5 Antara ketangkasan, kuasa dan kekuatan	24
	2.6 Pengujian menggunakan ujian ketangkasan dan Kelajuan	26
	2.7 Hubungan ketangkasan dengan keseimbangan	28
	2.8 Rumusan Kajian Berkaitan.....	29



III	METODOLOGI PENYELIDIKAN.....	31
	3.1 Rekabentuk Kajian	31
	3.2 Lokasi Kajian	32
	3.3 Persampelan	33
	3.4 Prosedur Mengumpul Data	33
	3.5 Kerangka Konseptual	35
	3.6 Fasa-fasa Dalam Kajian	36
	3.7 Instrumen Ujian	37
	3.8 Penganalisan Data	37
IV	DAPATAN KAJIAN.....	39
	4.1 Analisis "Ujian t " tidak bersandar.....	39
	4.2 Analisis Ujian Anova Sehalu	43
	4.3 Analisis Ujian Korelasi.....	47
	4.4 Objektif Pertama	54
	4.5 Objektif Kedua	55
	4.6 Objektif Ketiga	56
V	PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN.....	58
	5.1 Pengenalan	58
	5.2 Perbincangan	60
	5.3 Kesimpulan	66
	5.4 Cadangan	68
	RUJUKAN	71
	LAMPIRAN	74

SENARAI JADUAL

JADUAL

MUKA SURAT

4.1	Perbandingan Min dan Sisihan Piawai mengikut Posisi bagi semua ujian	40
4.2	Perbandingan Min dan Sig (Between Group) mengikut posisi bagi ujian Lompat Kuadran.....	44
4.3	Perbandingan Min dan Sig (Between Group) mengikut posisi bagi ujian Lari Ulang Alik 30 Kaki.....	45
4.4	Perbandingan Min dan Sig (Between Group) mengikut posisi bagi ujian Lari Pecut 30 Meter.....	46
4.5	Perbandingan Min dan Sig (Between Group) mengikut posisi bagi ujian Lari Pecut 6 Saat.....	47
4.6	Korelasi kaedah <i>Pearson product moment</i> antara ujian ketangkasan dan ujian kelajuan (Pearson korelasi dan Sig.).....	49
4.7	Korelasi kaedah <i>Pearson product moment</i> antara ujian ketangkasan dan ujian kelajuan bagi posisi penyerang (Pearson korelasi dan Sig.).....	50
4.8	Korelasi kaedah <i>Pearson product moment</i> antara ujian ketangkasan dan ujian kelajuan bagi posisi midfield (Pearson korelasi dan Sig.).....	51
4.9	Korelasi kaedah <i>Pearson product moment</i> antara ujian ketangkasan dan ujian kelajuan bagi posisi pertahanan (Pearson korelasi dan Sig.).....	52
4.10	Korelasi kaedah <i>Pearson product moment</i> antara Ujian ketangkasan dan ujian kelajuan mengikut bahagian (Pearson korelasi dan Sig.).....	53



SENARAI RAJAH

RAJAH

MUKA SURAT

3.1	Kerangka Konseptual	35
3.2	Fasa-fasa Dalam Kajian	36





BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Pengenalan

Seseorang individu yang cergas dapat memberi sumbangan yang bermakna kepada masyarakat dan negara. Kecergasan keseluruhan mencerminkan perasaan seseorang individu tentang kehidupan serta keupayaan diri berfungsi dengan lebih cekap dan berkesan.

Kecergasan mempunyai pengertian yang pelbagai. Namun begitu, kecergasan keseluruhan adalah gabungan kecergasan fizikal, mental, sosial, emosi dan rohani. Kecergasan berasaskan kesihatan meliputi komponen daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibiliti dan komposisi badan. Manakala komponen kecergasan berasaskan lakuan motor melibatkan ketangkasan, imbangan, kuasa, masa reaksi, kelajuan dan koordinasi.





Sediakan diri kita untuk latihan dan perlu dilakukan sekurang-kurangnya lima minit latihan memanaskan badan sebelum melakukan aktiviti. Hal sedemikian penting kerana latihan sebegini dapat memudahkan pergerakan oksigen di dalam arteri sehingga ke jantung. Latihan memanaskan badan dapat meningkatkan pengedaran darah ke otot-otot. (Brody, Jane. E, 1983)

Elemen-elemen ini sememangnya ditekankan bagi melahirkan individu atau seorang atlet yang berprestasi tinggi. Ia menjadi kayu pengukur bagi setiap individu yang ingin melibatkan diri secara optimum dalam pelbagai bidang sukan seperti hoki, bola sepak, olahraga, tenis, badminton dan ragbi.

Atlet yang terlibat dengan sukan kompetitif perlu menguasai sekurang-kurang tahap kecergasan sederhana dalam setiap daripada enam komponen kecergasan fizikal yang berasaskan lakuan motor. Komponen kecergasan fizikal berasaskan lakuan motor menekankan kepada perkembangan kualiti yang dapat mempertingkatkan prestasi individu yang terlibat dalam sukan secara berkesan.

1.2 Dari aspek kelajuan

Oleh itu untuk melihat keupayaan seseorang individu itu perlu melakukan ujian terhadap satu-satu komponen kecergasan sama ada berasaskan kesihatan dan juga berasaskan kemahiran motor.

Aspek kelajuan dalam pergerakan motor amat diperlukan dalam kebanyakan aktiviti sukan. Sebagai contoh dalam sukan hoki, bola sepak, olahraga dan sebagainya amat memerlukan komponen ini. Menurut Dzulkifli Ismail dan Jamaliyah Ahmad





(2004), menyatakan kelajuan adalah kemampuan untuk melakukan pergerakan dengan cepat. Kelajuan dirujuk kepada jarak pergerakan yang boleh dilakukan kepada jarak pergerakan yang boleh dilakukan dalam jangka masa yang paling minima. Individu yang mempunyai kelajuan kaki berupaya membuat larian pantas manakala individu yang mempunyai kelajuan tangan berupaya melontar atau memukul bola dengan laju.

Menurut Wee Eng Hoe (1998), kelajuan merujuk kepada kemampuan untuk bergerak pantas. Sebagai contoh, seseorang individu yang mempunyai kelajuan kaki akan dapat berlari dengan cepat. Hastad, D.N. dan Lacy, A.C (1998), menyatakan bahawa kelajuan ialah kemampuan untuk melaksanakan pergerakan dalam jangka masa yang singkat. Kelajuan dalam pergerakan menuju ke hadapan biasanya diukur menerusi pelbagai jenis ujian kelajuan.

Menurut William E. Prentice (1994), kelajuan adalah kemampuan untuk melakukan pergerakan khusus dengan cepat. Ia berfungsi kepada jarak dan masa dan amat penting lagi ialah kelajuan merupakan satu komponen bagi menjayakan prestasi individu dalam pelbagai acara atlet. Oleh itu, kelajuan merujuk kepada kemampuan seseorang individu untuk melakukan pergerakan khusus yang tertentu dalam satu jangka masa yang cepat dan singkat.

1.3 Dari aspek ketangkasan

Ketangkasan merupakan salah satu faktor yang penting dalam menentukan kebolehan motor di samping faktor lain seperti kekuatan, kuasa dan kelajuan otot bertindak. Menurut Dzulkifli Ismail & Jamaliyah Ahmad (2004), ketangkasan ialah





keupayaan untuk mengubah posisi badan dengan cepat dan boleh mengawal pergerakan keseluruhan badan. Manakala menurut William E. Prentice (1994) pula, ketangkasan ialah keupayaan untuk menukar atau mengubah dengan pantas dan tepat arah pergerakan badan semasa melakukan aktiviti.

Secara umumnya, ketangkasan ialah kemahiran, kebolehan dan keupayaan untuk memulakan, menghentikan dan mengubah pergerakan dan posisi tubuh badan dengan pantas dan tepat tanpa hilang keseimbangan badan di ruang tertentu. Ketangkasan banyak dipengaruhi oleh kekuatan, kepantasan, keseimbangan, pusat graviti dan koordinasi. Ini menunjukkan bahawa ketangkasan merujuk kepada keupayaan untuk seseorang individu melakukan mengubah arah pergerakan badan dengan pantas dan tepat tanpa mengekalkan keseimbangan seluruh tubuh badan.

Trait-trait ketangkasan seperti yang dinyatakan di atas boleh diperoleh melalui berbagai-bagai permainan yang dilakukan oleh seseorang. Kebanyakan permainan seperti hoki contohnya memerlukan ketangkasan dan kelajuan yang tinggi. Trait-trait ini amat penting dalam menjayakan sesuatu permainan. Ia dapat dikembangkan dengan perlakuan pergerakan aktif yang kerap dilakukan semasa di dalam satu-satu permainan yang disertai dan juga latihan-latihan sama ada yang berupa daya tahan atau latihan meninggikan kemahiran dalam permainan juga dapat memperkembangkan trait-trait ketangkasan.





1.4 Instrumen Komponen Ketangkasan

Terdapat pelbagai ujian yang dapat dijalankan oleh penyelidik, namun untuk ini penyelidik lebih menumpukan kepada ujian dari aspek ketangkasan dan kelajuan sahaja. Walau pun begitu, dari sudut kemahiran ketangkasan, terdapat pelbagai ujian yang boleh dijalankan untuk melihat sama ada seseorang atlet atau pemain itu betul-betul mempunyai aspek ketangkasan atau tidak. Antara ujian yang boleh dijalankan ialah ujian ketangkasan Zig-Zag, ujian SEMO, ujian Lari Ulang alik 30 kaki, Ujian Ketangkasan LSU, ujian Larian Iliinois dan sebagainya. Menurut Miller (1998), daripada buku Dr Ahmad Hashim, (2003), baka mempunyai hubungan rapat dengan tahap ketangkasan pelajar. Kebanyakan pelajar mampu meningkatkan ketangkasan dengan menambah keupayaan ke atas kekuatan, kepantasan, koordinasi dan keseimbangan melalui pengajaran, latihan dan latih tubi ketangkasan.



1.5 Instrumen Komponen Kelajuan

Bagi komponen kelajuan pula, antara ujian yang boleh dijalankan ialah 50-yard Dash (AAHPERD, 1976), 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 and Nelson (1986), kepantasan biasanya diukur dengan jarak larian yang pendek, jarak larian yang melebihi 100 ela adalah tidak dicadangkan kerana dipengaruhi oleh daya tahan otot. Menurut Baumgartner (1999), jarak yang





biasa digunakan bagi mengukur kepantasan ialah antara 10 hingga 60 ela atau antara empat saat hingga lapan saat.

Griffin dan Darrell (1984), ujian mesti menumpukan kepada keupayaan daya lebih dari bakat atau kecenderungan seseorang, pencapaian atau kepandaian. Keupayaan ujian boleh memberikan maklum balas yang khusus untuk belajar tentang tahap mereka sendiri dan keupayaan boleh dibangunkan dan ditingkatkan menerusi program pendidikan berdasarkan analisa dan ujian.

Walaupun hoki tidak popular seperti bola sepak tetapi hoki adalah satu permainan yang telah lama dimainkan oleh manusia. Ia mula dikenali sebagai sukan demonstrasi di Sukan Olimpik pada tahun 1900 dan dijadikan salah satu sukan yang dipertandingkan pada tahun 1928.

Beberapa tahun kemudian didapati berlaku banyak perubahan dalam peraturan, gaya bermain, alatan dan permukaan bermain tetapi ini telah menolong menambahkan kepopularan permainan hoki tanpa menukar bentuk asal dan cirinya. Permainan hoki telah dimainkan lebih kurang 4000 tahun yang lalu di Mesir. Bukti ini ditunjukkan di atas sebuah dinding sebuah makam Bani Hasan dekat Minia, Mesir yang dibina sekitar 2000 SM. Ia menunjukkan satu lukisan yang menggambarkan dua orang melakukan *buli* seperti yang digunakan dalam permainan hoki (Helen Ten Hong Beng, 1996).

Orang Indian Aztec daripada Mexico pernah bermain satu permainan kayu yang mempunyai persamaan dengan hoki. Perlawanan mereka adalah antara puak-puak tertentu dengan kedudukan yang agak berjauhan. Kadang kala hampir semua penduduk lelaki yang berjumlah seramai 1000 orang sepasukan mengambil bahagian. Kayu-kayu dan bola-bola berat digunakan. Permainan ini kasar dan menyebabkan mereka mengalami kecederaan.





Di Ireland, hoki dikenali sebagai *hurley* dan di Scotland pula ia dinamakan *Shinty*, tetapi permainan hoki sekarang barangkali mendapat namanya daripada Perancis iaitu *houquet*. Orang Belanda juga mempunyai permainan yang serupa. Namun begitu hoki moden banyak terutang budi kepada orang Inggeris. Dahulu permainan itu dipanggil *commock* sehinggalah sekitar 1840 apabila nama *hockie* digunakan. Pada tahun 1800-an permainan hoki mula menjadi popular di sekolah-sekolah di England (Helen Ten Hong Beng, 1996).

Shinty dimainkan di Scotland dengan bola gabus atau getah yang dibungkus dengan tali yang berlapis-lapis. Kayu hoki dibuat daripada kayu ash atau oak yang mempunyai lengkung semula jadi diujungnya. England, Ireland dan Wales juga memainkan permainan yang serupa. Padang permainan di England berukuran 180 m panjang dan 54 melebar dengan pintu gol didirikan menggunakan tiang tegak dalam jarak 9 m antara satu sama lain. Tidak ada kawasan D dan anda boleh menjaringkan gol daripada mana-mana arah. Mereka mengadakan peraturan ofsaid yang menyatakan bahawa seseorang pemain tidak dibenarkan berada di dalam kawasan 36 m daripada go lawan kecuali bola adalah antara anda dan gol lawan (Helen Ten Hong Beng, 1996). Pertandingan pertama hoki dalam Sukan Olimpik ialah di London pada tahun 1908 yang disertai oleh England, Ireland dan Scotland. (FIH, 2006)

Memandangkan tahap ketangkasan serta tahap kelajuan seseorang individu atau atlet itu dapat ditingkatkan melalui amalan, pergerakan dan latihan yang khusus, maka ujian-ujian ketangkasan dan kelajuan perlu diadakan dari masa ke masa supaya atlet sentiasa mengekalkan tahap kecergasan fizikal mereka. Hasil daripada ujian yang dijalankan ini, maklumat tersebut dapat direkod, dinilai dan juga dianalisa. Seterusnya ia akan menjadi satu panduan yang berguna kepada jurulatih, guru dan atlet serta terhadap sukan itu sendiri. Melalui pengetahuan tentang komponen ketangkasan dan





komponen kelajuan ini, ia juga dapat membantu individu atau atlet tersebut meningkatkan tahap prestasi di samping mengelakkan sebarang kecederaan yang bakal berlaku.

Buat tambahan terhadap masalah yang dihadapi dalam sukan hoki di negeri Sabah. Kajian yang ingin dijalankan oleh penyelidik ini meliputi kepada pemain hoki lelaki MSSM Sabah bagi tahun 2006. Sejak Pasukan Sabah menyertai pertandingan hoki di peringkat kebangsaan iaitu mssm, belum ada pasukan hoki lelaki Sabah yang berjaya melepasi perlawanan peringkat dalam kumpulan. Ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yang perlu dikaji dengan lebih mendalam. Atas beberapa faktor ini, maka penyelidik cuba mengambil inisiatif menjalankan kajian untuk melihat sama ada tahap ketangkasan dan tahap kelajuan yang menjadi faktor utama dalam kekalahan pasukan Sabah di peringkat MSSM.



Data kajian ini saya ambil sehari sebelum pemain-pemain ini berlepas ke Selangor untuk Kejohanan Hoki MSSM peringkat Kebangsaan. Pada waktu tersebut pemain-pemain tidak menjalani latihan kerana diberikan rehat aktif satu hari. Oleh itu saya mengambil data ujian pemain pada hari mereka rehat sebelum bertolak ke Selangor. Pemain-pemain ini dikumpulkan selama seminggu dari seluruh bahagian di Negeri Sabah untuk menjalani latihan intensif selama seminggu. Program telah disediakan oleh ketua jurulatih yang mengendalikan latihan ini.

Kajian perkaitan tahap ketangkasan dan kelajuan di kalangan pemain hoki ini diharapkan dapat memberi ruang kepada pengiat sukan, guru-guru yang terlibat serta jurulatih-jurulatih akan kepentingan tahap ketangkasan dan tahap kelajuan seseorang pemain. Kajian ini diharapkan juga dapat memberi panduan kepada jurulatih-jurulatih hoki supaya dapat menyediakan program-program latihan yang bersesuaian dengan



tahap ketangkasan dan kelajuan yang dimiliki pemain sama ada diperingkat sekolah, bahagian, negeri dan kebangsaan umumnya.

1.6 Penyataan Masalah

Tidak dapat dinafikan ada juga beberapa faktor lain yang menjadi penyebab utama namun penyelidik tidak dapat menolak kemungkinan bahawa komponen kecergasan motor ini merupakan penyumbang utama dalam sesuatu kejayaan sesebuah pasukan seperti sukan hoki. Pada tahun 2004, perlawanan dalam kumpulan, pasukan Sabah telah bertemu dengan pasukan Pulau Pinang. Pasukan dari negeri Pulau Pinang itu telah menjaringkan gol yang pertama dalam masa kurang dari 1 minit. Ini menunjukkan bahawa dalam pasukan Sabah itu sendiri, pemainnya sama ada di barisan pertahanan, midfield mahu pun penyerang lemah dari aspek komponen ketangkasan dan kelajuan. Akibat daripada kelemahan aspek ini maka agak sukar untuk seseorang pemain itu mengawal bola dengan baik semasa berlari atau pun semasa mengelecek musuh. Melalui kajian ini penyelidik dapat mengetahui punca kepada kekalahan pasukan hoki MSSM Sabah.

Daripada pemerhatian penyelidik, didapati bahawa setiap kali perlawanan yang melibatkan Pasukan MSSM Sabah, tidak menunjukkan prestasi motor yang baik. Masalah mengelecek, larian, mengubah haluan semasa membawa bola sering dapat dipatahkan oleh pihak lawan. Selain itu, pergerakan pemain ini seolah tidak pantas. Atas faktor ini maka pasukan MSSM Sabah mudah dikalahkan oleh pasukan lawan. Jaringan demi jaringan pasukan lawan membolosi gawang gol Pasukan Sabah, tetapi

Pasukan Sabah tidak berdaya untuk bertindak balas memandangkan kelemahan dari aspek kemahiran motor iaitu komponen ketangkasan dan kelajuan.

Ini belum lagi kita melihat kepada rekod-rekod bagi tahun-tahun kebelakangan ini, sejak mula pasukan Sabah menyertai Kejohanan Hoki MSSM, belum ada lagi mana-mana pasukan Sabah berjaya untuk melepasi pusingan kedua pertandingan. Apatah lagi untuk memasuki ke pusingan separuh akhir. Atas faktor dan sebab ini penyelidik melihat faktor utama ialah kelemahan dari aspek tahap ketangkasan dan juga tahap kelajuan kerana kedua-dua komponen ini amat penting bagi seseorang pemain di samping menggunakan kemahiran yang tinggi, perlu untuk mengubah haluan semasa menggelecek bola agar tidak direbut oleh musuh. Begitu juga dengan kelajuan yang perlu dimiliki oleh seseorang pemain supaya boleh bergerak pantas sambil membawa bola dengan terancang untuk membolosi gawang gol pihak lawan.

Tidak dinafikan juga bahawa terdapat beberapa faktor lain yang menjadi penghalang kepada pasukan Sabah untuk mara ke pusingan separuh akhir dalam kejohanan hoki peringkat kebangsaan. Antaranya dari segi pihak pengurusan iaitu boleh dianggap masuk campur berkaitan pemilihan pemain dan juga dari aspek kejurulatihan. Begitu juga dari aspek jurulatih yang dipilih ada yang kurang menguasai kemahiran melatih dan ilmu yang tinggi dalam bidang hoki yang diberi kepercayaan.

Kajian ini dijalankan untuk mengetahui sama ada pemain-pemain MSSM Sabah ini mempunyai tahap ketangkasan dan kelajuan yang tinggi. Kajian ini dibuat untuk melihat sama ada terdapat perkaitan yang kuat antara tahap ketangkasan dengan tahap kelajuan. Dari kajian ini, penyelidik ingin melihat perkaitan antara ketangkasan dengan tahap kelajuan dan pentingnya komponen-komponen ini dalam sukan hoki. Di samping itu penyelidik ingin melihat perbezaan tahap ketangkasan dan tahap kelajuan



antara pemain-pemain mengikut daerah atau bahagian yang terdapat di negeri Sabah. Hal ini kerana apabila pasukan Sabah menyertai kejohanan Hoki MSSM kebangsaan, pasukan Sabah kebanyakannya akan mengalami kekalahan yang besar di peringkat awal atau peringkat kumpulan.

Melalui kajian ini diharapkan agar dapat dijadikan sebagai satu garis panduan kepada jurulatih-jurulatih khususnya jurulatih MSSM (negeri), guru-guru Pendidikan Jasmani supaya dapat membuat pendekatan pengajaran dan perancangan program latihan yang lebih berkesan dalam meningkatkan komponen-komponen kecergasan fizikal.



Kajian ini wujud adalah bagi melihat perkaitan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain hoki lelaki 18 tahun Sabah yang mewakili Kejohanan Hoki Kebangsaan anjuran Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia (MSSM) yang telah diadakan pada bulan Ogos 2006.

Rasional lain yang mendorong kepada pengendalian kajian ini adalah:

- i. Untuk mengukur tahap ketangkasan dan tahap kelajuan pemain berdasarkan bahagian-bahagian yang terdapat di Negeri Sabah.
- ii. Untuk melihat adakah terdapat perkaitan antara kedua-dua komponen-komponen ini di kalangan pemain





- iii. Untuk mendapatkan satu kaedah yang sesuai bagi mengukur tahap ketangkasan dan tahap kelajuan bagi sukan hoki.
- iv. Hasil dapatan daripada kajian ini boleh dijadikan sebagai panduan kepada jurulatih-jurulatih membuat program latihan yang menitikberatkan ketangkasan dan komponen kelajuan kepada pemain hoki.
- v. Dapatan kajian ini dapat digunakan bagi mewujudkan idea baru dalam sukan hoki iaitu menggunakan instrumen ini sebagai instrumen yang wajib digunakan bagi menilai tahap ketangkasan dan kelajuan yang perlu dilakukan pada setiap pemain.



1.8 Objektif kajian



Objektif kajian ini ialah:

- i. Untuk mengetahui hubungan tahap ketangkasan dan tahap kelajuan umum di kalangan pemain hoki MSSM (Sabah).
- ii. Untuk mengetahui perkaitan antara tahap ketangkasan dan kelajuan pemain hoki mengikut daerah di Negeri Sabah
- iii. Untuk melihat hubungan serta perkaitan antara tahap ketangkasan dan kelajuan di kalangan posisi pemain-pemain hoki.



1.9 Hipotesis Penyelidikan

Berdasarkan pernyataan masalah yang dikemukakan, penyelidik membentuk hipotesis nol untuk diuji kebenarannya. Hipotesis nol dialporkan seperti berikut:

Ho1 : Tidak terdapat perhubungan yang signifikan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain-pemain hoki MSSM (Sabah)

HA1 : Terdapat perhubungan yang signifikan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain-pemain hoki MSSM (Sabah)

Ho2 : Tidak terdapat perhubungan yang signifikan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain-pemain hoki MSSM (Sabah) mengikut posisi dalam permainan.

HA2 : Terdapat perhubungan yang signifikan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain-pemain hoki MSSM (Sabah) mengikut posisi dalam permainan.

Ho 3 : Tidak terdapat perhubungan yang signifikan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain-pemain hoki MSSM (Sabah) mengikut daerah.

HA 3 : Terdapat perhubungan yang signifikan antara tahap ketangkasan dan tahap kelajuan di kalangan pemain-pemain hoki MSSM (Sabah) mengikut daerah.

1.10 Definisi Operasional

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

Ketangkasan: Keupayaan untuk mengubah arah tubuh badan atau bahagian badan dengan cepat. Keupayaan ini diukur dengan ujian larian yang memerlukan subjek beralih atau mengubah arah pergerakan badan.

Kelajuan : Keupayaan untuk bergerak pantas dalam jangka masa yang minima sama ada dari segi kepantasan anggota tangan dan juga anggota kaki

Permainan Hoki: Satu permainan berpasukan yang melibatkan penggunaan kayu dan bola hoki di atas padang dengan kemahiran tertentu seperti menolak dan memukul menggunakan permukaan kayu yang rata.

Pemain Sabah: Pemain-pemain lelaki 18 tahun yang dipilih untuk mewakili Negeri Sabah dalam Kejohanan MSSM peringkat kebangsaan.

MSSM: Majlis Sukan Sekolah-sekolah Malaysia

1.11 Delimitasi Penyelidikan

Kajian ini hanya terbatas kepada pelajar-pelajar yang belajar di Negeri Sabah sahaja. Sampel-sampel yang terlibat adalah terbatas kepada pemain-pemain pasukan

hoki lelaki yang mewakili Negeri Sabah ke Kejohanan Hoki MSSM di Selangor pada tahun 2006. Subjek seramai 18 orang dipilih bagi menjalani Ujian Lari Ulang Alik 30 kaki dan Ujian Lompat Kuadran bagi mengukur komponen ketangkasan serta Ujian Lari Pecut 30 meter dan Ujian Lari Pecut 6 saat bagi mengukur komponen kelajuan.

1.12 Limitasi Penyelidikan

Oleh sebab kajian ini untuk mengkaji perkaitan tahap ketangkasan dengan tahap kelajuan sahaja, 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 dan jangka masa latihan. Faktor ini diberi perhatian bagi mengenalpasti kesan pembolehubah ini ke atas kajian.

1.13 Kepentingan Penyelidikan

Kajian ini adalah satu usaha untuk membekalkan sumber pengetahuan yang amat berguna kepada jurulatih sukan hoki khususnya dan kepada guru Pendidikan Jasmani memperoleh faedah yang tertentu seperti berikut:



- Mendapatkan maklumat bagaimana mengukur ketangkasan dan kelajuan bagi pemain dan atlet, memperoleh pengetahuan dan kefahaman tentang komponen kecergasan motor yang dapat memberi kelebihan dalam penglibatan sesuatu aktiviti sukan dan pentingnya latihan khas bagi meningkatkan tahap prestasi pemain khususnya hoki.
- Komponen ketangkasan dan juga komponen kelajuan boleh juga dijadikan sebagai satu faktor penting bagi meramalkan prestasi dan potensi pemain dan mengukur serta mengawasi tahap ketangkasan pemain melalui ujian-ujian ketangkasan serta kelajuan dan direkodkan sebagai penjelasan dan panduan kepada program peningkatan prestasi pemain atau atlet.
- Menjadikan sebagai satu kaedah untuk mengukur komponen ketangkasan dan kelajuan pemain hoki sebagai kayu ukur bagi memilih pemain yang berpotensi untuk mewakili negeri Sabah dan seterusnya kebangsaan.

