



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TAHAP KECERGASAN MOTOR PEMAIN BOLA BALING DAN PEMAIN BOLA SEPAK
LELAKI BAWAH 15 TAHUN BAHAGIAN KUCHING, SARAWAK.**

ABDUL RASHID BIN SABANG



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**DISERTASI YANG DIKEMUKAKAN INI UNTUK
MEMENUHI SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT MEMPEROLEHI
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN (SAINS SUKAN)**

**FAKULTI SAINS SUKAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



PENGAKUAN

Saya mengakui disertasi ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali
nukilan dan ringkasan yang setiap satunya telah dijelaskan sumbernya



18.04.2007

ABDUL RASHID BIN SABANG
M20061000047





PENGESAHAN

Disertasi ini telah diterima dan diluluskan untuk memenuhi
syarat Kursus QSS 6006 (Laporan Projek)
bagi memperolehi
Ijazah Sarjana Pendidikan Sains Sukan,
Fakulti Sains Sukan,
Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak. Darul Rizduan.



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

Penyelia Kursus QSS 6006

Fakulti Sains Sukan.





PENGHARGAAN

Bismillahirrahmannirrahim, salam dan salawat ke atas junjungan besar Nabi Muhammmad S.A.W. Saya bersyukur kerana dengan limpah dan kurniaNya maka, saya dapat menyiapkan disertasi ini dengan jayanya.

Sehubungan dengan itu, ingin saya mengambil kesempatan untuk mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada penyelia Kursus QSS 6006 (Laporan Projek) iaitu Prof. Madya Dr. Jabar Bin Haji Johari kerana telah memberi bimbingan, tunjuk ajar, nasihat dan dorongan yang padu serta sanggup mencurahkan segala ilmu dan pengalaman beliau bagi membantu saya untuk menyiapkan disertasi ini.



Penghargaan yang tak terhingga juga saya ucapkan kepada semua pemain bola baling dan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching kerana telah memberi kerjasama sepenuhnya dan sudi untuk menjadi sampel kajian ini. Kepada pihak Pejabat Pelajaran Gabungan Kuching, semua sekolah pelajar yang terlibat, rakan seperjuangan dan individu serta organisasi yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dalam menjayakan kajian ini, saya ucapkan ribuan terima kasih.

Abdul Rashid Bin Sabang.

Universiti Pendidikan Sultan Idris,

35900 Tanjong Malim, Perak Darul Ridzuan.





DEDIKASI

UCAPAN INI ADALAH KHAS DAN TERISTIMEWA BUAT

Ayahanda Yang Dikasihi Sabang Bin Haji Magu, Ibunda Tercinta Rapiah Binti Haji Selenghah Serta Anakanda Amirul Ardanie Yang Amat Disayangi..

...ayahanda & ibunda...

Terima kasih yang tak terhingga atas segala pengorbananmu memelihara aku dari merah tapak kaki hingga aku dewasa kini. Doa restumu memberi aku tekad meneruskan cita-citaku untuk menuntut ilmu selagi terdaya. Sesungguhnya segulung ijazah lanjutan ini adalah hadiah dari anakmu buat ayahbonda.

...anakanda...

Dengarlah wahai anakku, buatlah yang terbaik dari yang terbaik dalam kehidupan ini, kerana orang yang disanjung dan dihormati ialah orang yang beramal soleh dan berilmu... Ikutlah jejak langkah ayahmu dan tunaikanlah harapan ayahmu ini. Ketahuilah... ayahmu amat mengasihi dan menyayangi dirimu dengan sepenuh jiwa dan raga. Nostalgia indah ini akan kupahatkan di dalam hatiku untuk selamanya.....Insyallah.





ABSTRAK

Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola Baling Dan Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Bahagian Kuching, Sarawak.

Oleh

Abdul Rashid Bin Sabang

Kajian ini merupakan satu perbandingan tahap kecergasan motor antara pemain bola baling dan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak. Seramai 60 orang subjek telah terlibat dalam kajian ini iaitu 30 orang daripada pemain bola baling lelaki bawah 15 tahun dan selebihnya 30 orang lagi pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun yang mewakili Bahagian Kuching, Sarawak. Kesemua subjek yang terlibat dipilih berlandaskan persampelan *propulsive*. Lima jenis ujian kecergasan motor digunakan dalam kajian ini terdiri daripada Ujian Lompat Jauh Berdiri untuk mengukur komponen kuasa otot kaki ($r=0.81$, Ahmad Hashim, 2004), Ujian Ketangkasan SEMO untuk mengukur ketangkasan otot kaki ($r=0.87$, Ahmad Hashim, 2004), Ujian Lari Pecut 30 Meter untuk mengukur kepantasan otot kaki ($r=0.81$, Ahmad Hashim, 2004), Ujian Tindakbalas Pilihan Nelson untuk mengukur masa reaksi ($r=0.98$, Ahmad Hashim, 2004) dan Ujian Dirian Bangau untuk mengukur keseimbangan badan ($r=0.83$, Ahmad Hashim, 2004). Kecergasan motor sebagai salah satu daripada komponen kecergasan fizikal berlandaskan perlakuan mesti dimiliki dan dikekalkan oleh setiap individu dan kumpulan untuk berjaya dalam semua aktiviti fizikal, sukan dan permainan yang diceburi. Kajian ini adalah suatu usaha untuk mengenalpasti tahap kecergasan motor dikalangan pemain bola baling dan bola sepak lelaki 15 tahun di Bahagian Kuching. Skor yang diperolehi daripada setiap ujian akan dianalisis berdasarkan ujian *t* tidak bersandar menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) for windows versi 11.5. Keputusan daripada kelima-lima instrumen kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap kecergasan motor pemain bola baling ($M=265.18$, $SD=18.11$) dan bola sepak ($M=296.82$, $SD=25.85$) lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak. Nilai $t = -5.32$ menunjukkan bahawa hipotesis nol diterima pada $df = 58$, $p = 0.000$, $p < 0.05 = 2.000$. Dengan itu jelas bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam ujian kecergasan motor antara pemain bola baling dan pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.





ABSTRACT

This study had been done to compare the motor fitness between the male under 15 handball players and the male under 15 football players in Kuching, Sarawak. Total of 60 subjects comprising of 30 male under 15 handball players and 30 male under 15 football players from Kuching. Propulsive sampling method was applied to select the subjects. Five motor fitness tests for this study consisted of the Standing Long Jump Test to measure leg strength ($r=0.81$, Ahmad Hashim, 2004), The SEMO Agility Test to measure agility ($r=0.87$, Ahmad Hashim, 2004), The 30 Meters Sprint Test to measure the speed ($r = 0.81$, Ahmad Hashim, 2004), The Nelson's Choice Response Test to measure reaction time ($r=0.98$, Ahmad Hashim, 2004) and The Stork Standing Test to measure stability ($r=0.83$, Ahmad Hashim, 2004). Motor fitness is one of the important aspects in physical fitness and should be well maintained by the players at all time. This study was conducted to measure the level of motor fitness among male under 15 handball players ($M=265.18$, $SD=18.11$) and male under 15 football players ($M=296.82$, $SD=25.85$) in Kuching. Data from each test were analyzed base on independent samples t-test with Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows version 11.5 software. Results from all the five tests showed that no significant different existed between the two groups. The t value, -5.32 showed that the null hypothesis was rejected ($df = 58$, $p=0.00$, $p < 0.05 = 2.00$) indicated that there existed no significant different in the motor fitness component between the male under 15 handball players and the under 15 male football players for the MSSM Kuching District, in Sarawak.





KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
 BAB 1	 PENDAHULUAN
1.1	Pengenalan 1
1.2	Penyataan Masalah 5
1.3	Kepentingan Kajian 7
1.4	Objektif Kajian 9
1.5	Hipotesis Kajian 9
1.6	Limitasi Kajian 11
1.7	Delimitasi Kajian 11
1.8	Definisi Operasional 12
 BAB 2	 TINJAUAN LITERATUR
2.1	Pengenalan 14
2.2	Kajian Lampau 18
2.3	Orientasi Teoritikal 24
 BAB 3	 METODOLOGI
3.1	Rekabentuk Kajian 35
3.2	Instrumen Kajian 37
3.3	Peralatan Kajian 37
3.4	Pembolehubah Kajian 38
3.5	Tempat Kajian 39
3.6	Prosedur Pengujian dan Pengukuran 39
3.6.1	Ujian Lompat Jauh Berdiri 39
3.6.2	Ujian Ketangkasan SEMO 40
3.6.3	Ujian Lari Pecut 30 Meter 42
3.6.4	Ujian Tindakbalas Pilihan Nelson 43





3.6.5	Ujian Dirian Bangau	45
3.6.6	Ujian Body Mass Index (BMI)	47
3.7	Pentadbiran Instrumen Kajian	48
3.8	Populasi dan Sampel Kajian	48
3.9	Persampelan	49
3.10	Tatacara Pengumpulan Data	50
3.11	Penganalisan Data Menguji Hipotesis	51
3.12	Pengujian Hipotesis	53

BAB 4 ANALISISAN DATA

4.1	Tabulasi Skor Mentah	57
4.2	Analisis Data Tahap Kecergasan Motor (Bola Baling)	59
4.3	Analisis Data Tahap Kecergasan Motor (Bola Sepak)	61
4.4	Analisis Demografi Subjek	63
4.5	Perbandingan Min Tahap Kecergasan Motor	67
4.6	Menguji Nilai $-t$ Untuk Menguji Hipotesis	69
4.7	Pengujian Hipotesis " <i>Ujian Two-Tailed</i> "	71



BAB 5

05-4506832



PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

pustaka.upsi.edu.my



Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

Perbincangan	81
Kesimpulan	95
Cadangan	97
Penutup	102

RUJUKAN	103
---------	-----

LAMPIRAN	108
----------	-----

- A. Surat Kebenaran Kajian
- B. Borang Skor Ujian Kecergasan Motor.
- C. Analisis Data : SPSS Versi 11.5





SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
3.1 Klasifikasi Subjek Yang Terpilih	12
4.1 Skor Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola Baling dan Bola sepak	58
4.2 Analisis Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola baling	60
4.3 Skor Min Keseluruhan Kecergasan Motor Pemain Bola Sepak Lelaki bawah 15 Tahun di Bahagian Kuching	62
4.4 Taburan Subjek Mengikut Ketinggian	63
4.5 Taburan Subjek Mengikut Umur	64
4.6 Taburan Subjek Mengikut Berat	66
4.7 Perbandingan Min dan Sisihan Piawai Tahap Kecergasan Motor Antara Pemain Bola baling Dan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	69
4.8 Ujian-t Perbandingan Min Tahap Kecergasan Motor Antara Pemain Bola Baling dan Min Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	70
4.9 Ujian-t Menunjukkan Perbandingan Min Tahap Kuasa Otot Kaki Pemain Pasukan Bola Baling Dengan Min Kuasa Otot Kaki Pasukan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	72
4.10 Ujian-t Menunjukkan Perbandingan Antara Min Tahap Ketangkasan Pemain Bola Baling Dengan Min Tahap Ketangkasan Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	74
4.11 Ujian-t Menunjukkan Perbandingan Antara Min Tahap Kepantasan Pemain Pasukan Bola Baling Dengan Min Tahap Kepantasan Pasukan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	76





- 4.12 Ujian-t Menunjukkan Perbandingan Antara Min Tahap Masa Reaksi Pemain Pasukan Bola Baling Dengan Min Masa Reaksi Pasukan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak. 77
- 4.13 Ujian-t Menunjukkan Perbandingan Antara Min Tahap Imbangan Pemain Pasukan Bola Baling Dengan Min Tahap Imbangan Pasukan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak. 78





SENARAI RAJAH

Rajah	Muka surat
2.1 Teori Loop Tertutup Adams	28
2.2 Model Konseptual Sistem Kawalan Teori Skema Schmidt's	31
2.3 Model Tiga Sistem Ingatan	32
3.1 Kerangka Konseptual Kajian	36
3.2 Diagram Ujian Ketangkasan SEMO	42
3.3 Keluk Pengujian Hipotesis	54
4.1 Taburan Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola Baling	59
4.2 Taburan Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola Sepak Lelaki bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching.	61
4.3 Taburan Subjek Mengikut Ketinggian	63
4.4 Taburan Subjek Mengikut Umur	65
4.5 Taburan Subjek Mengikut Berat	66
4.6 Perbandingan Min Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola baling Dan Pemain Bola Sepak	68
4.7 Pengujian Hipotesis Tahap Kecergasan Motor Antara Pemain Bola Baling dan Tahap Kecergasan Motor Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	71
4.8 Pengujian Hipotesis Untuk Tahap Kuasa Otot Kaki Pemain Pasukan Bola Baling Dengan Kuasa Otot Kaki Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	73
4.9 Pengujian Hipotesis Untuk Tahap Ketangkasan Pemain Bola Baling Dengan Tahap Ketangkasan Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun Di Bahagian Kuching, Sarawak.	74





- 4.10 Pengujian Hipotesis Untuk Tahap Kepantasan Pemain
Pasukan Bola Baling Dengan Tahap Kepantasan
Pasukan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun
Di Bahagian Kuching, Sarawak. 76
- 4.11 Pengujian Hipotesis Untuk Tahap Masa Reaksi
Pemain Pasukan Bola Baling Dengan Masa Reaksi
Pemain Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun
Di Bahagian Kuching, Sarawak. 77
- 4.12 Pengujian Hipotesis Untuk Tahap Imbangan Pemain
Pasukan Bola Baling Dengan Tahap Imbangan
Pasukan Bola Sepak Lelaki Bawah 15 Tahun
Di Bahagian Kuching, Sarawak. 79





BAB 1

PENDAHULUAN

Pengenalan



Faktor prestasi fizikal (*Physical Performance Factor*) yang meliputi kekuatan, ketangkasan, kuasa, koordinasi, kepantasan, masa reaksi, kelembutan, keseimbangan dan sebagainya adalah antara faktor yang mempengaruhi tahap prestasi individu. Dalam permainan bola baling dan bola sepak komponen kecergasan motor seperti kuasa otot, ketangkasan, kepantasan, koordinasi, masa reaksi serta imbalan menjadi tuntutan utama sukan ini. Oleh itu, ujian kecergasan motor amatlah perlu bagi mengetahui tahap kecergasan motor pemain atau atlet yang sedang mengikuti latihan. Dapatan dari ujian kecergasan motor yang dijalankan boleh dijadikan garis panduan untuk menilai keberkesanan dan merancang semula program latihan yang lebih efisien bagi membentuk sebuah pasukan yang mantap.





Sepertimana yang diketahui, kemahiran asas lakuan motor seperti mengelecek, melompat, menendang, menangkap, larian pecut, menanduk, melontar kesasaran dan menghadang pihak lawan amat penting dikuasai dalam permainan bola baling dan bola sepak. Lantaran itu, setiap pemain perlu memiliki tahap kecergasan motor yang baik agar dapat melakukan aksi tersebut dengan sempurna agar dapat mengatasi pihak lawan. Di samping itu, dengan menguasai tahap kecergasan motor yang tinggi pemain boleh mempersembahkan tahap prestasi yang membanggakan dan ianya juga boleh meminimalkan risiko kecederaan semasa bermain. Oleh yang demikian, faktor kecergasan motor merupakan salah satu aspek yang penting bagi pemain untuk mempersembahkan corak dan prestasi permainan dengan cemerlang.

Selain dari itu, individu yang mempunyai tahap kesihatan badan yang baik serta tahap kecergasan motor yang tinggi sanggup menerima cabaran dalam pelbagai aktiviti fizikal dan sukan. Sebaliknya orang yang mempunyai tahap kecergasan motor yang rendah akan berhadapan dengan risiko cepat lesu, bosan, hilang tumpuan dan mudah pula terdedah kepada kecederaan.

Kecergasan dari aspek lakuan motor adalah berkait rapat dengan sistem fisiologi yang menghasilkan pergerakan bagi individu tersebut. Oleh yang demikian lakuan motor ini melibatkan *neuromuscular* tubuh. Ianya merupakan keadaan bagaimana sistem saraf berfungsi setelah dirangsangkan. Hasil dari lakuan ini dapat menjadikan pelakunya berkemahiran dan berupaya membuat sesuatu dalam keadaan tepat dan efisien. Ini menjelaskan bahawa faktor kecergasan motor amat mempengaruhi kualiti pergerakan yang dihasilkan oleh individu yang berkemahiran. Hasil lakuan yang dipersembahkan dijadikan sebagai salah satu asas pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani atau Sains Sukan. Lakuan motor mempunyai implikasinya yang tersendiri terhadap kemahiran sukan. Kecergasan motor mendapat perhatian dan





penekanan yang serius dalam Sukatan Matapelajaran Pendidikan Jasmani di peringkat sekolah rendah lagi hingga ke peringkat sekolah menengah.

Program Pendidikan Jasmani adalah sebahagian daripada keseluruhan kurikulum yang menumpukan perhatian khas terhadap aspek kebolehan fizikal, sosial, mental dan emosi. Ini menjadikan matapelajaran Pendidikan Jasmani selaras dengan kehendak Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK) yang berhasrat untuk meningkatkan lagi potensi seseorang individu baik dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial.

Justeru itu berbagai aktiviti kecergasan fizikal berlandaskan kecergasan motor telah dirancang dimasukkan kedalam sukatan pelajaran Pendidikan Jasmani bagi meningkatkan potensi dikalangan pelajar disekolah dan di peringkat sekolah rendah lagi.



Berdasarkan perancangan atau program yang diikuti seharusnya pemain sepatutnya telah menguasai tahap kecergasan motor yang baik. Sekiranya pelajar yang terpilih mewakili sekolah dalam sukan permainan seperti bola baling dan bola sepak perlu memiliki kecergasan motor yang baik agar mereka mudah dan cepat menguasai kemahiran dalam bidang sukan tersebut.

Oleh kerana kemahiran motor merupakan salah satu asas untuk menguasai Kemahiran bagi pelbagai aktiviti sukan dan permainan, maka wajarlah penilaian dijalankan bagi mengenalpasti tahap kecergasan motor pemain. Sekiranya masalah kecergasan motor berterusan, maka persatuan sukan di Malaysia akan menghadapi masalah untuk menghasilkan lebih ramai ahli sukan yang berpotensi untuk mewakili negara pada masa akan datang.





Menurut Ahmad Hashim (2004), matlamat Pendidikan Jasmani sekolah menengah antara lain ialah untuk memberi peluang kepada semua pelajar supaya mempertingkatkan kecekapan penguasaan kemahiran asas pergerakan motor. Bagi mencapai matlamat tersebut, sukatan mata pelajaran Pendidikan Jasmani sekolah menengah telah memberi penekanan terhadap peningkatan kecergasan fizikal, kemahiran motor serta kemahiran sukan dan permainan.

Dengan adanya penekanan di peringkat awal kemahiran melalui bidang sukan dan permainan, maka ia akan membantu dalam pembentukan imej tubuh, kawalan objek, orientasi spatial (ruang), kemahiran lokomotor, bukan lokomotor dan perkembangan kemahiran. Kecergasan motor menumpukan kepada aspek secara kualitatif pergerakan yang mampu dipamerkan. Di mana ianya melibatkan beberapa prinsip asas seperti koordinasi, keseimbangan, kuasa, masa reaksi, ketangkasan, kepantasan dan kelajuan. Kenyataan ini disokong oleh Falls (1980), menurut beliau kecergasan untuk prestasi merujuk kepada fungsi dan keupayaan seseorang itu yang membolehkannya bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih bertenaga, berkuasa dan mempunyai kekuatan, daya tahan serta berkemahiran.

Walau bagaimanapun kecergasan motor berbeza antara individu kerana dipengaruhi oleh faktor seperti jantina, umur dan berat badan. Pemain bola baling dan bola sepak sekolah menengah sepatutnya sudah memiliki penguasaan kemahiran asas motor dan pengetahuan yang mencukupi untuk diaplikasikan dalam aktiviti sukan dan permainan dengan lebih berkesan. Bagi membolehkan pemain menguasai dan mempertingkatkan kemahiran motor tersebut, maka guru atau jurulatih memerlukan pendekatan pengajaran pembelajaran yang mantap dan mampu menghasilkan proses pendidikan secara menyeluruh dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.





Di dalam Pendidikan Jasmani aspek ini difokus selepas tahap minimum kecergasan fizikal dan motor mampu dicapai. Terdapat enam komponen kecergasan fizikal berlandaskan kemahiran motor yang penting dan perlu dikuasai oleh individu yang terlibat dalam sukan permainan seperti bola baling dan bola sepak iaitu kuasa otot kaki, ketangkasan, kepantasan, koordinasi, masa reaksi dan imbalan.

Ahmad Hashim (2002), menyatakan guru atau jurulatih perlu menghasilkan pengajaran dan pembelajaran yang berkesan untuk membangunkan kemahiran asas motor dan kecergasan fizikal dengan memberi tumpuan kepada komponen koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kuasa, masa reaksi dan kepantasan. Penggunaan prosedur ujian yang piawai secara berterusan bagi mengukur komponen koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, kuasa, masa reaksi dan kepantasan dapat meningkatkan kualiti pengajaran dan pembelajaran terutama dalam Pendidikan Jasmani.



Menurut Ahmad Hashim (2002), guru Pendidikan Jasmani atau jurulatih boleh mengukur prestasi kecergasan motor pemain dengan menggunakan ujian yang piawai. Terdapat beberapa ujian kecergasan motor yang boleh digunakan untuk menguji kecergasan motor seperti ujian lompat jauh berdiri, ujian ketangkasan SEMO, ujian tindakbalas pilihan Nelson, ujian lari pecut 30 meter dan ujian dirian bangau.

Penyataan Masalah

Tahap kecergasan motor adalah suatu kriteria yang boleh digunakan bagi membantu mentafsirkan perlakuan motor pemain dalam sesuatu kemahiran sukan atau permainan seperti bola baling dan bola sepak. Skor yang diperoleh melalui ujian keupayaan motor dapat membantu jurulatih mengetahui tahap prestasi keupayaan motor pemain.





Berdasarkan prestasi tersebut, jurulatih dapat mengenalpasti pemain yang mempunyai kekuatan dan kelemahan dalam kecergasan motor.

Pengetahuan mengenai tahap keupayaan motor pemain dapat membantu jurulatih menyediakan program latihan yang sesuai untuk memantapkan lagi prestasi pemain. Usaha bagi menentukan prestasi keupayaan motor di kalangan pemain adalah suatu perkara yang agak sukar ini kerana terdapat banyak ujian yang tidak mempunyai prosedur ujian yang lengkap dan memerlukan kepakaran untuk memperoleh kesahan, kebolehpercayaan dan meningkatkan objektiviti ujian tersebut. Justeru itu, pengkaji perlu meneliti dan memahami terlebih dahulu prosedur ujian yang hendak dijalankan. Menurut Baumgartner dan Jackson (1982), proses pengajaran dan pembelajaran akan menjadi lebih bermakna dan berkesan jika prosedur penilaian yang disediakan mempunyai kebolehpercayaan dan kesahan ke atas pencapaian pelajar. Pelajar tidak dapat mengetahui tahap prestasi keupayaan motor kerana prestasi mereka tidak diukur dan dinilai secara sistematik.

Dalam kajian ini penyelidik menjalankan lima ujian kecergasan motor bagi mengukur secara lebih sistematik tahap keupayaan motor pemain bola baling dan pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak. Oleh itu, ujian kecergasan ini amatlah perlu bagi mengetahui tahap kecergasan motor pemain. Dapatan daripada kesemua ujian kecergasan motor yang dijalankan sebagai penanda aras bagi tahap prestasi pemain.

Selain itu, ujian kecergasan motor ini adalah untuk mengetahui samada terdapat perbezaan tahap kecergasan motor pemain bola baling dan pemain bola sepak yang terpilih mewakili Bahagian Kuching, Sarawak. Penyelidik ingin mengetahui sejauhmana faktor kecergasan motor dalam dua permainan yang berbeza





mempengaruhi pencapaian pasukan di dalam pertandingan yang disertai khususnya di peringkat MSSM di Negeri Sarawak.

Kepentingan Kajian

Kecergasan fizikal berlandaskan kemahiran motor merupakan antara satu faktor penentu kejayaan sesebuah pasukan yang akan menyertai sesuatu pertandingan. Pasukan yang mana pemainnya kurang memiliki tahap kecergasan motor yang baik mungkin tidak dapat menunjukkan prestasi permainan yang cemerlang dalam sesuatu pertandingan. Kurangnya kesedaran terhadap kepentingan kecergasan motor ini menyebabkan program latihan intensif yang disusun oleh jurulatih terjejas.

Kajian ini diharapkan dapat menghasilkan satu maklumbalas yang berguna kepada jurulatih dalam menilai tahap kecergasan motor yang dimiliki oleh pasukan bola baling dan bola sepak bahagian Kuching. Hasil kajian ini juga boleh dijadikan garis panduan untuk mengukur tahap kecergasan motor pemain bagi menghasilkan pasukan yang mantap pada masa akan datang.

Di samping itu juga kajian ini dapat memberikan kesedaran kepada sikap pemain kedua-dua pasukan ini tentang keperluan dan kepentingan terhadap peningkatan tahap kecergasan motor yang telah dicapai melalui program latihan perlu dikekalkan malah dipertingkatkan lagi dengan sentiasa mengamalkan gaya hidup sihat dan cergas. Selain itu, kesan daripada pengalaman menjalani ujian kecergasan motor akan dapat memberi pendedahan dan pengetahuan di kalangan pemain tentang jenis ujian yang digunakan bagi menilai tahap kecergasan motor. Kajian ini juga memupuk kesedaran kepada para pemain kedua-dua pasukan ini mengenai perlu dan pentingnya





tahap kecergasan motor yang telah dicapai melalui program latihan dikekalkan malah wajar dipertingkatkan lagi dari masa ke semasa.

Selain itu, kajian ini juga dijalankan untuk membandingkan tahap kecergasan motor pemain bola baling dan pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak. Setelah meneliti dan menguji komponen kecergasan motor terhadap subjek dalam kajian ini maka dapatlah penyelidik menilai sejauhmana pencapaian prestasi kecergasan motor pemain diimplementasikan dalam bidang sukan dan permainan.

Di antara kepentingan kajian ialah bagi memperbaiki akan kelemahan kecergasan motor para pemain. Ianya juga berguna bagi mengetahui keberkesanan sesuatu program latihan yang telah diadakan keatas pemain. Selain dari itu, kajian ini juga boleh dijadikan panduan kepada guru sukan atau jurulatih untuk mengadakan pemilihan pemain bagi mewakili sekolah, daerah dan bahagian. Ianya juga dapat membantu mengatasi masalah kesukaran pemilihan pemain di mana para pemain boleh dinilai tahap kecergasan masing-masing dan disusunatur mengikut kemampuan individu.

Oleh itu, dapatan kajian ini sangat penting untuk panduan kepada guru sukan atau jurulatih merangka dan menyusun program latihan dan strategi yang akan diaplikasikan kepada pemain. Bagi pengamal dan pengkaji sukan pula ianya akan menjadi penanda aras untuk mengetahui perbezaan tahap kecergasan motor mengikut jenis sukan yang diceburi.





Objektif Kajian

Berdasarkan skop dan kepentingan kajian ini akan dapat ;

- i. Mengukur tahap kecergasan motor pemain bola baling dan pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.
- ii. Membuat perbandingan tahap kecergasan motor pemain bola baling dan pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di di Bahagian Kuching, Sarawak.
- iii. Mengenalpasti faktor yang mempengaruhi perbezaan kecergasan motor di kalangan subjek kajian.
- iv. Mengkaji sama ada wujud atau tidak perbezaan yang ketara dari segi tahap kecergasan motor pemain.
- v. Mengesahkan hipotesis kajian yang telah dibuat.



Hipotesis

Berdasarkan kepada skop, pemasalahan serta batasan kajian adalah dihipotesiskan (H_0) bahawa ;

H_{01}

Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min tahap kecergasan motor pemain bola baling dengan min tahap kecergasan motor pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.





H₀₂

Tiada perbezaan signifikan antara min tahap kuasa otot kaki pemain pasukan bola baling dengan min kuasa otot kaki pasukan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.

H₀₃

Tiada perbezaan signifikan antara min tahap ketangkasan pemain pasukan bola baling dengan min tahap ketangkasan pasukan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.

H₀₄

Tiada perbezaan signifikan antara min tahap kepantasan pemain pasukan bola baling dengan min tahap kepantasan pasukan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.

H₀₅

Tiada perbezaan signifikan antara min masa reaksi pemain pasukan bola baling dengan min masa reaksi pasukan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.

H₀₆

Tiada perbezaan signifikan antara min tahapimbangan pemain pasukan bola baling dengan min tahapimbangan pasukan bola sepak lelaki bawah 15 tahun di Bahagian Kuching, Sarawak.





Limitasi Kajian

Batasan kajian ini dibahagikan kepada limitasi dan dilimitasi.

Limitasi

- i. Kajian ini juga dibatasi oleh faktor kemampuan penguji, masa, cuaca, kemudahan, tempat kajian dan komitmen subjek.
- ii. Subjek berkemungkinan tidak memberi kerjasama sepenuhnya semasa melaksanakan ujian kecergasan motor.
- iii. Subjek mungkin telah melakukan aktiviti lain yang akan mempengaruhi kecergasan motor masing-masing semasa ujian dijalankan. Ini adalah kerana subjek tidak berada di dalam kawalan penguji sepenuhnya.



Delimitasi

- i. Jumlah subjek yang terpilih hanya mewakili populasi pemain bola baling dan pemain bola sepak lelaki bawah 15 tahun di di Bahagian Kuching, Sarawak sahaja. Ini akan menghasilkan perolehan data yang terhad dan mempengaruhi dapatan kajian.
- ii. Kajian ini hanya terhad dijalankan ke atas subjek lelaki sahaja dan analisis data yang diperoleh tidak boleh diguna pakai kepada pemain perempuan.





Definisi Operasional

Dalam konteks kajian ini, istilah yang digunakan mempunyai pengertian seperti yang dijelaskan.

Kecergasan motor

Kecergasan perlakuan motor melibatkan kelajuan, keseimbangan, koordinasi, kuasa, masa reaksi dan ketangkasan.

Tahap

Menjuruskan kepada prestasi dan kebolehan seseorang itu dalam sesuatu bidang dan permainan.



Perbandingan

Perbezaan antara kedua kumpulan dari aspek tahap kecergasan motor.

Pemain bola baling

Pelajar lelaki Tingkatan 1 hingga 3 (berumur di bawah 15 tahun antara 13 hingga 15 tahun) yang melibatkan diri dan terpilih mewakili Bahagian Kuching dalam permainan bola baling.

Pemain bola sepak

Pelajar lelaki tingkatan satu hingga tiga (berumur di bawah 15 tahun antara 13 hingga 15 tahun) yang melibatkan diri dan terpilih mewakili Bahagian Kuching dalam permainan bola sepak.





Bahagian Kuching

Merujuk kepada salah sebuah bahagian di Negeri Sarawak dan ianya merupakan Ibu Negeri Sarawak.

Bateri Ujian ;

- i. Ujian Lompat Jauh Berdiri untuk menguji kuasa.
- ii. Ujian Ketangkasan SEMO untuk menguji ketangkasan.
- iii. Ujian Lari Pecut 30 meter untuk menguji kepantasan.
- iv. Ujian Tindakbalas Pilihan Nelson
- v. Ujian Dirian Bangau untuk menguji keseimbangan.

