

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TANGAN MURID TAHUN 6 BESTARI MENGGUNAKAN LATIHAN BOLA SEGAR

Oleh :

MOHD MUIZZUDDIN BIN HASSAN
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk menilai keberkesanan penggunaan bola segar bagi meningkatkan kekuatan otot tangan murid. Subjek kajian terdiri daripada 10 orang murid Tahun 6 Bestari; enam lelaki dan empat perempuan. Subjek kajian dipilih berdasarkan jarak lontaran semasa sesi pengajaran dan pembelajaran. Bagi mengatasi masalah ini, latihan bola segar dilaksanakan 2 kali seminggu dalam tempoh 4 minggu. Data dikumpul melalui ujian pra, ujian pasca dan melalui pemerhatian. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan jarak lontaran dalam ujian pasca berbanding dengan ujian pra. Kaedah ini jelas berjaya membantu subjek kajian dalam meningkatkan kekuatan otot tangan.

Kata kunci: Kekuatan otot, bola segar

1.0 PENDAHULUAN

Cobin dan Lindsey (1998) mentakrifkan kecergasan fizikal sebagai kemampuan manusia berfungsi secara efisien dan berkesan yang akan memberi sumbangan kepada kehidupan yang berkualiti, belajar secara berkesan, menikmati masa senggang, sihat dan boleh menghalang penyakit hlipokinetik serta boleh bertindak dalam masa kecemasan. Kecergasan fizikal terbahagi kepada dua komponen iaitu berlandaskan perlakuan motor dan kesihatan. Bompa (2000) mendefinisikan kekuatan otot sebagai keupayaan otot mengatasi rintangan bagi menghasilkan daya atau kerja. Beliau juga berpendapat bahawa atlet yang mempunyai kekuatan otot yang baik akan dapat mengatasi kelelahan latihan, persekolahan dan gaya hidup dengan lebih mudah. Dapat disimpulkan bahawa kekuatan otot ialah kemampuan otot melakukan aktiviti otot melakukan rintangan atau mengangkat beban dengan menggunakan daya yang maksimum. Bola segar merupakan salah satu alatan yang boleh digunakan dalam persediaan latihan atlet. Selain daripada itu, bola segar juga boleh digunakan untuk melatih latihan pergerakan, meningkatkan kekuatan, meningkatkan lontaran, permainan, pertandingan yang mana memberi kesan yang baik terhadap kecergasan fizikal (Tenke & Higgins, 1992). Penggunaan bola segar dalam latihan dilihat bersesuaian dengan fokus kajian ini.

2.0 FOKUS KAJIAN

Sepanjang pemerhatian semasa praktikum fasa tiga mendapati bahawa isu ini perlu diketengahkan dan penyelesaian yang secepat mungkin perlu dilaksanakan. Ini kerana penguasaan murid dalam komponen yang diajar akan menentukan sejauh mana tercapainya objektif pengajaran dan pembelajaran yang telah ditetapkan oleh guru. Justeru, intervensi yang bersesuaian harus dipilih bagi mengatasi masalah kekuatan otot tangan.

Kekuatan otot tangan mempengaruhi prestasi individu dalam kehidupan seharian serta mempengaruhi komponen kecergasan fizikal yang lain. Dalam konteks kajian ini, kumpulan sasaran ialah murid tahun 6 Bestari. Jika tahap kekuatan otot mereka lemah, maka ia akan menjelaskan kemahiran dan perlakuan dalam aktiviti fizikal serta kehidupan seharian.

Penggunaan bola segar dalam latihan dapat membantu meningkatkan komponen kecergasan fizikal seperti kuasa, kekuatan dan daya tahan otot (Faigenbaum, 2010). Jika murid-murd tidak mempunyai kekuatan otot tangan yang baik, mereka tidak dapat melakukan aktiviti pengajaran dan pembelajaran dengan betul. Secara tidak langsung pencapaian objektif pengajaran dan pembelajaran yang telah ditetapkan juga tidak dapat mereka capai.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian/soalan kajian akan membincangkan mengenai objektif umum secara keseluruhan, manakala objektif khusus adalah secara spesifik. Bahagian ini juga akan menerangkan tentang persoalan kajian.

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan jarak lontaran menggunakan latihan bola segar dalam kalangan murid Tahun 6 Bestari.

3.2 Objektif Khusus

Dapat meningkatkan kekuatan otot tangan murid-murid tahun 6 Bestari supaya mereka berupaya melakukan lontaran yang baik dan jauh.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Seramai sepuluh orang subjek dari tahun 6 Bestari terlibat dalam kajian ini dan terdiri daripada enam orang subjek kajian lelaki, empat orang subjek kajian perempuan. Kesemua subjek adalah berumur dua belas tahun dan pemilihan subjek adalah berdasarkan analisis skor tinjauan awal yang telah dijalankan.

5.0 TINDAKAN YANG DIJALANKAN

Masalah yang timbul telah dapat dikenalpasti semasa sesi pengajaran dan pembelajaran bagi kekuatan otot tangan subjek. Jadi, tindakan atau intervensi haruslah dirancang bagi mengatasi masalah tersebut. Model penyelidikan tindakan yang telah dikenalpasti bersesuaian dengan kajian yang dijalankan ini ialah Model Kurt Lewin (dalam Rosinah Edinin, 2012) yang membahagikan satu lingkaran kepada empat peringkat. Peringkat yang pertama ialah perancangan, diikuti oleh peringkat tindakan, peringkat pemerhatian dan peringkat yang terakhir ialah peringkat refleksi.

5.1 Cara Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah ujian. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berasaskan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Tinjauan awal melibatkan Ujian Lontar Peluru Gaya Berdiri. Data tinjauan awal dikutip dan dianalisis bagi mengesahkan masalah yang ingin dikaji serta mengenal pasti subjek yang bersesuaian untuk kajian ini.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Bagi mengatasi masalah ini, satu program kitaran intervensi yang menggunakan latihan bola segar untuk meningkatkan kekuatan otot tangan subjek telah dirancang. Jadual kerja bagi empat minggu pelaksanaan intervensi telah dibina dan dirancang. Tempoh masa bagi satu sesi ialah selama 30 minit dan dua sesi dalam seminggu. Berat bola segar adalah satu kilogram. Bilangan ulangan dan set bergantung kepada ketetapan peningkatan intensiti mengikut minggu.

Ujian pra yang dijalankan bertujuan untuk mengukur tahap daya tahan otot tangan subjek sebelum intervensi dijalankan. Instrumen yang digunakan adalah sama bagi ujian pra serta ujian pasca iaitu ujian *6-Pound Medicine Ball Put*. Setelah ujian pra dijalankan, barulah intervensi dilaksanakan mengikut jadual latihan yang telah dirancang. Selepas tamat intervensi, ujian pasca dijalankan bagi menilai sama ada latihan bola segar membantu meningkatkan kekuatan otot tangan atau sebaliknya.

5.4 Keputusan Kajian

Jadual 12

Perbezaan Jarak Lontaran Ujian Pra dan Ujian Pasca (meter)

Bil.	Subjek	Ujian Pra (meter)	Ujian Pasca (meter)	Perbezaan (meter)
1.	Subjek 1	4.00	5.02	1.02
2.	Subjek 2	4.05	5.12	1.07
3.	Subjek 3	4.22	5.30	1.08
4.	Subjek 4	4.05	5.08	1.03
5.	Subjek 5	4.18	5.20	1.02
6.	Subjek 6	4.02	5.22	1.20
7.	Subjek 7	3.28	4.08	0.80
8.	Subjek 8	3.15	4.12	0.97
9.	Subjek 9	3.17	4.14	0.97
10.	Subjek 10	3.28	4.00	0.72

Merujuk kepada Jadual 12, secara keseluruhannya, didapati kesemua subjek menunjukkan peningkatan jarak lontaran pada ujian pasca *6-Pound Medicine Ball Put* yang telah dijalankan selepas empat minggu subjek menjalani intervensi. Ini menunjukkan bahawa intervensi yang diaplikasikan iaitu latihan bola segar dapat meningkatkan kekuatan otot tangan subjek.

5.5 Rumusan Kajian

Bahagian ini akan menerangkan tentang rumusan dapatan dan refleksi kajian. Data yang telah diinterpretasi akan diperbincangkan secara terperinci dan dihubungkaitkan dengan penulisan kajian-kajian lepas yang berkaitan.

Berdasarkan penganalisan jarak lontaran ujian pasca *6-Pound Medicine Ball Put* yang telah dijalankan, didapati berlaku peningkatan kekuatan otot tangan murid tahun 6 Bestari setelah menjalani latihan bola selama empat minggu. Ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis jarak lontaran ujian pasca *6-Pound Medicine Ball Put* iaitu terdapat peningkatan jarak lontaran berbanding ujian pra. Hasil analisis perbezaan jarak lontaran ujian pra dan pasca *6-Pound Medicine Ball Put* menunjukkan bahawa kesemua subjek menunjukkan peningkatan dari aspek tahap kekuatan otot tangan. Ini juga selaras dengan kajian yang dijalankan oleh Mohd Anizu Mohd Noor dan Mohd Nasir Lajewah (2011) yang mendapati bahawa program latihan bebanan (bola segar) yang digunakan sebagai tambahan latihan dilihat relevan dalam membangunkan peningkatan kekuatan dan daya tahan otot subjeknya.

5.6 Refleksi

Refleksi bertujuan untuk menilai tahap pencapaian subjek setelah menjalani kitaran pertama intervensi dan penambahbaikan yang boleh diaplikasikan bagi mengatasi kelemahan yang timbul. Berdasarkan intervensi kitaran pertama, didapati pada awal sesi intervensi dijalankan subjek menghadapi kesukaran untuk melakukan latihan yang dijalankan. Ini kerana kekuatan otot tangan subjek masih tidak meningkat dengan baik memandangkan subjek baru sahaja menjalani dua kali sesi latihan dalam minggu tersebut.

Sesi intervensi pada minggu kedua diteruskan dan terdapat perubahan dari segi peningkatan intensiti berdasarkan adaptasi yang dicadangkan oleh Bompa (2000). Didapati kekuatan otot tangan subjek semakin meningkat. Intervensi bagi minggu ketiga pula dijalankan dan berdasarkan pemerhatian, didapati subjek tidak mengalami kesukaran yang ketara dalam melaksanakan latihan tersebut walaupun intensiti telah dinaikkan. Subjek dapat melakukan latihan yang dijalankan mengikut perlakuan yang betul. Intervensi yang terakhir iaitu pada minggu keempat menunjukkan subjek dilihat tidak mengalami sebarang masalah menjalani latihan pada minggu tersebut. Subjek dapat melakukan latihan dengan perlakuan yang betul.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Penambahbaikan yang pertama ialah dengan memanjangkan tempoh intervensi dari empat minggu kepada enam minggu contohnya. Ini bertujuan bagi melihat peningkatan kakuatan otot tangan yang lebih ketara melalui ujian *6-Pound Medicine Ball Put* yang dijalankan. Seterusnya ialah mengaplikasikan kaedah latihan lain yang boleh membantu menangani masalah kekuatan otot tangan subjek seperti latihan bebanan menggunakan berat badan sendiri atau pasangan (rakan). Selain daripada itu, cadangan penambahbaikan yang lain ialah dengan menambah bilangan subjek untuk kajian seterusnya. Rasional penambahan bilangan subjek adalah agar dapatkan kajian dapat digeneralisasikan kepada populasi.

RUJUKAN

- Bompa, T.O. (2000). *Total training for young champions: Increasing training load appropriately*. United States: Human Kinetics.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1998). *Concepts of physical fitness with laboratories*. Dubuque: Wm. C. Brown.
- Faigenbaum, A. D. (2010). *Medicine ball for all kids*. Dilayari di URL di <http://www.StrongKid.com>. Pautan pada 1 Mac 2012.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, J.C. (2002). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mohd Anizu Mohd Noor & Mohd Nasir Lajewah. (2011). Keberkesanan latihan bebanan terhadap kekuatan otot tangan bagi atlet renang SUKMA Johor. *Kajian tidak diterbitkan*. Johor: Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia.
- Tenke, Z. & Higgins, A. (1992). *Medicine ball training: A complete book of medicine ball exercise for coaches of all sports*. Toronto, Canada: Sport Books Publisher.
- Walker, B. (2004). *The FITT Principle: In relation to injury prevention*. Dilayari di URL di <http://www.brianmac.co.uk>. Pautan pada 12 Ogos 2014.

MENINGKATKAN TAHAP KECERGASAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR MELALUI KAEDAH LATIHAN FARTLEK BAGI MURID TAHUN 5

MUHAMAD HAFIZ BIN IDRUS
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Penyelidikan tindakan ini bertujuan untuk meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular murid tahun 5. Hasil pemerhatian awal menunjukkan murid mengalami kesukaran untuk bernafas dan letih dalam ini dan tidak berminat untuk mempelajarinya. Perancangan tindakan difokuskan kepada meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular. Murid telah didekah dengan penggunaan latihan fartlek selama 30 minit dan kajian ini telah diselesaikan dalam tempoh 4 minggu. Fartlek berfungsi sebagai alat ansur maju dan dapat digunakan untuk latih tubi. Aktiviti ini dijalankan selama 30 minit sewaktu Pendidikan Jasmani. Selepas menjalani aktiviti tersebut, murid-murid menunjukkan peningkatan dari segi tahap kecergasan murid. Dapatkan dari pemerhatian pula mendapati murid telah tidak dapat meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular murid. Cadangan penambahbaikan kajian ini adalah guru boleh menyediakan aktiviti yang lebih menarik dalam sesi pengajaran dan pembelajaran secara lebih terancang. Alat boleh terus digunakan sebagai manipulasi alatan.

Kata kunci: tahap kecergasan, daya tahan kardiovaskular, fartlek.

1.0 Pengenalan

Peranan guru sebagai penyelidik adalah nyata apabila aktiviti harian guru dicatat dan didokumentasikan secara formal dan sistematik, melibatkan diri dalam proses inkui dengan tujuan membaiki amalan pengajaran dan pencapaian murid (Noriaty, Ying & Wah, 2010). Menurut Freeman (1997), beliau berpendapat Pendidikan Jasmani merupakan aktiviti fizikal yang bermatlamat pendidikan dan berbeza daripada bidang lain kerana meliputi pembangunan keseluruhan individu. Hal ini selaras dengan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK) iaitu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Murid dikenalpasti tidak dapat melakukan larian jarak jauh kerana berasa letih. Berdasarkan pemerhatian, kebanyakannya murid perempuan menghadapi kesukaran untuk melakukan aktiviti berbanding lelaki kerana lebih cepat letih. Walaupun saya telah mengaplikasikan teknik pengajaran secara ansur maju kepada murid-murid berkenaan, mereka masih lagi tidak dapat menguasai kecergasan tersebut. Murid-murid mengalami beberapa masalah iaitu tahap kecergasan murid dalam tahap yang paling rendah murid tidak dapat melakukan aktiviti yang diarahkan dengan baik kerana berasa letih dan tidak mampu melakukakannya. Kedua, murid-murid tidak berminat untuk mengikuti sesi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani disebabkan oleh aktiviti dan bahan bantu mengajar yang tidak menarik dan membosankan.

2.0 Fokus Kajian

Kajian yang dijalankan ini adalah berfokuskan kepada tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular murid. Murid dikenalpasti tidak dapat melakukan aktiviti yang diberikan oleh guru dengan baik kerana berasa cepat letih Berdasarkan pemerhatian, kebanyakannya murid perempuan menghadapi kesukaran untuk melakukan aktiviti lebih lama yang sepatutnya berbanding lelaki. Walaupun saya telah mengaplikasikan teknik pengajaran secara ansur maju kepada murid-murid berkenaan, mereka masih lagi berasa letih.

2.1 Kebolehtadbiran

Kajian ini dilakukan ke atas murid tahun lima Sekolah Kebangsaan Taman Sungai Besi Indah, Selangor. Kajian yang dijalankan ke atas seramai 5 orang murid sahaja. Proses mengumpul maklumat berjalan lancar disebabkan mereka adalah anak murid saya semasa praktikum fasa tiga. Pada masa tersebut, saya telah mengenalpasti murid yang bermasalah dan akan terlibat dalam kajian saya ini.

2.2 Kepentingan

Kajian ini penting bagi meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular murid. Kajian ini juga dapat membantu murid untuk melakuka aktiviti lain seperti kemahiran asas permainan lain seperti bola sepak, hoki dan lain-lain.. Latihan fartlek yang digunakan sebagai alat rawatan di dalam kajian ini mampu menarik minat murid untuk terus belajar semasa sesi pengajaran dan pembelajaran.

2.3 Kebolehgunaan

Kajian ini memberikan murid asas yang cukup untuk mempelajari bagaimana cara untuk meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular murid. Kajian ini amat mudah dilakukan oleh guru kerana ianya di bawah pengawasan guru yang mengajar subjek Pendidikan Jasmani sendiri. Selain itu, latihan fartlek ini bersesuaian dengan murid kelas kerana ia berkonsepkan ansur maju. Jadi, murid akan bermula dengan aktiviti yang paling mudah supaya dapat melangkah ke tahap yang seterusnya. Alat ini mampu membantu menarik minat murid untuk meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular.

2.4 Kawalan

Kajian ini dilakukan dalam keadaan tersusun dan terkawal iaitu dijalankan di dalam persekitaran kelas biasa. Sebelum kajian dilakukan, murid-murid diberikan penerangan dengan jelas mengenai perjalanan kajian ini. Ketika kajian dilakukan, saya memastikan murid dalam keadaan terkawal dan bersedia untuk proses pengajaran dan pembelajaran.

2.5 Kolaborasi

Sebelum menjalanan kajian,saya terlebih dahulu meminta kebenaran dari pihak sekolah melalui Guru Besar. Kemudiannya, kolaborasi saya lakukan bersama guru pembimbing, guru kelas dan para guru di sekolah tersebut bagi mendapatkan maklumat berkaitan masalah yang timbul dan latar belakang murid- murid yang terlibat. Saya turut berbincang bersama pensyarah penyelia, pensyarah jabatan Pendidikan Jasmani serta rakan- rakan guru pelatih. Ini bertujuan bagi mengembangkan lagi idea untuk terus memantapkan kajian saya ini di samping mendapatkan tunjuk ajar supaya tidak tersasar dari garis panduan yang ditetapkan.

2.6 Kerelevan kepada sekolah

Pihak sekolah boleh menggunakan kajian ini sebagai rujukan bagi membantu murid- murid menguasai kemahiran memukul bola hoki. Alat kajian ini boleh diubahsuai supaya sesuai dengan permainan lain seperti softbol dan badminton. Alat kajian ini berkonsepkan ansur maju jadi guru boleh menggunakan di dalam sesi pengajaran dan pembelajaran dan juga unutk pasukan permainan sekolah. Kajian ini juga amat sesuai dugunakan di mana- mana sekolah sama ada di kawasan Bandar mahupun pedalaman.

3.0 Objektif Kajian

3.1 Objektif Umum

Kajian ini bertujuan meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular murid tahun lima.

3.2 Objektif Khusus

Membantu meningkatkan tahap kecergasan daya tahan kardiovaskular ke tahap yang tinggi

4.0 Kumpulan Sasaran

Kumpulan sasaran saya adalah seramai lima orang murid Tahun Lima dari Sekolah Kebangsaan Taman Sungai Besi Indah, Seri Kembangan, Selangor. Saya memilih murid seramai lima orang murid kerana hanya mereka sahaja yang mengalami masalah tahap kecergasan yang rendah dan saya mengajar kelas Tahun Lima pada praktikum fasa tiga yang lalu.

5.0 Tindakan Dijalankan

5.1 Cara mengumpulkan data

Pemerhatian

Dalam kajian ini, pengkaji telah menjalankan satu pemerhatian berkaitan perlakuan ketika ujian dilaksanakan. Senarai semak telah digunakan ketika melakukan pemerhatian. Senarai semak menyenaraikan item-item untuk menilai kemahiran atau tingkah laku yang diperhatikan (Rosinah Edinin, 2011). Menurut Rosinah Edinin (2011) lagi, pemerhatian menggunakan senarai semak adalah lebih senang di analisis berbanding dengan pemerhatian tidak berstruktur. Pemerhatian ini dijalankan terhadap lakuan murid ketika mereka melakukan ujian *harvard step*.

Ujian

Sepanjang menjalankan kajian ini, dua jenis ujian telah dijalankan untuk mengumpul maklumat berkenaan tahap kecergasan murid-murid sasaran. Ke arah itu, pengkaji telah memilih satu bateri ujian atau instrument ujian yang bersesuaian dengan kehendak objektif iaitu ujian *Harvard Step* untuk melihat dan menilai tahap daya tahan kardiovaskular kumpulan sasaran. Johnson dan Nelson (1986) telah menyatakan bahawa Harvard Step adalah sesuai untuk mengukur kecergasan fizikal bagi otot kerja dan kebolehan untuk jantung melalui fasa pemulihan selepas bekerja. Ujian ini telah digunakan sebagai ujian pra dan juga ujian pasca bagi kajian ini. Langkah 4: Ujian pencapaian

5.2 Analisis Data

Pemerhatian

Pemerhatian berstruktur dijalankan terhadap lakuan murid semasa melakukan lakuan naik turun bangku ketika melakukan ujian Harvard Step. Pemerhatian ini menggunakan senarai semak dan dianalisis menggunakan peratus berdasarkan kekerapan lakuan yang dibuat. Contohnya, lakuan yang dilihat ialah keseluruhan tapak kaki memijak permukaan bangku iaitu pada fasa akhir perlakuan akan dianalisis pada ujian pra dan ujian pasca sebagai perbandingan bagi seorang murid. Kiraan ini dibuat dengan mengira kekerapan kesalahan yang dilakukan oleh murid. Kemudian, kesalahan ini akan dinilai dalam bentuk 281 peratus. Berdasarkan peratus tersebut pengkaji akan menganalisis perbezaan antara peratus kekerapan kesalahan yang telah dilakukan di ujian pra dan ujian pasca

Ujian

Data yang diperolehi dianalisis secara diskriptif menggunakan pengiraan secara manual. Untuk itu pengkaji telah menggunakan pengiraan secara manual untuk menentukan peratusan, dan min. Peratusan digunakan oleh pengkaji adalah untuk membanding bezakan pencapaian yang telah ditunjukkan oleh responden sama ada pada ujian pra dan pasca dan perbezaan pencapaian antara responden. Manakala min adalah purata skor oleh kesemua responden. Selain itu pengkaji juga boleh menentukan purata peningkatan yang ditunjukkan oleh responden. Hasilan yang dikeluarkan telah memudahkan pengkaji melakukan huraian yang lebih mendalam tentang apa yang diperolehi.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Setelah mendapatkan skor bagi ujian pra, pengkaji akan menjalankan sesi intervensi selama empat minggu. Latihan ini akan dijalankan sebanyak tiga sesi seminggu selama satu jam setiap sesi berterusan sepanjang empat minggu tersebut. Pengkaji akan menyediakan dua set fartlek bagi setiap sesi intervensi yang berlangsung. 20 minit masa diperuntukan bagi set fartlek yang pertama dan 20 minit lagi bagi set fartlek yang kedua. Kedua – dua set ini akan digunakan bagi setiap sesi intervensi iaitu pada hari isnin, rabu dan khamis selama 4 minggu sesi intervensi ini berlangsung. Bagi set fartlek yang pertama, ia merangkumi 4 variasi pergerakan yang mana intensitinya lebih rendah berbanding set fartlek yang kedua. 4 variasi pergerakan bagi set fartlek yang pertama ialah berjalan, berjoging, mengcongklang dan berlari pecut. Setiap variasi ini akan dilakukan di dalam jarak 30 meter, dilakukan sebanyak 3 kali ulangan dan mempunyai 3 set. Masa rehat selama 3 minit akan diberikan semasa perubahan set. Jadi subjek akan melakukan 9 kali ulangan di set fartlek pertama dan begitu juga di set fartlek kedua. Namun begitu intensiti yang digunakan di set fartlek kedua lebih

tinggi berbanding di set yang pertama. Variasi pergerakan yang pengkaji sediakan di set kedua ialah berjalan pantas, berlari lutut tinggi, meluncur dan lari pecut.

5.4 Keputusan Kajian

Jadual 7.1 Skor Naik Turun Bangku pada ujian pra dan ujian pasca

Bil	Subjek Kajian	Kadar Denyutan	Kadar Denyutan	Perbandingan KDN
		Nadi/ KDN Ujian Pra	Nadi/ KDN Ujian Pasca	
1	L1	132	130	2
2	L2	113	112	1
3	L3	134	130	4
4	L4	119	113	6
5	L5	108	108	0

Jadual 7.1. di atas menyatakan hasil keputusan ujian yang telah dilakukan oleh subjek kajian untuk mendapatkan perbezaan antara ujian pos dan ujian pasca. Hasil dapatan menunjukkan subjek kajian L1 menunjukkan penurunan sebanyak 2 KDN. subjek kajian L2 menunjukkan penurunan paling sedikit iaitu 1 KDN berbanding dengan subjek kajian yang lain. Seterusnya, subjek kajian L3 menunjukkan penurunan kedua tertinggi iaitu 4 KDN. Subjek kajian L4 menunjukkan penurunan kadar denyutan nadi teringgi sebanyak 6 KDN. Subjek kajian terakhir iaitu L5 tidak menunjukkan perubahan pada kadar denyutan nadi sama ada meningkat mahupun menurun dan kekal 108 KDN.

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh pengkaji, mendapati subjek kajian L4 menunjukkan penurunan kadar nadi tertinggi berbanding subjek kajian lain iaitu 6 KDN. Manakala subjek kajian L2 menunjukkan penurunan kadar nadi yang paling sedikit iaitu 1 KDN. Terdapat subjek kajian yang tidak menunjukkan peningkatan atau penurunan kadar denyutan nadi iaitu subjek kajian L5. Subjek kajian L1 menunjukkan penurunan kadar denyutan nadi sebanyak 2 KDN. Subjek kajian L3 menunjukkan penurunan KDN kedua tertinggi selepas L4 iaitu 4 KDN.

5.5 Rumusan Kajian

Dapatan yang pengkaji perolehi ini adalah selaras dengan Zairuddin Muhammad Nafi (2011) yang menyatakan bahawa daya tahan kardiovaskular dapat ditingkatkan dengan adanya satu sistem latihan yang sistematik dan tersusun. Latihan fartlek yang digunakan juga mudah dikuasai oleh murid kerana mereka hanya perlu mengulang latihan dengan perlakuan yang betul. Hal ini bertepatan dengan dapatan Rashidi Azizan dan Abdul Razak Habib (1996) yang menyatakan proses pengulangan dalam latihan diperlukan supaya menjadi tabiat kepada murid walaupun ujian tidak lagi dijalankan. Selain itu hasil dapatan yang diperolehi pengkaji juga disokong dengan hasil dapatan kajian yang dijalankan oleh Lim Chew Peng (1996) yang menyatakan bahawa untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, suatu aktiviti yang dijalankan mestilah dilakukan secara berulang dan sistematik. berikutan itu, pengkaji telah menggunakan satu sistem intervensi yang berulang-ulang dan berstruktur dalam mencapai peningkatan dalam dapatan akhir. Persoalan kajian yang diajukan oleh pengkaji pada awal kajian juga telah terjawab berdasarkan keputusan peningkatan skor yang diperolehi di hasil dapatan. Kejayaan kajian yang dilakukan pengkaji ini juga disokong dengan hasil dapatan kajian yang dijalankan oleh Mohamad Syukri Bin Malek (2012) yang menyatakan bahawa daya tahan kardiovaskular dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan fartlek.

5.6 Refleksi

Kerjasama yang baik merupakan salah satu kekuatan yang paling jelas kelihatan yang boleh diperkatakan. Semua responden memberikan kerjasama yang sepenuhnya walaupun intervensi dijalankan sewaktu bulan ramadhan. Kerjasam dari pihak responden amatlah penting kerana mereka merupakan watak utama di dalam kajian ini. Tanpa penglibatan mereka, sudah pasti kajian ini tidak akan berjalan dan gagal. Jadi hubungan yang baik diantara pengkaji dan responden harus dibina dan dijaga sepanjang proses kajian berlangsung agar tidak timbul sebarang perkara yang tidak diingini.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Antara cadangan kajian akan datang ialah :

- Memanjangkan tempoh intervensi agar dapat melihat dengan lebih jelas akan keberkesanan intervensi. Lim Chew Peng (2006) untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, suatu aktiviti yang dijalankan mestilah dilakukan secara berulang dan sistematis
- Intervensi dijalankan bukan semasa bulan Ramadhan agar skor yang diperolehi tidak disangkal.
- Menggunakan latihan fartlek bagi meningkatkan komponen kecergasan yang lain. Spark dan Bjorklund (1984), menganggapkan latihan ini sebagai latihan jeda yang tidak berstruktur dan tanpa peraturan. Ia boleh diubah mengikut kehendak matlamat yang ingin dicapai

RUJUKAN

- Arrow, Kenneth, J. & Frank, H. (1971). *General Competitive Analysis*. Holden-Day, San Francisco.
- Blanksby, B. A. (1987). Cardiorespiratory responses of water polo players *Australian Journal of Science and Medicine in Sport (AJSMS)*, 19(1), 15 - 19.
- Colfer, G.R., Hamilton, K.E. & Magill, R.A. 1986. *Contemporary physical education*. Iowa: Wm. C. Brown Publisher.
- Corbin, C.B., & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness with laboratories (8th ed)*. Dubuque, IA: WCB Brown & Benchmark.
- Mok Song Sang. (2008). *Psikologi pendidikan pedagogi* : Murid dan alam belajar. Puchong, Selangor.

MENINGKATKAN TAHAP KETANGKASAN DALAM KALANGAN MURID TAHUN 5 BERDIKARI MENGGUNAKAN LATIHAN LITAR

Oleh:

MUHAMMAD HAZMI BIN ZAINULDIN
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dilaksanakan untuk menilai keberkesanan latihan litar untuk meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 5 Berdikari. Seramai sepuluh orang subjek kajian dari Tahun 5 Berdikari telah terlibat dalam latihan intervensi. Subjek kajian telah menjalani latihan menggunakan latihan litar selama empat minggu. Ujian Illinois digunakan sebagai instrumen untuk ujian pra dan ujian pasca. Data dikumpul melalui ujian pra dan ujian pasca. Data dianalisis secara deskriptif iaitu min dan peratus dalam peningkatan penurunan catatan masa. Keputusan kajian mendapat kesemua sepuluh subjek kajian telah berjaya menunjukkan penurunan masa dalam ujian pasca berbanding ujian pra. Hasil kajian memberi implikasi bahawa latihan menggunakan latihan litar mampu meningkatkan tahap ketangkasan murid-murid Tahun 5 Berdikari.

Kata kunci : Latihan Litar, Ujian Illinois, Ketangkasan

1.0 PENDAHULUAN

Setelah melalui tiga fasa praktikum di tiga buah sekolah yang berbeza, pada sekolah yang ketiga, pengkaji dapat mengesan satu masalah yang ketara dalam kalangan murid-murid tahap dua. Murid-murid ini, seolah-olah tidak dapat menguasai ketangkasan. Melalui pemerhatian pengkaji sewaktu menjalankan pengajaran, beberapa masalah yang timbul antaranya ialah sewaktu melaksanakan Lompat Kuadran, murid masih ragu-ragu untuk melompat walaupun setiap petak yang disediakan telah dinomborkan dan murid hanya perlu melompat mengikut susunan nombor.

Ketika melakukan lari ulang alik, murid-murid memilih untuk berhenti dan mengambil bongkah kayu berbanding untuk bergerak secara terus dan kembali berlari ke permulaan. Pada kemuncak permainan kecil yang dijalankan, guru telah memilih untuk menjalankan permainan galah panjang, murid-murid tidak dapat mengelakkan diri dengan baik daripada disentuh oleh kumpulan berlawanan.

Keadaan seperti ini, mendorong pengkaji untuk menjalankan kajian berkaitan ketangkasan. Pengkaji ingin mencari penyelesaian bagi masalah penguasaan salah satu aspek kecerdasan yang sangat penting ini. Semoga dengan usaha, dapat membantu mempertingkatkan prestasi murid-murid dalam permainan yang mereka ceburi.

2.0 FOKUS KAJIAN

Berdasarkan pengalaman dan pemerhatian pengkaji semasa fasa praktikum, pengkaji mendapati bahawa murid-murid tidak dapat mengubah arah dengan cepat dan berkesan. Keadaan seperti teragak untuk menukar arah dan kembali ke permulaan sering berlaku. Keadaan ini pengkaji perhatikan berulang kali sewaktu proses pengajaran dan pembelajaran murid-murid Tahun 5 di salah sebuah sekolah di daerah Hulu Langat. Bagi mengesahkan kemusykilan pengkaji, pengkaji telah memilih untuk melaksanakan satu ujian bagi mengetahui tahap ketangkasan murid-murid didikan pengkaji ini. Seramai 30 orang ahli kelas tersebut mengikuti ujian yang pengkaji laksanakan. Pengkaji telah memilih Ujian Illinois untuk dijadikan sebagai instrumen yang boleh membantu pengkaji untuk mendapatkan tahap ketangkasan murid-murid itu.

Sebelum ujian dilakukan, pengkaji telah menjelaskan kepada murid-murid tentang tujuan ujian ini dijalankan. Selesai penerangan tersebut, pengkaji mula membuat demonstrasi tentang cara sepatutnya ujian itu berlangsung. Setelah itu, murid dibenarkan untuk membuat dua kali percubaan sebelum ujian sebenar dilaksanakan. Ini bagi membantu murid-murid untuk menyesuaikan diri dengan keadaan litar ujian. Setelah itu, dua percubaan dibuat bagi setiap murid dengan rehat selama sepuluh minit diantaranya sebelum bermula semula.

Jadi, sebagai penyelesaiannya pengkaji menggunakan kaedah latihan litar untuk diterapkan kepada subjek kajian bagi meningkatkan tahap ketangkasan mereka semasa intervensi. Sesenstesen latihan litar yang dirancang dalam sesi intervensi selama empat minggu dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh subjek kajian pengkaji seterusnya meningkatkan keyakinan mereka di dalam kelas dan juga untuk menyertai aktiviti sukan dan permainan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian/soalan kajian akan membincangkan mengenai objektif umum secara keseluruhan, manakala objektif khusus adalah secara spesifik. Bahagian ini juga akan menerangkan tentang persoalan kajian.

3.1 Objektif Umum

Objektif umum bagi kajian yang ingin dilaksanakan ini ialah meningkatkan tahap ketangkasan murid-murid tahun lima melalui latihan litar.

3.2 Objektif Khusus

Objektif khusus bagi kajian ini adalah bertujuan untuk mencapai objektif berikut

1. Meningkatkan ketangkasan murid-murid Tahun 5 Berdikari SK Kampung Cheras Baharu dengan menggunakan latihan litar yang merangkumi aspek ketangkasan.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran kajian terdiri daripada murid-murid Tahun 5 Berdikari di SK Kampung Cheras Baharu. Seramai 10 orang daripada 30 responden awal telah dipilih untuk menjalankan intervensi ini. Murid-murid ini dikesan tidak dapat menguasai kemahiran ketangkasan melalui ujian Illinois. Pengkaji memilih untuk menjalankan kajian tentang keberkesanan latihan litar dalam meningkatkan ketangkasan dengan subjek kajian terdiri daripada lima orang murid lelaki dan lima orang murid perempuan.

5.0 TINDAKAN YANG DIJALANKAN

Pengkaji telah menggunakan instrumen ujian diagnostik untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latihan litar untuk meningkatkan tahap ketangkasan subjek kajian.

5.1 Cara Pengumpulan Data

Pengkaji telah memilih kaedah ujian sebagai cara untuk mengumpul data hasil dapatan kajian. Melalui kaedah ini, pengkaji telah menjalankan ujian Illinois sebagai ujian pra dan pasca. Rasional utama pengkaji memilih kaedah ini kerana melalui kaedah ini, pengkaji dapat melihat peningkatan tahap ketangkasan dalam kalangan murid tahun 5 melalui latihan litar yang dilaksanakan sebagai intervensi. Menurut Cureton (1951) dalam Hastad & Lacy (1994), Ujian Illinois dianggap sebagai ujian standard dalam meningkatkan ketangkasan. Pengkaji menilai peningkatan tahap ketangkasan melalui borang skor individu berdasarkan dua kali percubaan yang diberikan kepada subjek kajian dan hanya masa yang terbaik sahaja yang dipilih.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran iaitu murid lelaki Tahun 5 Berdikari telah terlibat dalam melakukan ujian ini. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dengan menggunakan skala peratus peningkatan dan peningkatan pengurangan masa ujian.

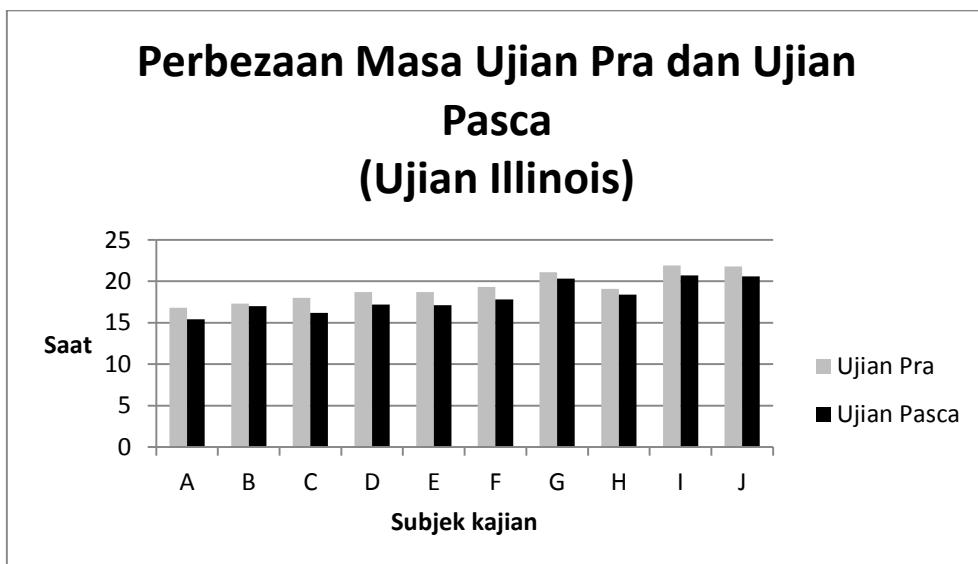
5.3 Tindakan Menangani Masalah

Bagi mengesahkan kemosyikilan pengkaji, pengkaji telah memilih untuk melaksanakan satu ujian bagi mengetahui tahap ketangkasan murid-murid didikan pengkaji ini. Seramai 10 orang ahli kelas tersebut mengikuti ujian yang pengkaji laksanakan. Pengkaji telah memilih Ujian Illinois untuk dijadikan sebagai instrumen yang boleh membantu pengkaji untuk mendapatkan tahap ketangkasan murid-murid itu.

Sebelum ujian dilakukan, pengkaji telah menjelaskan kepada murid-murid tentang tujuan ujian ini dijalankan. Selesai penerangan tersebut, pengkaji mula membuat demonstrasi tentang cara sepatutnya ujian itu berlangsung. Setelah itu, murid dibenarkan untuk membuat dua kali percubaan sebelum ujian sebenar dilaksanakan. Ini bagi membantu murid-murid untuk menyesuaikan diri dengan keadaan litar ujian. Setelah itu, dua percubaan dibuat bagi setiap murid dengan rehat selama sepuluh minit diantaranya sebelum bermula semula.

Pelaksanaan program intervensi latihan litar dilaksanakan selama empat minggu. Pengkaji memilih stesen aktiviti daripada komponen yang melibatkan ketangkasan. Antara aktiviti yang dijalankan di dalam stesen latihan litar adalah seperti *Lompatan Kuadran*, *Larian Zig-Zag* dan *Larian Ulang Alik 10 meter*. Kepelbagaiannya tersebut akan mengelakkan rasa bosan dan jemu subjek kajian untuk terus menjalani intervensi. Dalam satu minggu, variasi latihan telah diterapkan.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1 Graf Perbezaan Masa Ujian Pra dan Ujian Pasca Sepuluh Orang Subjek

Rajah 1 menunjukkan graf perbandingan perbezaan masa kesemua subjek kajian yang diperolehi semasa ujian pra dan ujian pasca. Berdasarkan rajah yang dipaparkan di atas, peningkatan pengurangan masa di dalam Illinois dapat dilihat ke atas kesemua subjek yang telah terlibat di dalam kajian ini. Berdasarkan ujian pra dan ujian pasca dapat disimpulkan di sini bahawa latihan intervensi selama empat minggu yang dijalankan ke atas kesemua subjek kajian adalah berkesan kerana terdapatnya peningkatan pengurangan masa di dalam ujian pra dan ujian pasca.

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan dapatan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Kajian ini melibatkan tempoh intervensi selama 4 minggu. Ia membuktikan bahawa kaedah latihan litar yang dipilih sebagai intervensi untuk meningkatkan tahap ketangkasan murid-murid Tahun 5 Berdikari ini adalah berkesan.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah mencari pelbagai bahan dan sumber rujukan di perpustakaan negara dan serta di perpustakaan institut bagi mendapatkan maklumat yang disaran oleh pensyarah kepada pengkaji. Hasilnya, pengkaji telah mendapatkan maklumat yang berguna sebagai rujukan semasa menjalankan kajian dan menyiapkan laporan. Kajian yang dilaksanakan dalam meningkatkan tahap ketangkasan murid lelaki Tahun 5 Berdikari ini telah dapat dijalankan oleh pengkaji dengan mencapai objektif umum dan objektif khusus serta persoalan kajian pada awal kajian ini. Melalui kajian ini didapati penglibatan subjek kajian dalam intervensi ada kaitan dengan jenis aktiviti yang berfokus yang mudah dilaksanakan, tidak terlalu membebankan mereka disamping tiada paksaan daripada pengkaji.

Kelemahan yang dapat dikesan adalah dari segi aspek lokasi intervensi dijalankan. Lokasi intervensi dijalankan tidak sesuai memandangkan cuaca semasa menjalankan intervensi tidak baik. Keadaan cuaca yang tidak menentu menyebabkan lokasi intervensi dijalankan terpaksa diubah. Penggunaan latihan litar sedikit menimbulkan masalah yang besar kepada subjek kajian apabila lokasi intervensi ditukar. Hal ini kerana ruangan yang disediakan sangat terhad.

Selain itu, arahan yang disampaikan terlalu terperinci sehingga memakan masa yang lama. Ini berlaku terutamanya semasa minggu pertama permulaan intervensi dijalankan. Didapati pengkaji telah mengambil masa yang lama untuk menyampaikan arahan kepada subjek kajian.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan bagi meningkatkan lagi keberkesanan dalam kajian seterusnya ialah dengan memanjangkan tempoh intervensi dari empat minggu kepada enam atau tujuh minggu. Ini bertujuan bagi melihat peningkatan tahap ketangkasan yang lebih ketara melalui Ujian Illionis yang dijalankan. Pemanjangan tempoh intervensi akan memberikan ruang kepada subjek kajian untuk membina tahap ketangkasan yang lebih baik. Froelicher (1999) menyatakan jangkamasa yang sesuai untuk meningkatkan tahap ketangkasan secara berkesan adalah empat hingga lapan minggu. Dan ini disokong oleh Cissik (2004) menyatakan bahawa keupayaan seseorang individu ini bergantung kepada masa program latihan dan kekerapan latihan yang dijalani.

Selain itu jumlah stesen-stesen latihan litar perlu ditambah mengikut kesesuaian fizikal subjek kajian. Satu litar yang direka dengan baik mempunyai 10 hingga 15 stesen yang memakan masa 8 hingga 10 minit dengan masa rehat antara stesen 15 hingga 20 saat (Blanksby, 1987). Memandangkan kajian ini, pengkaji hanya menggunakan tiga bilangan stesen sahaja dalam litar.

RUJUKAN

- Cissik, J. (2004). *Sport speed and agility training* Monterey, CA: Coaches Choice Publications.
- Froelicher, L. (1999). *Children & sports training: how your future champions should exercise to be healthy, fit and happy*. Island Pond: Stadion Publishing Co.
- Wee Eng Hoe. (1996). *Gerak kerja kokurikulum (sukan)*. Shah Alam: Fajar Bakti.
- Wee Eng Hoe. (1998). *Pengajaran pendidikan jasmani dan kesihatan penghususan*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti Sdn. Bhd.

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TANGAN MELALUI LATIHAN BEBANAN DALAM KALANGAN MURID TAHUN 5 DINAMIK

Oleh:

MUHAMAD KHAIRUL AZHARI BIN ROSLI
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan ini adalah bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan melalui latihan bebanan. Seramai lapan orang responden yang terdiri daripada tiga orang responden lelaki dan lima orang responden perempuan telah terlibat di dalam kajian ini. Responden kajian ini telah dipilih berdasarkan kepada pemerhatian semasa sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP) dan analisis dokumen Ujian SEGAK mereka. Murid-murid yang memiliki masalah dengan kecergasan mereka iaitu komponen kekuatan otot telah dipilih sebagai subjek kajian. Responden-responden ini telah menjalani ujian pra dan pasca serta intervensi. Ujian pra dan pasca bagi responden lelaki adalah ujian Pull Up. Manakala ujian pra dan pasca bagi responden perempuan adalah ujian Flexed-Arm Hang. Ujian-ujian ini telah diambil berdasarkan daripada buku Measurement Physical Educator : Why and How (5th ed.). Responden-responden ini juga menjalani intervensi iaitu Wall Push Up dan Dips. Hasil daripada intervensi tersebut, kesemua responden menunjukkan peningkatan selepas data ujian pasca dikumpul.

1.0 PENDAHULUAN

Pengkaji telah menjalani praktikum fasa tiga selama tiga bulan bermula daripada 27 Januari 2014 hingga 25 April 2014 di salah sebuah sekolah di Ampang, Selangor. Semasa salah satu sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP) Pendidikan Jasmani di bawah tunjang kecergasan tajuk kekuatan otot, pengkaji telah mendapati bahawa sebilangan kecil murid telah menunjukkan kesukaran dalam melakukan aktiviti yang disediakan oleh guru iaitu aktiviti menarik tangan secara berpasangan dan juga aktiviti ‘trust fall’.

Dewasa ini, terdapat banyak kaedah dan pendekatan yang telah digunakan oleh guru-guru semasa sesi PdP terutamanya semasa mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Antara kaedah dan pendekatan yang sering digunakan adalah seperti kaedah demonstrasi, ansur maju, latihan bebanan, latih tubi, latihan litar, dan sebagainya. Dalam hal ini, pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latihan bebanan sebagai intervensi dalam kajian yang dijalankan ini. Tujuan penggunaan latihan bebanan ini adalah untuk meningkatkan tahap kecergasan responden iaitu kekuatan otot tangan di samping menjamin pengekalan kemahiran yang dipelajari. Latihan bebanan ini telah diterima secara universal sebagai satu kaedah latihan yang paling baik untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot (Abdul Hafidz & Aderemy, 2008).

2.0 FOKUS KAJIAN

Isu berkaitan dengan tahap kecergasan kekuatan otot tangan oleh responden nyata dilihat apabila seramai 8 orang responden tidak dapat melakukan aktiviti yang disediakan semasa proses P&P. Sepanjang pemerhatian yang dilakukan sewaktu sesi pengajaran dan pembelajaran tersebut, pengkaji mendapati bahawa tahap kecergasan kekuatan otot tangan 8 orang responden berada di tahap lemah. Oleh itu, pengkaji memberi fokus pada masalah kekuatan otot tangan responden.

Komponen kekuatan otot tangan menjadi salah satu faktor penting dalam proses kehidupan seharian. Oleh yang demikian, pengkaji yakin bahawa melalui intervensi yang sesuai dan dirancang dengan teliti, peningkatan tahap kecergasan kekuatan otot tangan responden boleh ditingkatkan ke tahap yang optimum. Dan setelah melakukan pemerhatian terhadap proses P&P yang dijalankan, pengkaji telah merangka dan melaksanakan intervensi yang dapat membantu responden dalam meningkatkan tahap kecergasan kekuatan otot mereka.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

1.1 Objektif Umum

Kajian yang dijalankan oleh pengkaji adalah bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan melalui latihan bebanan dalam kalangan murid Tahun 5 Dinamik.

1.2 Objektif Khusus

Meningkatkan kekuatan otot tangan murid melalui latihan bebanan menggunakan intervensi *Wall Push Up* dan *Dips*.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Para responden kajian adalah dari kelas yang sama iaitu kelas 5 Dinamik di mana kesemua mereka ini adalah berumur 11 tahun. Responden kajian ini terdiri daripada tiga orang murid lelaki dan lima orang murid perempuan dan kesemuanya menggunakan tangan dominan yang sama iaitu tangan kanan. Responden kajian juga telah dikenal pasti tidak menghadapi apa-apa masalah kesihatan yang kronik dan mereka berupaya untuk menjalani latihan intervensi.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menjalankan kajian ini berdasarkan masalah yang dihadapi di sekolah semasa berpraktikum iaitu responden kajian tidak mempunyai kekuatan otot tangan yang baik. Oleh itu, pengkaji telah menjalankan kajian dengan menjadikan Model Kurt Lewin sebagai sumber. Dalam model ini, terdapat empat peringkat utama iaitu merancang, tindakan, memerhati, dan refleksi.

5.1 Cara Mengumpulkan Data / Maklumat

Pengkaji telah menggunakan tiga instrumen kajian iaitu analisis dokumen Ujian SEGAK bagi menganalisis masalah yang dihadapi, pemerhatian semasa sesi latihan intervensi dan juga ujian bagi ujian pra dan ujian pasca. Dalam kajian yang dijalankan ini, pengkaji telah menggunakan kaedah latihan bebanan bagi membantu responden kajian dalam meningkatkan kecergasan mereka daripada segi komponen kekuatan otot tangan.

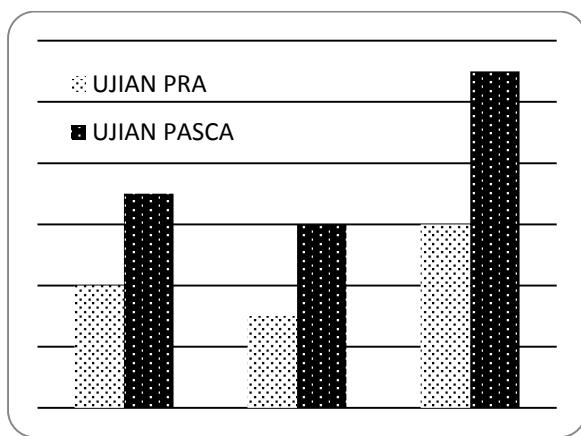
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Setelah melakukan pemerhatian semasa P&P Pendidikan Jasmani, pengkaji beranggapan bahawa hal ini adalah disebabkan oleh kekuatan otot tangan responden yang lemah. Oleh itu, data lain yang berkenaan pula telah dikumpul oleh pengkaji untuk memastikan bahawa responden-responden kajian sememangnya menghadapi masalah kekuatan otot tangan. Data yang telah dikumpul oleh pengkaji tersebut adalah data Ujian SEGAK. Data yang dikumpul juga adalah hanya melibatkan 8 orang responden tersebut.

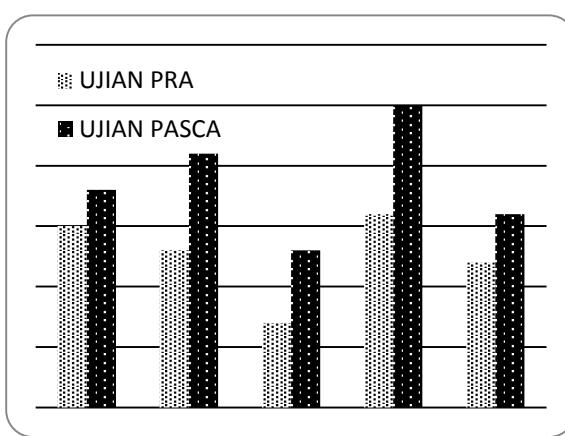
5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji menjalankan tindakan mengikut perkara yang telah dirancang. Pengkaji telah melaksanakan ujian pra pada minggu pertama *internship* bagi tujuan merekod untuk membandingkan dengan keputusan ujian pasca sebelum memulakan pelaksanaan intervensi. Latihan intervensi telah dijalankan selepas ujian pra iaitu selepas tamat waktu persekolahan iaitu pada waktu petang bermula pada pukul lima petang sehingga enam petang. Ujian pasca pula dibuat pada penghujung intervensi iaitu minggu keempat, minggu terakhir *internship*.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1 : Responden Lelaki



Rajah 2 : Responden Perempuan

Berdasarkan pada kedua-dua rajah di atas, dapat dilihat perbezaan keputusan ujian pra dan ujian pasca bagi responden lelaki dan responden perempuan. Kesemua responden menunjukkan peningkatan. Ada yang sedikit dan ada banyak. Walaupun sedikit, itu masih menunjukkan berlakunya peningkatan.

Untuk responden lelaki, kod R1, R2 dan R3 diberikan. Bagi R1, peningkatan yang ditunjukkan adalah sebanyak tiga ulangan. Bagi R2, peningkatan sebanyak tiga ulangan juga telah ditunjukkan. Manakala bagi R3 pula, peningkatan yang ditunjukkan adalah sebanyak lima ulangan.

Untuk responden perempuan pula, kod R4, R5, R6, R7 dan R8 diberikan. Bagi R4, peningkatan yang ditunjukkan adalah 3's. Bagi R5 pula, peningkatan sebanyak 8's telah ditunjukkan. Bagi R6 pula, peningkatan yang ditunjukkan adalah sebanyak 6's. Bagi R7, peningkatan yang telah ditunjukkan adalah sebanyak 9's. Dan bagi responden terakhir iaitu R8, peningkatan yang telah dicapai adalah sebanyak 4's.

5.5 Rumusan Kajian

Berdasarkan hasil keseluruhan dapatan tersebut, pengkaji telah merumuskan bahawa intervensi yang telah dijalankan kepada responden-responden kajian memberikan kesan dan hasil yang agak memberangsangkan walaupun peningkatan yang telah dicatatkan tidak begitu tinggi. Hal ini dapat dilihat apabila kesemua responden menunjukkan peningkatan iaitu semasa ujian pra dan seterusnya kepada ujian pasca.

Hal ini juga menunjukkan bahawa latihan bebanan yang dijalankan oleh pengkaji dapat membantu responden dalam meningkatkan kecerdasan mereka iaitu daripada segi komponen kekuatan otot. Hal ini bertepatan dengan apa yang telah diperkatakan oleh (Coleman, 2002). Beliau telah menyarankan bahawa kekuatan perlu diberi keutamaan sebelum melatih kemahiran, kelajuan, kuasa dan daya tahan.

5.6 Refleksi

Kajian yang telah dijalankan adalah untuk membantu responden dalam meningkatkan kekuatan otot mereka melalui latihan bebanan. Hasil daripada intervensi tersebut, pengkaji mendapat bahawa responden kajian menunjukkan peningkatan. Hal ini dapat dilihat hasil daripada ujian pasca. Hasil peningkatan yang telah ditunjukkan oleh kesemua responden ini adalah hasil daripada perancangan rapi yang dibuat oleh pengkaji.

Menurut Magill (2003), beliau berpendapat bahawa latihan yang dirancang secara berperingkat dapat menghasilkan perubahan dalam laku motor seseorang individu daripada lemah ke baik. Dan menurut Teng Boon Tong (2001) pula, beliau menyatakan bahawa sesuatu laku yang kompleks dapat dikuasai oleh responden kajian apabila dilaksanakan latihan yang terancang, mencukupi, tersusun dan berterusan.

Di samping itu, pengkaji juga menghadapi beberapa masalah semasa menjalankan kajian. Masalah yang dihadapi adalah responden pada mulanya sukar untuk datang menjalani sesi intervensi kerana sesi tersebut adalah pada waktu petang. Masalah kedua yang dihadapi oleh pengkaji adalah responden cepat berasa letih semasa menjalani sesi intervensi. Hal ini adalah kerana intervensi tersebut kebetulan dijalankan pada waktu bulan Ramadhan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Pada kajian selanjutnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan adalah pengkaji perlu memberikan atau menggunakan ayat-ayat motivasi kepada responden kajian supaya mentaliti mereka lebih kukuh seperti apa yang disarankan oleh Vealey et. al. (1986).

Selain itu, untuk membantu responden mencapai keberkesanan yang optimum, jadual latihan intervensi perlulah ditambah sekurang-kurangnya 3-5 kali seminggu. Hal ini adalah kerana menurut AAHPERD (1999), setiap komponen kecergasan memerlukan kekerapan latihan sebanyak tiga hingga lima kali seminggu bagi mencapai matlamat yang diinginkan.

RUJUKAN

- AAHPERD. (1999). *Physical education for lifelong fitness: the physical best teacher's guide (78-79)*. Campaign, IL: Human Kinetics.
- Abdul Hafidz bin Hj Omar, Aderemy bin Minhat. (2011). Mengukur tahap prestasi kecergasan fizikal bagi komponen kekuatan dan ketahanan otot atlet tenpin boling sukma johor 2008. *Journal of educational social science*, 1 (2), 1-17. Doi: 2231-7333. Fakulti Pendidikan: Universiti Teknologi Malaysia.
- Coleman, A. E. (2002). 15 Basic training principles for all sports. *Journal Coach and Athlete Director*. 72 (3), 57-63.
- Magill, R.A. (2003). *Motor learning and control concepts and applications* (9th ed.). New York: McGraw –Hill companies.
- Teng Boon Tong. (2001). *Panduan pengajaran kemahiran asas permainan*. Petaling Jaya, Selangor: Pearson Education Malaysia Sdn. Bhd.

MENINGKATKAN MASA REAKSI DALAM KALANGAN MURID TAHUN 6 MELALUI PRAKTIS RANDOM

Oleh:

NOOR HAZLIYANI BINTI HALIM
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk melihat keberkesanan penggunaan kaedah latihan secara praktis random dalam meningkatkan masa tindak balas semasa mengadang bagi permainan bola keranjang dalam kalangan murid Tahun 6. Seramai 8 orang subjek kajian dari kalangan murid Tahun 6 Bakti yang terdiri daripada 4 orang murid lelaki dan 4 orang murid perempuan adalah subjek kajian yang berada dalam tahap lemah dan sederhana semasa ujian tinjauan awal berdasarkan Ujian Kepantasan Pergerakan Tangan Nelson. Intervensi latihan secara praktis random iaitu Crazy Ball, Hit The Wall, dan Run and React telah dilakukan oleh subjek kajian selama 3 minggu. Data dikumpulkan melalui ujian pra dan ujian pasca iaitu Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson. Data dianalisis secara deskriptif bagi mendapatkan perbandingan perbezaan purata masa yang diperoleh. Hasil analisis data mendapatkan bahawa kesemua subjek kajian menunjukkan kaedah latihan secara praktis random berupaya meningkatkan masa tindak balas semasa aktiviti mengadang bagi permainan bola keranjang.

Kata kunci: Masa Reaksi, Praktis Random

1.0 PENDAHULUAN

Pengkaji telah menjalani praktikum fasa tiga selama tempoh tiga bulan di Sekolah Kebangsaan Desa Baiduri, Ampang, Selangor. Dalam tempoh tersebut, Tahun 6 Bakti merupakan salah satu kelas yang diajar oleh pengkaji bagi subjek Pendidikan Jasmani. Mata pelajaran tersebut dilaksanakan sebanyak dua sesi seminggu selama 30 minit bagi setiap sesi. Jumlah murid di dalam kelas tersebut ialah seramai 31 orang yang terdiri daripada 19 orang murid perempuan dan 12 orang murid lelaki.

Semasa sesi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani, pengkaji telah memilih tajuk kemahiran mengadang dalam permainan bola keranjang di bawah tunjang kemahiran. Dalam aktiviti mengadang pihak lawan yang menggelecek, murid secara berpasangan berdiri menghadap pasangan dalam jarak dua meter dari garisan tengah. Apabila wisel dibunyikan, kedua-dua murid akan bergerak dengan pantas ke arah garisan tengah dengan seorang menggelecek dan seorang lagi bertindak untuk mengadang.

Memandangkan tidak semua murid dalam kelas Tahun 6 Bakti yang berjaya bertindak balas ke arah pergerakan pasangan yang menggelecek bola menjadikan objektif pengajaran dan pembelajaran pada hari itu tidak berjaya. Hal seperti ini tidak seharusnya berlaku kerana menurut Payne dan Isaac (2008) ada menegaskan bahawa kanak-kanak yang berusia 9 hingga 11 tahun sudah menguasai kemahiran motor seperti berlari, melompat, melontar, menyepak, menangkap, dan menggelecek dengan pantas dan mempunyai koordinasi yang lebih baik. Lantaran itu, murid seharusnya dapat bertindak lebih pantas untuk mengadang pihak lawan dengan lakukan yang betul.

2.0 FOKUS KAJIAN

Semasa menjalankan proses pengajaran dan pembelajaran yang bertajuk kemahiran mengadang dalam permainan bola keranjang, objektif yang dirancang pada sesi tersebut tidak tercapai. Ini berikutan daripada beberapa orang murid telah dikenalpasti tidak dapat bergerak pantas untuk mengadang dan menghalang pihak lawan daripada terus menggelecek seperti yang telah ditetapkan dalam objektif Rancangan Pengajaran Harian. Walaupun mereka melakukan kemahiran mengadang dengan lakukan yang betul, namun masa yang diambil untuk bertindak mengadang lambat berbanding pergerakan pasangan rakan yang menggelecek bola. Terdapat lapan orang murid yang telah dikenal pasti lambat melakukan tindakan setelah rangsangan diberi iaitu bunyi wisel. Aktiviti kehendaki murid bergerak pantas ke garisan tengah dan melakukan kemahiran mengadang.

Pada awalnya, seramai 13 orang murid daripada 31 orang murid kelas Tahun 6 Bakti tidak dapat bergerak pantas ke garisan tengah dan bertindak mengadang pasangan yang menggelecek bola. Kegagalan ini membuatkan pengkaji bertindak untuk mengurangkan jarak tindakan mengadang sebagai pendekatan ansur maju dengan mengurangkan jarak kepada satu meter. Namun masih terdapat 8 orang murid yang gagal berbuat demikian. Hanya 5 orang murid sahaja yang telah berjaya melakukan aktiviti mengadang dengan pantas yang kemudiannya mengikut pada jarak asalnya. Situasi ini merisaukan pengkaji kerana pengkaji bersetuju dengan kenyataan Grineski (1992) iaitu murid-murid diperangkat umur 10 hingga 12 tahun sudah boleh menguasai aktiviti yang melibatkan kecerdasan fizikal dengan baik dalam aktiviti Pendidikan Jasmani.

Lanjutan daripada itu, program intervensi yang menggunakan praktis random dengan pelbagai aktiviti yang melibatkan masa reaksi dirancang dan dilaksana. Pengkaji menggunakan aktiviti yang melibatkan koordinasi sejumlah besar anggota badan untuk memastikan kesan latihan yang maksimum. Hal ini dapat dikaitkan dengan kenyataan Schmidt dan Wrisberg (2008) iaitu praktis random mampu menjadikan hasil pembelajaran kemahiran atau kecerdasan lebih efektif. Untuk itu, komponen masa reaksi yang merupakan salah satu komponen kecerdasan akan menjadi lebih efektif jika diberi latihan secara praktis random.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan masa reaksi dalam kemahiran mengadang dalam kalangan murid Tahun 6 melalui praktis random di Sekolah Kebangsaan Desa Baiduri, Ampang, Selangor.

3.2 Objektif Khusus

Praktis random dapat meningkatkan masa tindak balas mengadang dalam permainan bola keranjang dalam kalangan murid Tahun 6 Bakti, Sekolah Kebangsaan Desa Baiduri, Ampang, Selangor.

2.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan lapan orang subjek yang terdiri daripada lima orang murid lelaki dan tiga orang murid perempuan. Mereka adalah murid dari kelas sederhana Tahun Enam Sekolah Kebangsaan Desa Baiduri, Ampang, Selangor. Kesemua subjek ini merupakan subjek yang tidak dapat melakukan tindak balas pantas dalam aktiviti kemahiran mengadang bola keranjang dalam sesi proses penagajaran dan pembelajaran subjek Pendidikan Jasmani. Kelemahan ini juga terbukti berdasarkan skor dalam Ujian Kepantasan Tangan dan Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Model Kurt Lewin telah dijadikan panduan bagi merancang dalam penyelidikan tindakan ini. Kajian ini juga dijalankan dengan mengaplikasikan Prinsip *Frequency, Intensity, Time, Type* (F.I.T.T) dalam latihan intervensi. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah praktis random untuk latihan intervensi bagi meningkatkan masa reaksi dalam kalangan murid Tahun 6.

1.1 Cara Mengumpulkan Data/ Maklumat

Pengkaji telah menggunakan instrumen ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca iaitu Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berdasarkan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran iaitu murid yang lemah dalam masa reaksi telah terlibat dalam melakukan ujian amali ini. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan

ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif menggunakan jadual dan graf bar.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Kaedah latihan praktis random dipilih sebagai intervensi yang digunakan untuk meningkatkan masa tindak balas subjek kajian tersebut. Antara aktiviti yang dilaksanakan dalam latihan intervensi tersebut adalah *Crazy Ball, Run and React* dan *Hit The Wall*. Pengkaji menjalankan aktiviti ini secara bervariasi di mana terdapat aktiviti yang dijalankan secara individu, berpasangan dan berkumpulan. Aktiviti tersebut juga divariasikan melalui peningkatan intensiti (ulangan). Pemilihan aktiviti intervensi ini juga melibatkan anggota badan yang mana masa reaksi kaki, tangan, dan badan diberi penekanan. Ini bertepatan dengan pendapat Sternberg et al. (1978) yang mengatakan bahawa masa reaksi meningkat apabila sesuatu pergerakan melibatkan koordinasi sejumlah besar anggota badan.

Pelaksanaan intervensi ini dijalankan sebanyak sembilan sesi dalam tempoh tiga minggu. Hanya tiga sesi sahaja dijalankan setiap minggu iaitu tiga kali seminggu. Latihan sebanyak tiga hingga tiga kali seminggu mencukupi untuk meningkatkan komponen kecergasan. Pemilihan waktu untuk melaksanakan intervensi ialah selepas waktu persekolahan. Hal ini memudahkan pengkaji dan juga subjek kajian apabila intervensi tersebut tidak mengganggu waktu proses pengajaran dan pembelajaran.

5.4 Keputusan Kajian

Catatan masa yang diambil telah direkodkan dan dibandingkan antara ujian pra dan pasca. Untuk melihat perbezaan peratusan peningkatan dan catatan purata masa ujian pra dan pasca pengakjai telah menggunakan jadual supaya data dapat dilihat dengan lebih terang dan jelas.

Keputusan ujian pra dan ujian pasca dalam Jadual 1 menunjukkan tahap peratusan yang telah dibuat perbandingan. Jumlah perbezaan peratusan antara ujian pra dan ujian pasca menunjukkan peningkatan 100% terhadap semua subjek kajian iaitu pengurangan catatan purata masa. Perbezaan ini amat positif dalam membuktikan keberkesanannya intervensi yang dijalankan.

Jadual 1
Peningkatan Masa Reaksi Bagi Ujian Pra Dan Pasca

Bil	Subjek kajian	Jantina	Catatan Purata Masa Reaksi (Saat)		Perbezaan Masa (Saat)	Peratus Peningkatan (%)	Tahap pencapaian	
			Ujian Pra	Ujian Pasca			Pra	Pasca
1.	S1	L	2.72	2.21	- 0.51	19	Baik	Baik
2.	S2	L	2.62	2.24	- 0.38	15	Baik	Baik
3.	S3	L	2.36	2.08	- 0.28	12	Baik	Sangat baik
4.	S4	L	2.41	2.00	- 0.51	21	Baik	Sangat baik
5.	S5	P	2.32	2.16	- 0.16	7	Sangat Baik	Sangat baik
6.	S6	P	3.60	3.28	- 0.32	9	Sederhana	Sederhana
7.	S7	P	2.63	2.27	- 0.36	14	Baik	Sangat baik
8.	S8	P	3.05	2.60	- 0.45	15	Baik	Baik

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan daptan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Secara keseluruhan, daptan kajian telah menunjukkan peningkatan dalam masa tindak balas selepas menjalani intervensi selama tiga minggu dalam kalangan murid Tahun 6. Latihan intervensi yang telah membantu peningkatan tahap kepantasan bertindak balas ialah kaedah latihan secara praktis random yang dilaksanakan dalam aktiviti *Crazy Ball*, *Hit The Wall*, dan *Run and React*. Ini telah dibuktikan dengan peningkatan 100% pada semua subjek iaitu dengan penurunan catatan masa setelah dibuat perbandingan antara catatan masa dalam ujian pra dan ujian pasca. Sehubungan dengan itu, catatan peningkatan yang ditunjukkan ialah hasil daripada intervensi yang telah mereka jalani.

Tambahan, keberkesanan latihan praktis random dibuktikan melalui pencapaian semua subjek yang menunjukkan peningkatan setelah menjalani sesi intervensi selama tiga minggu berdasarkan cacatan skor peningkatan yang dapat dilihat sepanjang tempoh tersebut. Daptan kajian ini telah disokong oleh Abd. Hafidz (2008) dalam kajian mengenai keberkesanan dalam meningkatkan masa reaksi dan ketangkasan atlet pedang menggunakan kaedah yang bervariasi.

5.6 Refleksi

Terdapat beberapa kekuatan dan kelemahan yang terdapat dalam kajian ini. Oleh itu, kajian ini perlu diberi penambahbaikan untuk menghasilkan keputusan yang lebih tepat dan jelas.

Antara kekekuatan yang terdapat dalam kajian ini ialah kerjasama subjek kajian yang diberikan terhadap pengkaji apabila mereka menunjukkan komitmen dan kesungguhan sepanjang tiga minggu menjalani intervensi. Pengkaji juga tidak mempunyai masalah berkaitan kehadiran subjek kajian. Mereka telah menghadiri semua sesi intervensi selama tiga minggu dan mematuhi segala peraturan dan prosedur ujian yang ditetapkan. Begitu juga dengan kerjasama daripada pihak ibu bapa subjek kajian yang memberi kebenaran kepada pengkaji untuk menjalankan kajian ke atas anak mereka. Di samping itu juga, pengkaji mendapat bahawa melalui praktis random, subjek kajian kelihatan lebih seronok, yakin dan mula berminat untuk melakukan aktiviti yang dirancang oleh pengkaji. Tambahan lagi, kesungguhan pengkaji dalam memberikan motivasi kepada subjek supaya lebih bersemangat dan gembira sepanjang melakukan intervensi dan ujian.

Walau bagaimanpun, kekangan ruang dan waktu juga menimbulkan kesulitan kepada pengkaji. Pengkaji mempunyai masa dan ruang yang terhad untuk menjalankan intervensi memandangkan murid pada sesi petang menggunakan kawasan yang sama untuk subjek Pendidikan Jasmani. Subjek kajian juga perlu mengikuti kelas tambahan sebelum menjalani intervensi yang mana menyebabkan ada sesetengah subjek yang datang lewat kerana kesuntukan masa.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan bagi meningkatkan lagi keberkesanan dalam kajian seterusnya ialah menggunakan konsep kajian praktis random dalam meningkatkan komponen kecergasan lain yang berkait rapat dengan komponen masa tindak balas iaitu kepantasan dan kelajuan. Kaedah latihan praktis random yang digunakan dalam meningkatkan masa tindak balas juga sangat sesuai diaplikasikan dalam kajian yang melibatkan kecergasan dan kemahiran.

Selain itu, pengkaji turut mencadangkan untuk cadangan akan datang, jarak yang berlainan, ransangan yang pelbagai, dan penggunaan pelbagai jenis bola digunakan dalam latihan intervensi. Melalui cadangan latihan yang lebih bervariasi ini diharapkan dapat membantu subjek melalui pelbagai jenis pengalaman dan pendekatan dalam meningkatkan masa reaksi. Ini bertepatan dengan Prinsip *frequency, time, type of exercise* (FITT). Hal ini disokong oleh Cissik (2004) yang menyatakan bahawa keupayaan seseorang individu dalam sesuatu aktiviti fizikal bergantung kepada masa program latihan dan kekerapan latihan diadakan.

RUJUKAN

- Abd. Hafiz Haji Omar & Rustam Hashim. (2008). *Kajian tindakan: pemantauan prestasi atlet lawan pedang Negeri Johor bagi sukma 2008 (masa reaksi dan ketangkasan)*. Fakulti Pendidikan: Universiti Teknologi Malaysia.
- Cissik, J. (2004). *Sport speed and agility training*. Monterey, CA: Coaches Choice Publications.
- Grineski, S. (1992). What is truly developmentally appropriate physical education program for children? *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, (6), 33-35.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance, from principle to practice*. USA: Human Kinetics.
- Sternberg, Monsell, S., Knoll, R., & Wright, (1978). *Motor programs in rapid speech: additional evidence*. New York: Academic Press.

MENINGKATKAN TAHP KELAJUAN LARIAN MURID TAHUN 5 MENGGUNAKAN KAEDAH PERMAINAN KECIL

Oleh:

NOR 'AMIRAH BINTI THALATHA
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan ini berfokus untuk melihat keberkesanan permainan kecil dalam meningkatkan tahap kelajuan. Subjek kajian terdiri daripada lapan orang murid Tahun 5 Dedikasi. Subjek kajian merupakan empat orang murid lelaki dan empat orang murid perempuan. Instrumen Ujian Lari Pecut 30 meter digunakan pada proses tinjauan awal untuk mengenal pasti tahap kelajuan subjek kajian dan tinjauan awal mendapati subjek kajian tidak dapat melakukan lari pecut dengan pantas. Ujian Lari Pecut 50 ela (50 yard dash) digunakan sebagai ujian pra dan pasca untuk melihat peningkatan subjek kajian. Aktiviti permainan kecil dijalankan selama empat minggu sebagai latihan intervensi kajian. Dapatkan kajian menunjukkan berlaku pengurangan masa dalam Ujian Lari Pecut 50 ela (50 yard-dash).

Kata kunci: kelajuan, permainan kecil

1.0 PENDAHULUAN

Pada semester ketujuh, pengkaji sedang menjalani praktikum fasa tiga di sekolah di sekitar Ampang, Selangor. Berdasarkan sesi pengajaran dan pembelajaran tersebut, pengkaji dapat terdapat beberapa orang murid yang tidak dapat melakukan aktiviti kelajuan tersebut dengan baik. Ini menjerumus bahawa objektif pengajaran tidak tercapai. Ketika pemerhatian dibuat, pengkaji mendapati beberapa orang murid tidak dapat melakukan aktiviti kelajuan tersebut dengan baik. Pengkaji telah merancang untuk melakukan intervensi bagi meningkatkan tahap kelajuan murid-murid Tahun 5 Dedikasi.

2.0 FOKUS KAJIAN

Melalui pengajaran dan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani bagi tajuk kelajuan yang telah dijalankan, pengkaji mendapati bahawa terdapat beberapa orang murid yang tidak dapat melakukan aktiviti kelajuan tersebut. Ketika permainan kecil pula iaitu bermain kejar-kejar, kesemua subjek ini pada peringkat awal sudah dapat dicuit oleh rakannya kerana tidak dapat berlari laju. Apabila bertukar peranan, kesemua subjek ini tidak dapat mengejar rakan mereka. Berdasarkan kenyataan Gallahue (1996) kanak-kanak berusia 10 hingga 12 tahun seharusnya mampu melakukan aktiviti sukan yang melibatkan kepantasan dan kecekapan kemahiran. Berdasarkan kenyataan Gabbard dan Gallahue, ini menunjukkan murid-murid tersebut dalam kategori yang lemah untuk komponen kelajuan bagi peringkat umur mereka.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap kecerdasan dari aspek kelajuan dalam kalangan murid Tahun 5 melalui permainan kecil.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan kelajuan larian murid tahun 5 menggunakan kaedah permainan kecil.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini dijalankan di sekolah rendah yang terletak di Ampang Selangor. Secara keseluruhannya, kajian ini melibatkan 10 orang subjek yang terdiri daripada enam orang subjek lelaki

dan empat orang subjek perempuan. Mereka mempunyai tahap kecergasan dari segi kelajuan yang lemah dalam kalangan murid-murid Tahun 5 Dedikasi.

5.0 TINDAKAN YANG DIJALANKAN

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Pada peringkat tinjauan awal, pengkaji telah menggunakan ujian lari pecut 30 meter untuk mengesahkan kelemahan subjek tersebut. Pengkaji telah menggunakan ujian lari pecut 50 ela (AAHPERD, 1976) sebagai ujian pra sebelum menjalankan latihan intervensi dan ujian pasca selepas menjalankan intervensi selama empat minggu. Data ujian pra dan pasca dianalisis pengkaji. Pengkaji menolak catatan masa ujian pra dengan ujian pasca bagi mendapatkan perbezaan masa yang dicapai oleh subjek kajian. Catatan larian subjek dalam ujian pra dan ujian pasca telah dicatat dalam bentuk jadual. Untuk membandingkan pencapaian dalam kelajuan larian subjek, catatan masa dalam ujian pasca perlu lebih singkat berbanding catatan masa ujian pra.

5.2 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji juga telah melaksanakan latihan intervensi dan ujian pra dan pasca di padang sekolah. Ini kerana padang sekolah sangat luas dan rata. Pengkaji menggunakan enam jenis permainan kecil di mana pada setiap sesi latihan intervensi, kesemua subjek akan bermain permainan yang berbeza. Pengkaji melakukan enam jenis permainan kecil iaitu ‘lumba kereta’, ‘pukul berapa datuk harimau’, ‘belalang belatuk’, ‘ahli bomba’, ‘cuit ekor, dan ‘lari sentuh tangan’.

5.3 Keputusan Kajian

Jadual 1

Keputusan Pra Dan Pasca (*Lari Pecut 50 Ela*)

Subjek	Ujian pra (saat)	Pengurangan masa (saat)	Ujian pasca (saat)
S1	8.67	0.46	8.21
S2	8.51	0.32	8.19
S3	8.98	0.44	8.54
S4	8.92	0.13	8.79
S5	9.13	0.14	8.99
S6	9.28	0.32	8.96
S7	9.24	0.11	9.13
S8	9.36	0.18	9.18

Bagi mengenal pasti pencapaian masa subjek kajian dalam kelajuan larian, pengkaji telah menjalankan ujian laripecut 50 ela sebagai ujian pra. Ini diikuti dengan latihan intervensi selama empat minggu. Keputusan kajian telah menunjukkan bahawa semua subjek kajian mencapai kelajuan larian.

5.4 Rumusan Kajian

Latihan intervensi yang telah membantu meningkatkan kelajuan larian subjek. Dapatan kajian ini telah menjawab persoalan kajian iaitu dapat meningkatkan tahap kelajuan larian melalui permainan kecil. Ini telah dibuktikan melalui peningkatan kesemua subjek (100%) dalam catatan masa larian mereka setelah dibuat perbandingan antara ujian pra dan ujian pasca.

5.5 Refleksi

Perubahan kepada pencapaian melaksanakan tugas telah menunjukkan bahawa subjek kajian telah berjaya berlari dengan pantas. Aktiviti dalam permainan yang dilakukan secara berulang-ulang bukan sahaja meningkatkan kelajuan dalam larian malahan membantu meningkatkan komponen ketangkasian dengan lebih baik. Selain itu semasa menjalankan kajian tindakan ini, antara kebaikan yang diperoleh oleh pengkaji ialah kemudahan melaksanakan intervensi tanpa menggunakan alat yang banyak. Hal ini kerana kebanyakkan permainan kecil ini hanya memerlukan kawasan yang luas, selamat dan rata yang mana terdapat di sekolah tersebut. Oleh yang demikian pengkaji boleh melaksanakan intervensi dengan mudah selain daripada instrumen yang digunakan untuk ujian mudah ditadbirkan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Semasa melaksanakan intervensi, pengkaji hanya mengambil gambar sahaja. Rakaman video boleh dilakukan ketika latihan intervensi dijalankan. Rakaman video tersebut boleh ditayang semula kepada subjek agar mereka menilai sendiri kelemahan mereka dan memperbaiknya pada masa akan datang. Untuk dapatkan penglibatan yang maksimum, latihan intervensi yang dijalankan oleh pengkaji boleh dipelbagaikan dengan meletakkan syarat seperti lakukan tangan atau kedudukan kaki ketika bermain permainan kecil. Selain itu kekerapan, intensiti, jenis dan masa latihan intervensi itu juga boleh divariasikan agar subjek kajian tidak mudah bosan dan memberi kesan kepada subjek. Aktiviti yang dijalankan oleh pengkaji boleh diguna pakai sebagai salah satu pendekatan dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam tunjang kecergasan komponen kepantasan. Selain itu, ujian yang telah digunakan oleh pengkaji juga boleh diubah kepada 6 second-dash. Walaubagaimana pun ujian yang dipilih mestilah mempunyai sumber yang sahih dan diiktiraf pengguna antara serta menguji komponen yang ingin diuji. Tambahan pula senarai permainan kecil ini boleh digunakan sebagai salah satu aktiviti memanaskan badan ketika melakukan aktiviti kesukaran.

RUJUKAN

Galluhe, D.L. (1996). *Development physical education for today's children*. (3rd ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

MENINGKATKAN TAHAP IMBANGAN MURID TAHUN DUA MENGGUNAKAN LATIH TUBI

Oleh:

NOR ASYIQIN BINTI MOHD FASAL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk meningkatkanimbangan dalam kalangan murid-murid Tahun Dua. Kajian ini telah dijalankan ke atas 10 orang murid iaitu lima lelaki dan lima perempuan yang berusia lapan tahun di sebuah sekolah kebangsaan di daerah Hulu Langat, Selangor. Pengkaji telah menggunakan intervensi latih tubi yang dijalankan selama empat minggu iaitu tiga sesi seminggu. Kaedah pengumpulan data yang digunakan adalah melalui ujian pra dan ujian pasca serta permerhatian. Ujian yang dipilih adalah Strok Blance Test bagi melihat peningkatan murid-murid. Kaedah analisis data adalah melalui graf bar dan peratusan berdasarkan catatan ujian pra dan pasca. Hasil kajian telah menunjukkan berlaku peningkatan masa pada Strok Balance Test ketika ujian pra dan ujian pasca dijalankan. Pengkaji mencadangkan supaya pembolehubah dimanipulasi seperti masa, aktiviti dan cara perlaksanaan dibuat penambahanbaikan.

Kata kunci: latih tubi, murid tahun dua, ujian pra dan ujian pasca, imbalan

1.0 PENDAHULUAN

Pengkaji telah menjalankan praktikum di sebuah Sekolah Kebangsaan di daerah Hulu Langat Selangor. Pengkaji telah diberi tugas untuk menjalankan sesi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi murid Tahun Dua Gigih. Semasa sesi PdP, kelas berada dalam keadaan terkawal dan perlaksanaan aktiviti yang dijalankan juga mengikut rancangan pengajaran harian. Pengkaji menyampaikan kandungan pengajaran melalui demonstrasi dengan betul dengan melakukan imbalan dengan teknik yang betul sambil diikuti oleh murid. Murid memahami demonstrasi yang ditunjukkan oleh guru dengan melakukan imbalan menggunakan satu hingga empat tapak sokongan semasa melakukan imbalan. Ketika melakukan imbalan satu tapak sokongan pengkaji mendapati bahawa murid sukar untuk mengimbangi badan. Murid akan menarik serta menolak rakan yang berada berhampiran dengan mereka supaya dapat mengekalkan imbalan. Imbalan satu tapak sokongan ini dapat dilihat mempunyai masalah berdasarkan senarai semak imbalan yang telah disediakan.

2.0 FOKUS KAJIAN

Berdasarkan pengalaman pengkaji setelah menjalankan proses pengajaran dan pembelajaran terhadap murid-murid Tahun Dua Gigih pengkaji mendapati bahawa murid-murid ini mempunyai masalah dalam melakukan imbalan. Imbalan badan secara fizikal bukan sahaja diperlukan oleh ahli sukan untuk sukan tertentu, tetapi imbalan juga penting untuk aktiviti dalam kehidupan seharian.

Westcott (1997) imbalan adalah pergerakan yang penting kerana akan mempengaruhi pergerakan yang dilakukan. Contohnya pergerakan sehari semasa melakukan aktiviti fizikal seperti berjalan, berlari, duduk, menaiki tangga dan sebagainya memerlukan tahap imbalan yang baik supaya ianya membantu individu untuk menjalani aktiviti harian yang sempurna.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap imbalan murid tahun dua Amal melalui latih tubi.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan tahap imbalan subjek kajian melalui latih tubi

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 10 orang murid Tahun 2 Gigih berumur lapan tahun yang bersekolah di Sekolah X yang terletak di sekitar kawasan daerah Hulu Langat Selangor. Kesemua subjek kajian terdiri daripada lima orang lelaki dan lima orang perempuan.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti Ujian Static Balance Test untuk menilai semasa tinjauan awal, pemerhatian menggunakan senarai semak, dan ujian pra dan ujian pasca dengan menggunakan *Strok Balance Test* untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapai dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latih tubi untuk meningkatkan tahap imbangan subjek kajian.

5.1 Cara Mengumpulkan Data/ Maklumat

Tiga instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah Ujian *Static Balance Test* untuk menilai semasa tinjauan awal, pemerhatian menggunakan senarai semak, dan ujian pra dan ujian pasca dengan menggunakan *Strok Balance Test*. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berasaskan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Kumpulan Sasaran adalah murid Tahun 2 Gigih. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dengan menggunakan skala pemeringkatan.

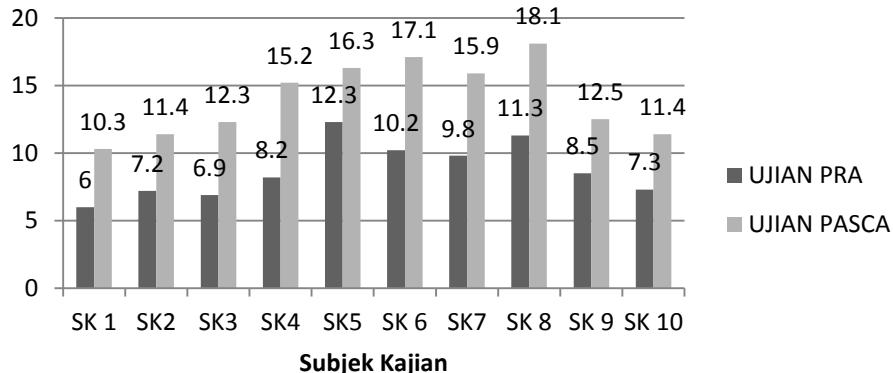
5.3 Tindakan Menangani Masalah

Semasa tindakan , pengkaji telah merangka enam aktiviti untuk dilakukan oleh murid semasa intervensi. Pengkaji telah menyediakan dua aktiviti untuk setiap kali intervensi dijalankan. Aktiviti yang digunakan adalah imbangan satu kaki, berjalan diatas bangku panjang, berjalan dari tumit ke jari kaki, imbangan dinamik 1, imbangan dinamik 2 dan imbangan satu kaki menggunakan bebola kaki.

5.4 Keputusan Kajian

Jadual diatas menunjukkan keputusan ujian pra dan ujian pasca. Bagi ujian pra terdapat lima subjek kajian lelaki yang berada pada kategori lemah. SK1 6.0 saat, SK2 7.2 saat, SK3 6.9 saat, SK4 8.2 saat dan SK5 12.3 saat. Bagi subjek kajian perempuan terdapat dua subjek kajian berada pada kategori sederhana. SK6 10.2 saat dan SK8 11.3 saat manakala, terdapat tiga subjek kajian berada pada kategori lemah iaitu SK7 9.8 saat, SK9 8.5 saat dan SK10 7.3 saat . Keseluruhan bagi ujian pra ini terdapat 8 subjek kajian yang berada pada kategori lemah dan dua subjek kajian berada pada kategori sederhana. Bagi ujian pasca pula terdapat dua subjek kajian lelaki berada pada kategori sederhana iaitu SK4 15.2 saat dan SK5 16.3 saat manakala terdapat tiga subjek kajian pada kategori lemah iaitu SK1 10.3 saat, SK2 11.4 saat dan SK3 12.3 saat. Subjek kajian perempuan kesemuanya berada pada kategori sederhana iaitu SK6 17.1 saat, SK7 15.9 saat, SK8 18.1 saat, SK9 12.5 saat dan SK10 11.4 saat. Keseluruhan terdapat tujuh subjek kajian yang berada pada kategori sederhana dan tiga subjek kajian berada pada kategori sederhana.

Perbezaan Ujian Pra dan Ujian Pasca (*Strok Balance Test*)



Rajah 3 Graf bar perbezaan skor antara Ujian Pra dan Ujian Pasca

Pemerhatian

Jadual 12

Peratus peningkatan ujian pra dan ujian pasca

SK	MARKAH UJIAN PRA						MARKAH UJIAN PASCA						PERATUS PENINGKATAN	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
SK1	/	/	/	X	X	X	3/6	/	/	/	/	/	6/6	50
SK2	/	/	/	X	/	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK3	/	/	X	/	/	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK4	/	/	/	/	X	/	5/6	/	/	/	/	/	6/6	16.7
SK5	/	/	/	X	/	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK6	/	/	X	/	/	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK7	/	/	/	/	X	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK8	/	/	X	/	/	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK9	/	/	X	/	/	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3
SK10	/	/	/	/	X	X	4/6	/	/	/	/	/	6/6	33.3

Petunjuk

Prosedur Strok Balance Test

- Item 1 Tanggalkan kasut
- Item 2 Tangan cekak pada pinggang
- Item 3 Kaki yang tidak menyokong dibengkok pada bahagian dalam lutut
- Item 4 Subjek jengket atas bebola kaki
- Item 5 Tumit menyentuh lantai
- Item 6 Bergerak

Jadual diatas menunjukkan peningkatan dari segi peratusan berdasarkan Ujian Pra dan Ujian Pasca. SK1 telah menunjukkan peningkatan yang tinggi iaitu pada Ujian Pra 3/6 markah meningkat kepada 6/6 markah pada Ujian Pasca dan peratus peningkatan adalah sebanyak 50%. SK4 telah menunjukkan peningkatan yang rendah iaitu pada Ujian Pra 5/6 markah meningkat kepada 6/6 markah pada Ujian Pasca dan peratus peningkatan adalah sebanyak 16.7%. SK2, SK3, SK5, SK6, SK7, SK8, SK9, SK10 telah menunjukkan peningkatan yang sama iaitu pada Ujian Pra 4/6 markah meningkat kepada 6/6 markah pada Ujian Pasca dan peratus peningkatan adalah sebanyak 33.3%.

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan daptan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Hasil yang diperolehi setelah menyelesaikan kajian ini telah menunjukkan terdapat peningkatan masa pada ujian pasca berbanding ujian pra melalui intervensi latih tubi yang telah disediakan. Aktiviti yang dipilih merupakan aktiviti yang mudah untuk dilakukan oleh SK kerana mereka bukan mempunyai latar belakang atlit sekolah. Menurut Dawes (2010) latih tubi mempunyai aktiviti yang bertepatan dengan murid yang bukan atlet kerana merangkumi aspek keselamatan, pemilihan aktiviti, jenis dan ciri-ciri latih tubi. Pemilihan aktiviti yang pelbagai membantu SK supaya tidak berasa bosan semasa melakukan intervensi.

Didapati bahawa masa yang diambil untuk menjalankan latih tubi ini mencukupi dan tiada sebarang masalah berkaitan dengan masa yang telah ditetapkan. Intervensi latih tubi dapat membantu SK4 untuk memperolehi peningkatan masa tinggi iaitu sebanyak tujuh saat bagi subjek kajian lelaki, manakala SK8 memperolehi peningkatan sebanyak 6.8 saat iaitu peningkatan tertinggi bagi subjek kajian perempuan. Kesemua SK telah menunjukkan peningkatan iaitu daripada ujian pra dan masa imbangan mula meningkata melalui itervensi yang telah dilakukan dan peningkatan tersebut dapat dilihat apabila SK melakukan ujian pasca.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah dapat berkomunikasi dengan baik dengan SK dan tiada sebarang masalah untuk memberi arahan kepada mereka. Seterusnya arahan yang jelas penting supaya SK dapat memahami dengan lebih jelas apa yang hendak disampaikan dan aktiviti akan berjalan dengan lancar dan jayanya. Komunikasi antara SK dan pengkaji juga mudah difahami kerana pengkaji menggunakan Bahasa Melayu yang menjadi bahasa pengantar di sekolah tersebut. Kajian ini juga telah menitik beratkan peneguhan positif seperti pengkaji memberi pujian kepada SK sekiranya mereka melakukan aktiviti dengan baik dan pujian ini akan menjadi motivasi kepada mereka untuk terus berusaha melakukan aktiviti yang dijalankan. Aktiviti yang dijalankan telah dirancang dan disusun dengan rapi supaya tidak akan timbul sebarang masalah ketika aktiviti dijalankan. Setiap aktiviti yang dijalankan pengkaji telah mengeluarkan peralatan yang secukupnya supaya SK akan berasa selesa dan tidak akan mengalami konflik perebutan untuk menggunakan peralatan yang telah disediakan.

Kelemahan dan Penambahbaikan ialah faktor yang mempengaruhi prestasi SK adalah pada terdapat beberapa subjek akajian yang hadir lewat ketika intervensi bermula. Kelewatan ini adalah disebabkan ibubapa yang lewat menghantar disebabkan perkara yang mungkin tidak dapat dielakkan. Seterusnya masa yang digunakan perlu mengambil kira jadual pembelajaran murid supaya waktu pembelajaran murid di sekolah tidak akan terganggu. Seterusnya adalah terdapat segelintir SK yang melakukan aktiviti dengan tidak bersungguh-sungguh dan akan bermain sesama sendiri sekiranya pengkaji terlepas pandang mereka. Hal ini telah menyebabkan SK lain terganggu dan tidak dapat memberikan fokus dengan lebih teliti.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Bagi masa hadapan pengkaji mencadangkan supaya aktiviti yang dijalankan dapat menimbulkan unsur-unsur bermain ketika aktiviti dijalankan. Ini adalah kerana subjek kajian yang berada pada umur lapan tahun mempunyai kecenderungan untuk bermain dan aktiviti seharusnya tidak membosankan mereka. Pemilihan aktiviti yang bersesuaian membantu menarik minat murid untuk melakukan aktiviti dengan tekun dan tidak akan ada masalah murid bermain-main ketika sesi intervensi dilakukan.

Seterusnya adalah pengkaji mencadangkan supaya semua murid diberi peluang untuk melibatkan diri dalam kajian yang akan dijalankan supaya mereka juga dapat memperbaiki kebolehan diri masing-masing melalui aktiviti yang dijalankan. Hal ini, supaya murid akan dapat merasai pengalaman yang baru dan mereka juga akan mengaplikasikan aktiviti yang telah dipelajari dalam kehidupan seharian.

Seterusnya pada masa akan datang pengkaji seharusnya mengambil kira dan menganalisis setiap aktiviti yang terdapat dalam intervensi supaya pengkaji akan mengetahui aktiviti yang mana yang menjadi penyumbang besar terhadap perubahan yang dilakukan oleh murid.

RUJUKAN

- Shumway-Cook, A., & McCollum, G. (1991). Assessment and treatment of balance deficits. In: Montgomery PC, Connolly BH, (Eds.). *Motor Control and Physical Therapy: Theoretical Framework and Practical Applications*, 123-137.
- Hass, G., & Diener, H. C. (1988). *Development of stance control in children.*, Posture and gait: Development, adaptation and modulation (pp. 49-58). Amsterdam Elsevier.
- Westcott, S. ,Lowes, L. ,& Richardson, P. (1997). Evaluation of postural stability in children: current theories and assessment tools. *Physical therapy*, 77 (6), 629-645.
- Dawes, J. (2010). *Agility training for the general population*. Wellness article. 20, 5-6.

**MENINGKATKAN KEMAHIRAN SERVIS BAWAH TANGAN (*UNDERHAND SERVIS*) DALAM
PERMAINAN BOLA TAMPAR BAGI MURID-MURID TAHUN 6 NEPTUNE
DENGAN MENGGUNAKAN KAEDAH KOPERATIF MODEL
*STUDENT TEAM ACHIEVEMENT DIVISION (STAD)***

Oleh:

NUR ARDILLA NAJWA MAULAT MURSIN
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini telah dilaksanakan bagi meningkatkan kemahiran servis bawah tangan dalam Permainan Bola Tampar di kalangan murid-murid Tahun 6 Neptune dengan menggunakan kaedah koperatif model STAD (Student Team Achievement Division). Objektif dalam kajian ini adalah supaya murid-murid dapat melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam Permainan Bola Tampar dengan teknik lakuan yang betul, melepas paras ketinggian jaring dan tepat ke arah sasaran dengan mengaplikasi kaedah koperatif model STAD. Kajian ini melibatkan 12 orang murid Tahun 6 Neptune. Hasil tinjauan awal mendapati murid masih lemah dalam melakukan kemahiran servis bawah tangan dengan menggunakan teknik yang betul. Bagi mengatasi masalah ini, kajian selama empat minggu menggunakan kaedah koperatif model STAD telah dijalankan. Keputusan ujian pasca menunjukkan peningkatan dalam kemahiran servis bawah yang betul. Hasil kajian memberi implikasi kepada keberkesanan intervensi dalam meningkatkan kemahiran servis bawah tangan dalam Permainan Bola Tampar di kalangan murid-murid Tahun 6 Neptune.

Kata kunci: Servis Bawah Tangan, Kaedah Koperatif Model *Student Team Achievement Division* (STAD)

1.0 PENDAHULUAN

Permainan Bola Tampar merupakan salah satu kemahiran sukan yang diajar kepada murid-murid Tahun 6. Antara kemahiran asas permainan bola tampar yang diajar ialah kemahiran servis, kemahiran menyangga, kemahiran mengumpam dan kemahiran merejam (Sukatan Pelajaran Sekolah Rendah, Pendidikan Jasmani, Kementerian Pendidikan Malaysia, 2001).

Kebanyakan murid tidak mampu untuk melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar dengan teknik lakuan yang betul melepas paras ketinggian jaring dan tepat ke arah sasaran. Terdapat situasi dimana murid-murid melakukan servis dengan teknik yang salah dan menyebabkan bola tersasar. Masalah ini turut diakui oleh Viera dan Ferguson (1994), yang menyatakan bahawa kebanyakan kesalahan servis bawah boleh disebabkan oleh posisi tangan yang memegang bola. Kebanyakannya murid menghayun tangan ketika memegang bola pada paras yang lebih tinggi daripada pinggang. Hal ini menyebabkan bola yang diservis tersasar daripada zon yang telah ditetapkan dalam gelanggang bola tampar.

Bagi mengatasi masalah tidak dapat melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam Permainan Bola Tampar, pengkaji telah memilih kaedah koperatif model STAD (*Student Team Achievement Division*) dan pengkaji menyakini bahawa kaedah ini dapat meningkatkan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar dalam kalangan murid-murid Tahun 6 Neptune.

2.0 FOKUS KAJIAN

Semasa melakukan aktiviti kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar bersama murid-murid Tahun 6 Neptune di Sekolah Rendah Kebangsaan X, pengkaji mendapati hampir separuh daripada murid Tahun 6 Neptune tidak dapat melakukan teknik asas servis bawah tangan dengan lakuan yang betul, melepas paras ketinggian jaring dan tepat ke arah sasaran.

Pengkaji telah mengurangkan jarak antara pelaku dengan jaring, namun murid yang lemah tetap tidak dapat melaksanakan kemahiran servis bawah tangan dalam Permainan Bola Tampar selain gagal melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam Permainan Bola Tampar dengan menggunakan teknik yang betul dalam setiap fasa perlakuan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Meningkatkan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar di kalangan murid-murid Tahun 6 Neptune dengan menggunakan kaedah koperatif model STAD.

3.1 Objektif Umum

Objektif umum kajian ini adalah untuk meningkatkan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar dalam kalangan murid-murid Tahun 6 Neptune dengan menggunakan kaedah koperatif model STAD.

3.2 Objektif Khusus

Murid dapat melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar, dengan teknik lakuan yang betul, tepat ke arah sasaran, dan melepas paras ketinggian jaring dengan mengaplikasi kaedah pembelajaran koperatif model STAD.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan seramai 12 orang subjek kajian dalam kalangan murid-murid Tahun 6 Neptune. Subjek kajian yang dipilih meliputi tiga kategori. Kategori lemah sebanyak enam orang, kategori sederhana sebanyak tiga orang dan kategori baik tiga orang hasil daripada ujian diagnostik menggunakan senarai semak *Volleyball Underhand Serve Checklist* oleh Huber (2010) dalam melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar.

3.0 PELAKSANAAN KAJIAN

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Pengkaji telah menjalankan ujian pra dan ujian pasca bagi mengenal pasti tahap penguasaan kemahiran teknik lakuan servis bawah tangan dalam permainan bola tampar dalam kalangan subjek kajian yang telah dipilih. Ujian pra dijalankan sebelum intervensi dilaksanakan keatas subjek kajian. Setelah tamat intervensi selama empat minggu, pengkaji telah menjalankan ujian pasca terhadap subjek kajian. Ujian dan instrument pemerhatian menggunakan senarai semak bagi ujian pra dan ujian pasca adalah sama sahaja supaya pengkaji dapat memerhatikan peningkatan pencapaian teknik kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar dalam kalangan subjek kajian.

5.2 Analisis Tinjauan Masalah

Ujian diagnostik dijalankan keatas 28 orang murid Tahun 6 Neptune selepas pemerhatian awal semasa kelas Pendidikan Jasmani dijalankan. Ujian dignostik dijalankan untuk mengenal pasti murid-murid yang benar lemah untuk dijalankan intervensi ke atas mereka.

Pengkaji menggunakan instrumen senarai semak kriteria lakuan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar yang diadaptasi daripada *Volleyball Underhand Serve Checklist* oleh Huber (2010). Hasil ujian diagnostik mendapat terdapat tiga kategori pencapaian murid dalam teknik lakuan servis bawah tangan dalam permainan bola tampar.

Berdasarkan kaedah koperatif model STAD, pengkaji perlu melibatkan murid pelbagai kategori dalam satu kumpulan, justeru, pengkaji memilih untuk mewujudkan tiga kumpulan di mana dalam setiap kumpulan terdiri daripada pelbagai tahap pencapaian murid.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Jadual 1
Pelaksanaan Intervensi

Kitaran 1	Aktiviti
Aktiviti 1	Latihan servis dekat beransur jauh
Aktiviti 2	Permainan servis kawalan pada dinding
Aktiviti 3	Permainan servis kawalan melalui gelung
Aktiviti 4	Permainan servis kawalan pada zon

5.4 Keputusan Kajian

Berikut adalah perbandingan pencapaian subjek kajian dalam ujian pra dan ujian pasca bagi Ujian Servis Bola Tampar AAHPERD dan pemerhatian menggunakan senarai semak yang diadaptasi daripada *Talent Identification Development Program* (TID) (2010).

Jadual 2

Perbandingan skor dan percentile Ujian Servis Bola Tampar AAHPERD antara ujian pra dan ujian pasca

Subjek kajian	Ujian pra		Ujian pasca	
	Skor	Persentile	Skor	Persentile
Subjek A	13	25	16	50
Subjek B	5	5	11	25
Subjek C	11	25	11	25
Subjek D	4	5	11	25
Subjek E	5	5	16	50
Subjek F	5	5	11	25
Subjek G	16	50	16	50
Subjek H	18	50	24	75
Subjek I	16	50	25	75
Subjek J	24	75	28	75
Subjek K	23	75	28	75
Subjek L	23	75	28	75

Berdasarkan jadual di atas, subjek kajian A, B, D, E, F, H dan I menunjukkan peningkatan dalam melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar selepas intervensi selama empat minggu dijalankan. Manakala subjek kajian C, G, J, K dan L tidak mengalami sebarang peningkatan dalam ujian servis bola tampar AAHPERD walaupun selepas intervensi yang sama dijalankan ke atas subjek kajian tersebut. Hal ini menunjukkan bahawa kemungkinan tahap intervensi yang dijalankan tidak sesuai untuk subjek kajian C, G, J, K dan L meningkatkan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar.

Jadual 3

Perbandingan skor dan peratus pemerhatian menggunakan senarai semak antara ujian pra dan ujian pasca.

Subjek kajian	Ujian pra		Ujian pasca		Jumlah peningkatan skor	Jumlah peningkatan peratus (%)
	Skor	Peratus (%)	Skor	Peratus (%)		
Subjek A	6/16	37.5	12/16	75	6	37.5
Subjek B	5/16	31.25	11/16	68.75	6	37.5
Subjek C	7/16	43.75	10/16	62.5	3	18.75
Subjek D	6/16	37.5	10/16	62.5	4	25
Subjek E	7/16	43.75	12/16	75	5	31.25
Subjek F	5/16	31.25	11/16	68.75	6	37.5
Subjek G	11/16	68.75	14/16	87.5	3	18.75
Subjek H	11/16	68.75	16/16	100	5	31.25
Subjek I	11/16	68.75	16/16	100	5	31.25
Subjek J	16/16	100	16/16	100	0	0
Subjek K	16/16	100	16/16	100	0	0
Subjek L	16/16	100	16/16	100	0	0

Jadual di atas menunjukkan perbandingan peratusan pencapaian dalam pemerhatian berdasarkan senarai semak kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar. Semua subjek kajian menunjukkan peningkatan dalam melaksanakan kemahiran servis bawah dalam permainan bola tampar berdasarkan senarai semak perlakuan yang disediakan kecuali subjek kajian J, K dan L yang menunjukkan perkembangan yang sama.

5.5 Rumusan Kajian

Subjek kajian turut menunjukkan respon yang positif apabila pengkaji menjalankan intervensi ke atas mereka. Walaupun pada mulanya terdapat beberapa orang yang tidak bersemangat dalam menjalani aktiviti kerana tidak memahami pelajaran yang diajar oleh pengkaji, tetapi setelah diberi dorongan oleh rakan-rakan sekumpulan mereka kembali bersemangat menjalani aktiviti yang dijalankan oleh pengkaji. Ini juga menunjukkan subjek kajian mempunyai motivasi diri yang tinggi dalam menyelesaikan masalah mereka. Hal ini disokong oleh Suhaidah (2002) yang menyatakan bahawa kaedah pengajaran koperatif dapat membantu meningkatkan motivasi murid melalui sokongan rakan sebaya dan turut disokong oleh Lyaman, Lawrence, Fayle dan Harrey (1988) yang menyatakan bahawa pembelajaran koperatif dapat membantu meningkatkan pencapaian akademik murid di samping kaedah ini mudah untuk dilaksanakan dan membantu murid-murid dalam meningkatkan motivasi kendiri mereka.

Kaedah koperatif secara umumnya sering menimbulkan keresahan kepada ibu bapa yang khuatirkan kecairan dalam pembelajaran apabila murid yang cerdas berada di dalam kumpulan yang kurang cerdas. Namun begitu, menurut Slavin (1990) ia akan memberikan faedah kepada golongan yang berbeza kebolehan belajar di dalam satu kumpulan. Menurut Brady dan Tsay (2010) murid-murid yang terlibat dalam aktiviti berkumpulan akan menunjukkan peningkatan prestasi yang lebih baik dari segi pencapaian skor secara individu.

5.6 Refleksi

Kajian tindakan ini menggunakan kaedah koperatif model STAD yang memerlukan subjek kajian untuk berkerjasama di dalam kumpulan. Kemahiran yang dipilih oleh pengkaji turut meningkatkan daya kreativiti subjek kajian apabila subjek kajian bertindak menyesuaikan diri untuk berada di mana-mana bahagian belakang gelanggang semasa melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar. Sebelum ini subjek kajian hanya berdiri di bahagian tengah belakang garisan sahaja. Ini menunjukkan bahawa, satu kemahiran telah tertanam dalam diri mereka di samping bertindak kreatif untuk menentukan hala tuju bola yang diservis dengan kedudukan mereka semasa melakukan servis.

Hal yang demikian boleh memberikan kesan bukan sahaja di dalam Pendidikan Jasmani sahaja tetapi ianya akan memberikan kesan kepada matapelajaran yang lain juga. Pengkaji juga

mendapati bahawa terdapat kekuatan di dalam pengumpulan data iaitu mengenai cara persembahan data itu sendiri. Pengkaji memilih cara yang mudah untuk mempersembahkan hasil dapatan pengkaji melalui graf dan jadual yang ringkas tetapi padat. Antara kelemahan yang dihadapi oleh pengkaji ialah masa pelaksanaan intervensi terlalu lama. Subjek kajian akan cepat penat dan prestasi mereka akan menurun. Data yang sah tidak dapat dikutip jika subjek kajian tidak dapat mempersembahkan prestasi maksimum mereka. Disamping itu juga, pengkaji lemah dalam teknik memberi arahan. Pengkaji perlu memperbaiki laras penggunaan bahasa ketika sesi intervensi dijalankan kerana subjek kajian mengambil masa yang lama untuk memahami arahan pengkaji.

Sebagai kesimpulannya, pengkaji mendapati bahawa pelaksanaan kajian tindakan ini sangatlah membantu dalam meningkatkan lagi kualiti pengajaran pengkaji. Kajian tindakan ini juga membantu pengkaji mengesan kelemahan-kelemahan yang terdapat di dalam diri pengkaji dan berusaha untuk memperbaikinya. Pengkaji juga berharap agar kajian ini memberikan manfaat kepada guru-guru Pendidikan Jasmani dalam meningkatkan pengetahuan mereka juga seiring ke arah matlamat yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pengkaji ingin mencadangkan beberapa kajian bagi melaksanakan kajian tindakan seterusnya. Cadangan yang pertama ialah meningkatkan kemahiran menyangga dalam permainan bola tampar menggunakan kaedah koperatif model STAD. Dengan menggunakan instrument senarai semak sebagai pemerhatian berstruktur dan ujian pra serta ujian pasca, pengkaji yakin cadangan kajian tindakan ini jika dilaksanakan dapat memberi pengetahuan yang sangat berguna kepada guru-guru Pendidikan Jasmani untuk mengajar kemahiran sukan di sekolah.

Cadangan kajian tindakan seterusnya ialah meningkatkan kemahiran servis atas dalam Permainan Bola Tampar di kalangan murid-murid Tahun 6 dengan menggunakan kaedah koperatif model STAD. Cadangan kajian tindakan yang terakhir ialah meningkatkan kemahiran menyepak bola menggunakan bahagian dalam kaki dalam permainan bola sepak dengan menggunakan kaedah koperatif model STAD.

RUJUKAN

- Brady, M. & Tsay, M. (2010). A case study of cooperative learning and communication pedagogy: Does working in teams make a difference?. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 10(2), 78-89.
- Bahagian Sukan, Kementerian Pendidikan Malaysia (2011). *Modul latihan sukan untuk guru penasihat kelab sukan Bola Tampar sekolah rendah*. Dilayari pada 1 Mac 2014 dari <http://www.moe.gov.my/bsukan/pdf/bolatampsr.pdf>
- Barth, K. & Heuchert, R. (2005) *Learning volleyball*. United State: Meyer & Meyer Sport.
- Clayton Shay. (1986). *AAHPERD Skills Test Manual: Volleyball*. Reston.
- Huber, I. (2010) *Activities & games for youth*. USA : Leisure Press.
- Mahamad Amran Kasmi (1993). *Bola Tampar*. Petaling Jaya: Amiza Publishing Sdn.Bhd.
- Pusat Perkembangan Kurikulum. (2001). *Huraian Sukatan Pelajaran Sekolah Rendah Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan Tahun 6*. Kuala Lumpur: Kementerian Pendidikan Malaysia
- Slavin, R.E. (1986). *Using Student Team Learning*. Baltimore: Johns Hopkin University. Center for Research on Elementary and Middle Schools
- Viera, B.L, & Ferguson, B.J (1994). *Bola tampar meniti tangga kejayaan*. Shah Alam: Federal Publications Sdn Bhd.
- Wee Eng Hoe (2006). *Bola Tampar*. Selangor: Fajar Bakti Sdn. Bhd.

MENINGKATKAN MASA REAKSI MURID TAHUN 6 MENGGUNAKAN KAEADAH LATIH TUBI

Oleh:

SARAH CHONG MEI YEE
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan masa reaksi murid Tahun 6 menggunakan kaedah latih tubi. Lapan orang murid Tahun 6 yang terdiri daripada dua orang lelaki dan enam orang perempuan telah dikenal pasti sebagai kumpulan sasaran kajian di sebuah sekolah kebangsaan di daerah Hulu Langat, Selangor. Pengkaji telah menjalankan intervensi dengan menggunakan kaedah latih tubi bagi mengatasi masalah masa reaksi kumpulan sasaran kajian ini. Intervensi kajian ini telah dijalankan dengan tiga kali sesi intervensi setiap minggu selama tiga minggu. Instrumen pengumpulan data yang digunakan bagi menilai pencapaian peserta kajian sebelum dan selepas intervensi ialah Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson. Keputusan kajian menunjukkan pencapaian masa reaksi semua peserta kajian telah meningkat berdasarkan perbandingan catatan purata masa ujian pra dan ujian pasca. Penurunan catatan purata masa dalam ujian pasca menunjukkan peningkatan komponen masa reaksi kerana masa yang diambil untuk bertindak balas terhadap rangsangan semakin cepat. Implikasi kajian adalah masa reaksi dapat ditingkatkan melalui kaedah latih tubi.

Kata kunci: Latih tubi, masa reaksi

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalani praktikum di sebuah sekolah di Hulu Langat, Selangor, pengkaji mendapati murid-murid lemah dalam komponen kecergasan berasaskan lakukan motor iaitu masa reaksi. Tempoh yang diambil oleh seseorang individu untuk bersedia dan memulakan suatu pergerakan ditakrifkan sebagai masa reaksi (Magill, 2011). Pengkaji mendapati murid-murid Tahun 6 tidak menunjukkan persamaan dengan dapatan kajian Lacy dan Hastad (2007) yang menyatakan masa reaksi semakin pantas sejajar dengan peningkatan umur apabila mereka lambat bertindak balas terhadap rangsangan semasa aktiviti Pendidikan Jasmani dilaksanakan.

Masa reaksi seharusnya semakin pantas sejajar dengan peningkatan umur (Lacy & Hastad, 2007). Dalam situasi sukan dan permainan, kebolehan bertindak balas pada masa ataupun waktu yang tepat adalah penting untuk menentukan kejayaan dan kegagalan sesuatu lakukan dalam sukan. Tanpa penguasaan komponen asas kecergasan seperti masa reaksi, kanak-kanak tidak akan dapat mempelajari sesuatu kemahiran yang lebih kompleks (Ryan & Deci, 2000).

2.0 FOKUS KAJIAN

Komponen kecergasan berdasarkan lakukan motor iaitu masa reaksi, memainkan peranan yang penting dalam aktiviti sukan dan permainan. Masa reaksi mula diterapkan dalam proses pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani seawal Tahun Lima iaitu semasa kanak-kanak berumur 11 tahun (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2011). Pendedahan awal terhadap komponen masa reaksi membantu murid-murid untuk meningkatkan kecergasan fizikal dan penguasaan kemahiran yang lebih kompleks.

Masa reaksi juga merupakan satu elemen yang penting dalam kehidupan seharian manusia kerana menurut Kadhem (2009), peningkatan masa reaksi akan membantu seseorang individu untuk bertindak balas dengan lebih baik dalam pelbagai situasi. Dengan itu, pengkaji telah menjalankan latih tubi dengan melaksanakan aktiviti yang menggunakan bola reaksi bagi meningkatkan masa reaksi. Latih tubi yang berulang-ulang mampu meningkatkan keupayaan murid untuk mencapai prestasi lakukan motor yang baik.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Kajian yang ingin dilaksanakan ini bertujuan untuk melihat keberkesanan kaedah latih tubi dalam meningkatkan masa reaksi murid Tahun 6.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan masa reaksi murid Tahun 6 menggunakan kaedah latih tubi.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 8 orang murid Tahun 6 yang terdiri daripada 2 orang murid lelaki dan 6 orang murid perempuan. Mereka merupakan murid dari kelas sederhana Tahun 6 di sebuah sekolah kebangsaan daerah Hulu Langat, Selangor. Kesemua peserta kajian berbangsa Melayu.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan instrumen ujian iaitu *The Ruler Drop Test* (Ahmad Hashim, 2004) dalam proses tinjauan awal untuk mengenal pasti masalah yang dihadapi oleh murid. Ujian pra dan ujian pasca yang menggunakan Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson (Ahmad Hashim, 2004) pula dilaksanakan sebelum dan selepas intervensi untuk melihat keberkesanan intervensi yang telah dijalankan ke atas peserta kajian. Pengkaji telah menggunakan kaedah latih tubi untuk meningkatkan masa reaksi peserta kajian.

5.1 Cara Pengumpulan Data

Pengkaji menggunakan instrumen ujian dalam proses pengumpulan data kerana instrumen ini menjurus kepada penilaian komponen masa reaksi dan mempunyai kesahan, kebolehpercayaan dan objektiviti yang tinggi serta terkandung dalam Rancangan Pengajaran Tahunan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan Tahun 6.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Seramai 8 orang peserta kajian yang dibuktikan mempunyai masa reaksi lambat telah terlibat dalam ujian amali ini. Pengkaji telah menggunakan ujian pra dan ujian pasca yang sama iaitu Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson. Data bagi kedua-dua ujian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif iaitu peratus dan perbezaan pencapaian masa di antara ujian pra dan ujian pasca.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah melaksanakan satu program latihan yang mengaplikasikan dua prinsip FITT (Bompa & Haff, 2009) iaitu prinsip *Frequency* dan prinsip *Type of Exercise* untuk meningkatkan masa reaksi menggunakan kaedah latih tubi. Program latihan dilaksanakan selama tiga minggu dengan kekerapan latihan tiga kali seminggu. Aktiviti intervensi menggunakan bola reaksi menjurus kepada kemahiran menangkap (Schmidt dalam Kadhem, 2009) membantu meningkatkan masa reaksi peserta kajian.

5.4 Keputusan Kajian

Jadual 1

Keputusan Ujian Pra dan Ujian Pasca Peserta Kajian Lelaki (N=2)

Peserta Kajian	Catatan Purata Masa Reaksi (saat)		Perbezaan Masa (saat)	Peratus Peningkatan (%)	Kategori			
	Ujian Pra	Ujian Pasca						
P1	2.94	2.92	0.02	0.68%	Baik			
P2	2.61	2.55	0.06	2.30%	Baik			

Kategori pencapaian peserta kajian lelaki ditentukan berdasarkan adaptasi Norma Skor Mentah Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson (dalam saat) (Ahmad Hashim, 2004)

Berdasarkan Jadual 1, kedua-dua peserta kajian lelaki P1 dan P2 masing-masing telah mencatat purata masa 2.94 saat dan 2.61 saat dalam ujian pra Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson. Selepas intervensi selama 3 minggu, didapati catatan masa bagi kedua-dua peserta kajian semakin cepat apabila P1 mencatat purata masa 2.92 saat dan P2 mencatat purata masa 2.55 saat dalam ujian pasca.

Jadual 2

Keputusan Ujian Pra dan Ujian Pasca Peserta Kajian Perempuan (N=6)

Peserta Kajian	Catatan Purata Masa Reaksi (saat)		Perbezaan Masa (saat)	Peratus Peningkatan (%)	Kategori			
	Ujian Pra	Ujian Pasca						
P3	3.39	3.38	0.01	0.29%	Sederhana			
P4	2.75	2.70	0.05	1.82%	Baik			
P5	2.87	2.78	0.09	3.14%	Baik			
P6	2.63	2.59	0.04	1.52%	Baik			
P7	2.84	2.74	0.10	3.52%	Baik			
P8	2.75	2.68	0.07	2.55%	Baik			

Kategori pencapaian peserta kajian perempuan ditentukan berdasarkan adaptasi Norma Skor Mentah Ujian Tindak Balas Pilihan Nelson (dalam saat) (Ahmad Hashim, 2004)

Hasil dapatan kajian dalam Jadual 2 menunjukkan peningkatan masa reaksi bagi enam orang peserta kajian perempuan. P7 menunjukkan peningkatan yang paling ketara apabila catatan masa ujian pra iaitu 2.84 saat menjadi lebih cepat setelah diuji dalam ujian pasca yang memberikan catatan masa 2.74 saat manakala P3 menunjukkan peningkatan dalam masa reaksi yang paling sedikit dengan perbezaan masa sebanyak 0.01 saat apabila catatan masa ujian pra iaitu 3.39 saat menurun kepada 3.38 saat. Secara keseluruhannya, kesemua peserta kajian perempuan menunjukkan peningkatan prestasi pencapaian yang positif.

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan dapatan kajian dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Hasil dapatan kajian yang diperoleh menunjukkan bahawa terdapat peningkatan positif bagi kesemua peserta kajian dan membuktikan bahawa latih tubi berjaya meningkatkan masa reaksi peserta kajian apabila keputusan ujian pasca semakin cepat berbanding ujian pra selepas intervensi dilaksanakan.

Intervensi yang dijalankan tiga kali seminggu dalam tempoh tiga minggu seperti yang dicadangkan oleh Ando *et al.* (2002) dan AAHPERD (1999) membantu peserta kajian untuk meningkatkan masa reaksi kerana pengintegrasian prinsip *Frequency* dan *Type of Exercise* dalam latih tubi yang dirancang menjurus kepada komponen kecergasan berasaskan lakukan motor tersebut. Menurut Piper dan Erdmann (dalam Miller *et. al.*, 2006), program latihan menggunakan latih tubi, set dan ulangan yang hampir sama dapat mengelakkan peserta kajian daripada berasa lesu.

Wilmore (dalam Khairil Azlan, 2011) menyatakan program latihan yang berulang-ulang mampu meningkatkan keupayaan murid untuk mencapai prestasi yang baik dan dapat mengekalkan tahap kecergasan murid. Dalam konteks masa reaksi, penurunan purata masa peserta kajian dalam ujian pasca merupakan indikator bahawa terdapat peningkatan dalam prestasi pencapaian dan masa tindak balas yang diambil oleh peserta kajian terhadap rangsangan adalah lebih cepat berbanding sebelum intervensi dilaksanakan.

5.6 Refleksi

Terdapat beberapa kekuatan dan kelemahan yang dapat dipelajari sepanjang proses kajian dijalankan. Oleh itu, beberapa cadangan penambahbaikan diberikan untuk memantapkan lagi kajian yang bakal dijalankan pada masa hadapan.

Perkembangan positif dapat dilihat pengkaji bagi setiap sesi dan minggu apabila peserta kajian dapat melakukan aktiviti latih tubi dengan baik dan pengkaji dapat mengawal peserta kajian. Dua prinsip F.I.T.T iaitu *Frequency* dan *Type of Exercise* berjaya membantu meningkatkan masa reaksi peserta kajian. Dari segi pemilihan instrumen untuk ujian tinjauan awal, ujian pra dan ujian pasca, pengkaji telah menggunakan instrumen yang diperoleh daripada sumber yang sahih dan mempunyai kesahan, kebolehpercayaan serta objektiviti yang tinggi supaya keputusan yang tepat dapat diperoleh.

Selain itu, pengkaji telah memilih isu masa reaksi yang bersetujuan dengan situasi di sekolah supaya murid-murid dapat melibatkan diri dalam sukan dan permainan dengan lebih efisien serta memberikan keyakinan terhadap kebolehan diri terutamanya apabila mereka memperoleh kejayaan atau diiktiraf oleh rakan-rakan sebaya.

Kelemahan yang dapat dikenalpasti sepanjang proses kajian ini adalah terdapat murid-murid yang mengganggu peserta kajian yang sedang melaksanakan aktiviti intervensi. Selain itu, pengkaji dan peserta kajian perlu akur terhadap pelbagai aktiviti sekolah yang dijalankan semasa tempoh intervensi menyebabkan pengkaji terpaksa menangguhkan sesi latihan intervensi pada keesokan harinya.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan bagi meningkatkan lagi keberkesanan dalam kajian seterusnya ialah melanjutkan tempoh intervensi kepada sekurang-kurangnya empat minggu kerana Froelicher (1999) menyatakan bahawa jangkamasa yang sesuai untuk meningkatkan tahap kecergasan secara efisien adalah empat hingga lapan minggu.

Cadangan yang kedua adalah sesi intervensi dalam seminggu dapat dilaksanakan sekurang-kurangnya tiga kali hingga lima kali jika ingin mendapatkan peningkatan masa reaksi yang lebih memberangsangkan. Hal ini kerana setiap komponen kecergasan memerlukan kekerapan latihan sebanyak tiga hingga lima kali seminggu bagi mencapai matlamat yang diinginkan (AAHPERD, 1999; Ando et. al., 2000). Cadangan yang ketiga adalah supaya guru Pendidikan Jasmani dapat mengaplikasikan penggunaan bola reaksi dalam P&P supaya aktiviti dapat dipelbagaikan dan menjadi lebih mencabar serta menyeronokkan.

Selain itu, pengkaji yang ingin melaksanakan kajian terhadap masa reaksi pada masa yang akan datang boleh mempertimbangkan aktiviti intervensi seperti *Four Cone-Colour Reaction Drill* yang mudah ditadbir dan menyeronokkan. Cadangan yang terakhir adalah supaya kajian yang mendalam terhadap keberkesanan pengaplikasian prinsip latihan F.I.T.T dalam perancangan program latihan bagi meningkatkan sesuatu kemahiran atau komponen kecergasan dapat dillaksanakan.

RUJUKAN

- AAHPERD. (1999). *Physical education for lifelong fitness: The physical best teacher's guide*. USA: Human Kinetics.
- Ahmad Hashim. (2004). *Pengukuran kecerdasan motor*. Perak: Quantum Books.
- Ando, et. al. (2002). Practice effects on reaction time for peripheral and central visual fields. *Perceptual and Motor Skills*, 95(3), 747-752.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). USA: Human Kinetics.
- Froelicher, L. (1999). *Children & sports training: How your future champions should exercise to be healthy, fit and happy*. Island Pond: Stadion Publishing Co.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2011). *Kurikulum bersepadu sekolah rendah*. Pusat Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kadhem M. Abu-Saleh. (2009). The effect of volley ball training program on the reaction time. *Scientific Journal of King Faisal University (Humanities and Management Sciences)*, 10, 1430.
- Lacy, A. C., & Hastad, D. N. (2007). *Measurement and evaluation in physical education and exercise science* (5th ed.). USA: Pearson Education.
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). New York: McGraw Hill.
- Miller, M. G., Herniman, J. J, Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 459-465.

MENINGKATKAN KEMAHIRAN MENJARING ATAS KEPALA DALAM PERMAINAN BOLA BALING BAGI MURID TAHUN 4 MENGGUNAKAN KAEDAH MULTIMEDIA

Oleh:

UWAIS BIN DZUL BAHAK
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani dapat membantu perkembangan diri individu serta memberi penekanan kepada perkembangan fizikal, sosial, mental dan emosi individu. Murid juga perlu diterap dan dilatih untuk mentafsir, menggunakan dan melaksanakan kemahiran berdasarkan teknik-teknik yang telah diajar oleh guru. Guru boleh menggunakan pelbagai kaedah bagi mencapai matlamat pengajaran dan pembelajaran dan salah satu kaedahnya ialah penggunaan multimedia dalam proses pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Instrumen kajian yang digunakan ialah pemerhatian berstruktur dan ujian menjaring yang diberi oleh pengkaji sendiri kepada 10 orang responden untuk mendapat data secara sistematis. Instrumen ini digunakan bagi mengenal pasti peningkatan dalam kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling. Aktiviti intervensi telah dilaksanakan sebanyak dua sesi dalam seminggu selama empat minggu. Dapatkan kajian ini menunjukkan bahawa kaedah multimedia berjaya meningkatkan kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling.

Kata Kunci: Multimedia, menjaring atas kepala, bola baling, pemerhatian berstruktur

1.0 PENDAHULUAN

Setelah melakukan pemerhatian dan temu bual bersama guru dan responden, pengkaji mendapati kemahiran asas dalam permainan bola baling masih diajar menggunakan kaedah tradisional. Dari segi tahap penguasaan murid dalam kemahiran asas bola baling pula, pengkaji melihat bahawa masih terdapat kekurangan dan tidak semua murid berkebolehan melakukan kemahiran asas menjaring atas kepala. Hal ini mungkin berpunca daripada kurangnya tumpuan murid kepada guru dan alat bantu mengajar yang guru gunakan kurang sesuai dengan keadaan murid. Selain itu, hal ini juga mungkin berlaku atas sebab kaedah pengajaran yang kurang sesuai dengan keadaan murid.

Murid mungkin berasa bosan dengan penggunaan kaedah tradisional dan perkara ini mencabar guru untuk berfikir dengan lebih kreatif dan menggunakan pendekatan yang lebih menarik bagi memastikan pelaksanaan sesuatu pengajaran menjadi menarik dan mencapai objektif. Pengkaji percaya bahawa dengan menggunakan pendekatan multimedia (video), murid akan lebih tertarik dan proses pembelajaran lebih berkesan. Pusat Perkembangan Kurikulum (2001) menyatakan bahawa penggunaan ICT dapat menarik perhatian murid untuk belajar. Hal ini selaras dengan kajian Nabel dalam Abang Ismail bin Abang Haji Julhi (2002) yang menyatakan kaedah latihan menggunakan multimedia lebih cepat dikuasai oleh para pemain bola baling berbanding kaedah modul (tradisional) yang dibekalkan kepada jurulatih.

Oleh itu berdasarkan kepada latar belakang masalah, pengkaji ingin membuat kajian sama ada penggunaan multimedia lebih berkesan daripada kaedah tradisional dalam pengajaran dan pembelajaran permainan bola baling bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pengkaji berharap dengan adanya kajian seperti ini dapat memberi sedikit maklumat dan membuka minda guru-guru dan pentadbir sekolah tempat kajian sama ada kaedah multimedia iaitu penggunaan video dapat meningkatkan kemahiran yang diperlukan di samping dapat meningkatkan minat dan memberi lebih pemahaman tentang setiap bidang pembelajaran yang diajar.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji telah melaksanakan satu pemerhatian berstruktur melalui ujian diagnostik yang merupakan ujian awal untuk memperoleh data bagi mengenal pasti masalah sebenar yang wujud dalam kemahiran menjaring atas kepala. Semasa ujian dijalankan, pengkaji telah menyediakan sasaran untuk murid menjaring ke arah sasaran. Murid berdiri 7 meter dari gawang gol dan apabila sudah bersedia, murid akan melakukan jaringan menggunakan teknik menjaring atas kepala. Setiap

murid hanya dibenarkan melakukan tiga kali percubaan sahaja. Murid dinilai berdasarkan teknik perlakuan yang memenuhi kriteria-kriteria dalam melakukan jaringan dari atas kepala yang telah diajar oleh pengkaji.

Terdapat lima kriteria lakukan yang dinilai oleh pengkaji dalam pemerhatian berstruktur bagi menilai kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling, iaitu pemain bergerak satu langkah ke depan, pemain meletakkan berat badan pada kaki kiri sambil kaki kanan membengkok, tangan pemain yang memegang bola dibengkokkan sedikit dan dibawa ke belakang kepala pada aras bahu, satu lonjakan dilakukan oleh pemain sambil tangan yang memegang bola diluruskan ke atas kepala dan membalingnya kuat ke arah sasaran, tangan dan badan pemain hendaklah mengikut lajak selepas membuat lontaran.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan kemahiran responden dalam permainan bola baling.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling bagi murid Tahun 4 Azam menggunakan kaedah multimedia.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran yang dipilih bagi menjalankan kajian ini terdiri daripada Tahun 4 Azam yang berumur 10 tahun di sebuah sekolah Selangor. Murid-murid yang terpilih adalah terdiri daripada 10 orang murid. Murid-murid ini dipilih adalah berdasarkan tinjauan awal yang dijalankan ketika pengajaran dan pembelajaran dalam matapelajaran Pendidikan Jasmani dalam permainan bola baling dan pemerhatian berstruktur. Rasional pemilihan murid-murid ini adalah kerana mereka mempunyai kemahiran menjaring atas kepala yang lemah iaitu skor kurang daripada dua markah.

5.0 TINDAKAN YANG DICADANGKAN

5.1 Cara Pengumpulan Data

Aspek yang hendak diperhatikan dikenal pasti terlebih dahulu iaitu melibatkan kriteria-kriteria perlakuan dalam fasa lakukan kemahiran menjaring atas kepala. Pemerhatian berstruktur ini dilakukan menggunakan senarai semak seperti yang jelas ditunjukkan pada tajuk cara menganalisis data.

Pengkaji telah menyediakan borang berbentuk skala Likert iaitu kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling yang mengandungi lima kriteria. Skala Likert terdiri daripada tiga tahap iaitu lemah, sederhana, dan baik. Contohnya, responden yang lemah mendapat skor (1-2), responden yang sederhana mendapat skor (3-4), dan responden yang baik mendapat skor (5).

Pengkaji telah melaksanakan satu ujian pra yang merupakan ujian awal untuk memperoleh data bagi mengenal pasti masalah sebenar yang wujud dalam kemahiran menjaring atas kepala. Semasa ujian pra dijalankan, pengkaji telah menyediakan sasaran untuk murid menjaring ke arah sasaran. Murid berdiri 12 meter dari gawang gol (dilakar pada dinding) dan apabila sudah bersedia, murid akan melakukan sebanyak tiga langkah ke arah sasaran dan seterusnya melakukan jaringan menggunakan teknik menjaring atas kepala. Murid dinilai berdasarkan jumlah jaringan yang berjaya dilakukan iaitu jumlah bola memasuki kotak yang berada di empat penjuru gawang gol.

5.2 Analisis Tinjauan Masalah

Setelah melakukan ujian diagnostik, pengkaji telah mencatatkan rekod penilaian murid bagi proses seterusnya. Pengkaji mendapati bahawa sebanyak 10 orang murid (28%) mendapat skor lemah semasa melakukan percubaan pertama. Seterusnya dalam percubaan kedua, jumlah murid yang mendapat skor lemah tetap sama iaitu 10 orang (28%). Pada percubaan terakhir iaitu percubaan ketiga, jumlahnya masih tidak berubah iaitu 10 orang murid mendapat skor lemah.

Berdasarkan data yang diperoleh, pengkaji mendapati 10 orang murid tersebut merupakan murid yang sama yang mendapat skor lemah sepanjang tiga kali percubaan. Sehubungan itu, 10 orang 294 murid tersebut telah menjadi responden bagi kajian yang dijalankan oleh pengkaji bagi membantu meningkatkan kemahiran menjaring atas kepala bagi semua responden yang terlibat.

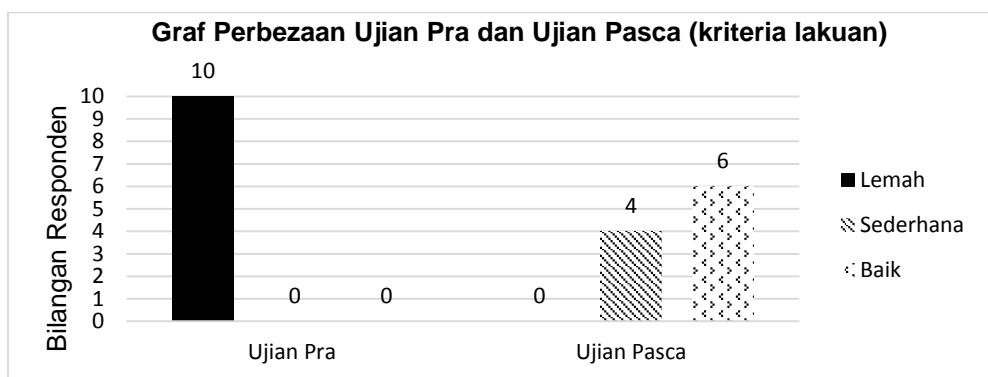
5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah menggunakan kaedah multimedia sebagai intervensi dalam kajian ini. Menurut Mohd Arif Ismail dan Mohd. Jasmy (2002), penggunaan komputer dan multimedia juga dapat memberi galakan terhadap penumpuan serta prihatin pelajar dalam sesi pengajaran yang dijalankan. Di samping itu pelajar juga berpeluang untuk melibatkan diri dalam situasi pembelajaran yang lebih kompleks dan mencabar.

Jadual 1
Jadual Pelaksanaan Intervensi

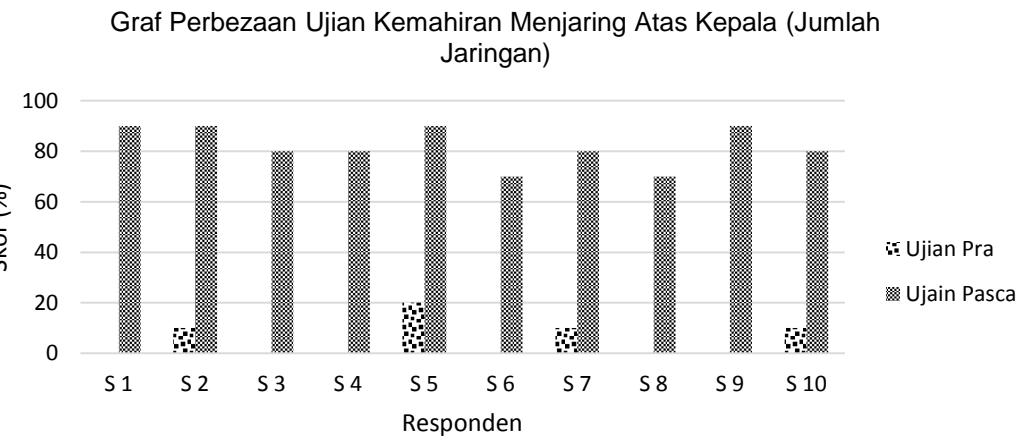
Hari	Aktiviti	Masa (minit)
Rabu	a) Taklimat/tayangan video	15
	b) Pemanasan badan	5
	c) Demonstrasi pengkaji/Murid melakukan amali kemahiran menjaring	35
	d) Gerak kendur	5
Khamis	a) Taklimat/tayangan video	15
	b) Pemanasan badan	5
	c) Demonstrasi pengkaji/Murid melakukan amali kemahiran menjaring	35
	d) Gerak kendur	5

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1 Graf perbezaan ujian pra dan ujian pasca (kriteria lakukan)

Berdasarkan rajah 1 di atas, hasil dapatan menunjukkan berlakunya peningkatan skor tahap kemahiran menjaring atas kepala selepas tiga minggu intervensi dilaksanakan. Analisis ini dilakukan dengan mengira jumlah responden yang dapat melakukan kriteria-kriteria yang terdapat dalam kemahiran menjaring atas kepala. Peningkatan tersebut juga dapat dilihat dalam bentuk peratus bagi setiap tahap dalam kemahiran menjaring atas kepala.



Rajah 2 Graf perbezaan ujian kemahiran menjaring atas kepala (jumlah jaringan)

Merujuk kepada Rajah 2 di atas, hasil dapatan menunjukkan berlakunya peningkatan skor jaringan dalam ujian kemahiran menjaring atas kepala selepas tiga minggu intervensi dilaksanakan. Analisis ini dilakukan dengan mengira jumlah jaringan yang dapat dilakukan oleh setiap responden kajian dalam ujian kemahiran menjaring atas kepala. Peningkatan tersebut telah dicatat dan dapat dilihat dalam bentuk peratus bagi setiap orang responden kajian yang telah menjalani ujian kemahiran menjaring atas kepala. Semua responden menunjukkan peningkatan yang baik iaitu melebihi 70%. Peningkatan yang berlaku daripada jumlah jaringan menunjukkan ia mempunyai perkaitan dengan teknik yang dilakukan oleh responden. Hal ini menunjukkan bahawa, apabila murid dapat melakukan teknik lakukan dengan betul (memenuhi kriteria lakukan kemahiran menjaring atas kepala), secara tidak langsung jumlah jaringan yang dihasilkan juga meningkat.

5.5 Rumusan Dapatan

Setelah kajian tindakan ini dijalankan, persoalan kajian telah dijawab melalui pemerhatian dan ujian yang telah dijalankan. Hal ini menunjukkan bahawa kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling bagi murid Tahun 4 Azam dapat ditingkatkan menggunakan kaedah multimedia. Ini selaras dengan kajian Wolfgang (2005), yang mendapati bahawa latihan menggunakan multimedia lebih banyak memberi input kepada pemain-pemain bola baling dalam menguasai kemahiran-kemahiran dalam permainan bola baling.

5.6 Refleksi

Selepas menjalani intervensi segala data telah dikumpul oleh pengkaji dan diinterpretasi dalam bentuk graf dan jadual. Data seperti min dan peratus dikeluarkan untuk mendapatkan banding beza terhadap ujian yang terdahulu dengan selepas melaksanakan intervensi. Secara keseluruhnya, objektif kajian tercapai di mana murid-murid telah menunjukkan peningkatan dalam kemahiran menjaring atas kepala dalam permainan bola baling serta menunjukkan peningkatan prestasi lakukan daripada lemah kepada tahap yang lebih baik.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Kajian selanjutnya juga boleh dibuat dengan mengkaji keberkesanan penggunaan multimedia terhadap peningkatan tahap komponen-komponen kecergasan fizikal dengan tahap kemahiran dalam permainan bola baling. Selain itu, kajian seterusnya juga boleh melibatkan kemahiran asas yang lain dalam permainan bola baling seperti kemahiran hantaran, menangkap, menggelecek, mengadang, mengacak dan menjaga gol dalam kajian.

RUJUKAN

- Abang Ismail Abang Julhi. (2001). *Tinjauan tentang program latihan olahraga atlit-atlit Sarawak dalam kejohanan olahraga MSSM 2000.* (Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan). UKM : Bangi.
- L. Wolfgang. (2005). *Technic dan Tactic training in handball.* Olimpic Solidarity Course Level II. Malaysian Handball Federation (MAHF). Kuala Lumpur. 24 – 30 November.
- Mohd Jasmy Abdul Rahman, Mohd Arif Ismail, Mohammed Sani Ibrahim. *Promosi produk pendidikan sukan berdasarkan multimedia.* Prosiding Seminar Kebangsaan Pendidikan Sukan dan Rekreasi. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia. 17-18 Julai 2004.
- Pusat Perkembangan Kurikulum. (2001). *Penggunaan teknologi maklumat dan komunikasi (ICT) dalam pengajaran dan pembelajaran.* Kuala Lumpur: Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia.

MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT ABDOMEN BAGI MURID TAHUN 5 TEKUN MENGGUNAKAN KAEDAH LATIH TUBI

Oleh:

WAN NOOR LYANA BINTI W ZAKARIA@WAN DAUD
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk melihat sejauh manakah penggunaan kaedah latih tubi dapat meningkatkan daya tahan otot abdomen murid. Subjek kajian terdiri daripada empat orang murid lelaki dan enam orang murid perempuan Tahun 5 Tekun yang gagal untuk melakukan ulangan di dalam ujian ringkuk tubi separa dengan baik selepas ujian pemerhatian awal dijalankan. Data dikumpul melalui instrumen ujian pra dan ujian pasca. Hasil analisis skor dilakukan secara deskriptif. Hasil analisis dapatkan mendapati bahawa empat orang responden telah mencatatkan peningkatan skor yang agak baik dalam ujian pasca berbanding ujian pra manakala enam orang lagi turut mencatatkan peningkatan di dalam ujian pasca berbanding ujian pra. Keputusan kajian menunjukkan bahawa penggunaan kaedah latih tubi adalah berkesan dan sangat membantu dalam meningkatkan daya tahan otot abdomen subjek kajian.

Kata kunci: Latih tubi, daya tahan otot abdomen

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalani praktikum di sebuah sekolah di Kuala Lumpur, pengkaji mendapati murid-murid Tahun 5 Tekun mengalami masalah semasa melakukan latihan daya tahan otot abdomen semasa sesi pengajaran dan pembelajaran terutama semasa melakukan ujian ringkuk tubi separa. Daya tahan otot boleh didefinisikan sebagai keupayaan otot atau sekumpulan otot melakukan penguncupan untuk mengatasi sesuatu rintangan secara berterusan dalam jangka masa yang panjang (Corbin dan Lindsey, 2005).

Terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan bagi menyelesaikan masalah ini. Oleh yang demikian, pengkaji telah memilih untuk menggunakan Prinsip FITT dan Teori General Adaptation Syndrome (GAS) bagi membantu melihat keberkesanan penggunaan latih tubi dalam latihan yang dijalankan.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji telah memilih untuk melaksanakan kaedah latih tubi sebagai instrumen kepada subjek kajian. Kaedah latih tubi merupakan satu aktiviti yang memerlukan pengulangan fasa atau kecekapan yang dipelajari oleh murid-murid (Weinberg, Butt, dan Culp, 2011). Oleh yang demikian, pengkaji telah melakukan pemerhatian semasa sesi pengajaran dan pembelajaran serta melalui ujian SEGAK fasa 1. Pengkaji telah memilih instrumen ujian SEGAK sebagai tinjauan awal bagi kajian ini. Pengkaji telah merujuk kepada skor Ujian SEGAK bagi ujian ringkuk tubi separa satu minit. Berdasarkan kepada skor tersebut didapati bahawa murid-murid memperoleh tahap pencapaian yang lemah.

Teori yang digunakan ialah Teori General Adaptation Syndrome (GAS) yang dipelopori oleh Hans Hugo Bruno Selye. Teori ini terdiri daripada tiga tahap iaitu amaran dan mobilasi, penentangan dan keletihan. Dengan satu rangkaian latihan latih tubi yang berterusan memberikan tekanan pada anggota badan dan membolehkan badan mengadaptasi kepada latihan seperti yang disarankan oleh teori GAS.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif umum

Kajian ini dilaksanakan untuk melihat keberkesanan kaedah latih tubi dalam meningkatkan daya tahan otot abdomen murid Tahun 5 tekun.

3.2 Objektif khusus

Meningkatkan daya tahan otot abdomen murid Tahun 5 Tekun melalui kaedah latih tubi.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan sepuluh orang subjek kajian yang terdiri daripada empat orang murid lelaki dan enam orang murid perempuan. Pemilihan subjek dibuat berdasarkan ujian SEGAK yang telah dijalankan menerusi ujian daya tahan otot iaitu ujian Ringkuk Tubi Separa Satu Minit. Subjek terdiri daripada kelas prestasi sederhana iaitu kelas 5 Tekun dan terdiri daripada kaum Melayu.

5.0 TINDAKAN YANG TELAH DIJALANKAN

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian pra dan ujian pasca sebagai instrumen kajian serta memilih untuk menggunakan kaedah latih tubi bagi meningkatkan daya tahan otot abdomen subjek kajian. Pengkaji juga telah menggunakan Model Kurt Lewin (1946) dalam Rosinah Edinin (2012) sebagai model kajian bagi menjalankan kajian dengan lebih bersistematis. Kajian ini mengandungi empat fasa iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi.

5.1 Cara Pengumpulan Data

Pengkaji telah menggunakan cara pengumpulan data melalui kaedah ujian pra dan ujian pasca menggunakan instrumen Ujian Bangkit Tubi AAHPERD (1980). Ujian pra dijalankan sebelum latihan intervensi diadakan bagi membolehkan pengkaji menilai peningkatan yang berlaku selepas itu. Manakala ujian pasca diambil sejurus selepas latihan intervensi dijalankan. Hal ini bagi membolehkan pengkaji mengetahui bahawa kaedah latih tubi dapat meningkatkan ujian bangkit tubi.

Dapatan kajian ini telah dianalisis secara deskriptif menggunakan bantuan perisian media *Microsoft Excel*. Data juga telah diterjemahkan ke dalam bentuk jadual dan graf dan disertakan bersama penerangan terperinci bagi menjelaskan perihal yang ditunjukkan di dalam jadual dan graf tersebut.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah memilih instrumen ujian SEGAK sebagai tinjauan awal bagi kajian yang dilakukan. Kajian ini melibatkan 10 orang murid yang terdiri daripada empat orang murid lelaki dan enam orang murid perempuan. Pengkaji telah merujuk kepada Skor Ujian SEGAK penggal satu .bagi ujian ringkuk tubi separa satu minit. Pengkaji telah mengenalpasti murid yang mendapat skor terendah.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah menjalankan latihan intervensi selama 30 minit bagi satu sesi dan dijalankan tiga sesi seminggu selama empat minggu berturut-turut bagi meningkatkan daya tahan otot abdomen subjek kajian. Masa rehat antara aktiviti adalah seminit dan masa rehat antara set adalah selama dua minit. Bukines (2010) menyatakan bahawa latihan daya tahan otot bertujuan untuk memperkembangkan sistem tenaga yang dapat memenuhi keperluan aktiviti. Peningkatan daya tahan otot abdomen memerlukan latihan yang berbentuk ulangan yang banyak dan berterusan. Setiap kemahiran yang dipelajari perlu diulangi dalam satu jangka masa tertentu agar kanak-kanak dapat menguasainya.

Pengkaji telah merangka satu latihan intervensi iaitu latihan *abdominal crunch* dimana subjek kajian akan menjalankan latihan *basic crunch, right oblique crunch, left oblique crunch, long arm crunch*, dan *cross over crunch*. Latihan intervensi ini dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan daya tahan otot abdomen dan lebih menumpukan kepada bilangan ulangan yang dapat dijalankan oleh subjek kajian. Pengkaji telah menggunakan Ujian bangkit Tubi AAHPERD (1980) bagi ujian pra dan ujian pasca.

5.4 Keputusan Ujian

Berikut merupakan keputusan ujian pra dan ujian pasca bangkit tubi AAHPERD.

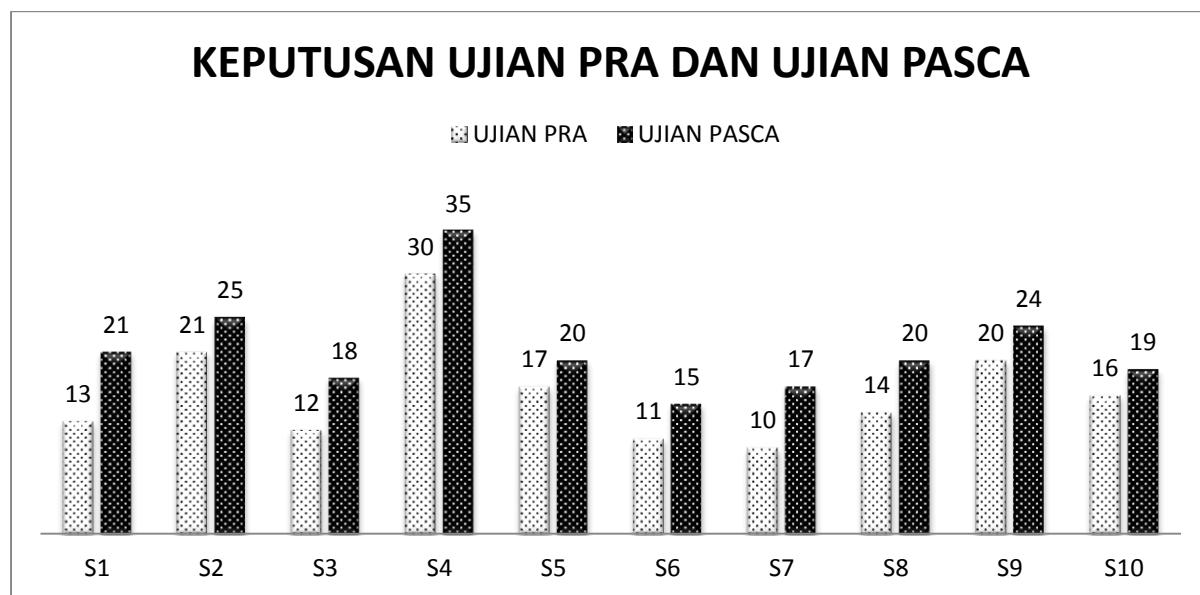
Jadual 1

Analisis Keputusan Ujian Pra Dan Pasca Bangkit Tubi American For Health, Physical Education, Recreation And Dance (AAHPERD) Pengubahsuaian Bangkit Tubi (AAHPERD, 1985)

S	J	Pra	Persentil	Pasca	Persentil	Peningkatan	% Peningkatan
S1	L	13	5	21	5	+8	61.54
S2	L	21	5	25	5	+4	19.05
S3	L	12	5	18	5	+6	50
S4	L	30	25	35	25	+5	16.67
S5	P	17	5	20	5	+3	17.65
S6	P	11	5	15	5	+4	36.36
S7	P	10	5	17	5	+7	70
S8	P	14	5	20	5	+6	42.85
S9	P	20	5	24	5	+4	20
S10	P	16	5	19	5	+3	18.75

(Sumber: American For Health, Physical Education, Recreation And Dance (AAHPERD) Pengubahsuaian Bangkit Tubi (AAHPERD, 1985)

Berdasarkan kepada jadual diatas mendapat bahawa semua subjek kajian mendapat peningkatan ulangan di dalam ujian bangkit tubi AAHPERD.



Rajah 4 Graf Bar Keputusan Ujian Pra dan Ujian Pasca Bangkit Tubi American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) Pengubahsuaian Bangkit tubi (AAHPERD, 1980)

5.5 Rumusan

Melalui kajian yang telah dijalankan kepada 10 orang subjek, dapatkan menunjukkan bahawa berlaku peningkatan di dalam bilangan ulangan ujian bangkit tubi setelah subjek menjalani latihan intervensi selama empat minggu. Menurut Quinn E. (2014), latihan daya tahan otot abdomen dilakukan dalam tempoh masa tiga hingga lima kali seminggu bagi mendapat pengulangan yang selesa untuk tahap kecergasan serta meningkatkan bilangan ulangan aktiviti. Walaupun peningkatan yang diperolehi adalah dalam nilai yang agak sedikit, namun, peratus peningkatan yang diperolehi menunjukkan bahawa latihan intervensi secara latih tubi tersebut telah memberi peningkatan ulangan bagi aktiviti yang dilaksanakan oleh subjek. Hal ini disokong oleh Williams and Anandam (1973) yang

telah menyatakan bahawa pembelajaran sebagai perubahan tingkah laku kekal yang dihasilkan daripada pengalaman atau latihan yang dijalankan.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah dapat meningkatkan tahap komunikasi interpersonal dengan pihak sekolah, ibu bapa dan juga masyarakat. Hasilnya, pengkaji dengan mudah dapat meminjam alatan untuk digunakan sepanjang intervensi tersebut. Selain itu, perancangan yang rapi dan tersusun juga memberi impak kepada kelangsungan kajian yang dijalankan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang dapat dilakukan oleh pengkaji. Antaranya ialah supaya tempoh masa latihan intervensi dapat dilanjutkan dengan lebih lama untuk melihat keberkesanan latihan ke atas subjek kajian. Selain itu, pengkaji mencadangkan supaya menggunakan kepelbagaiannya jenis latihan pada kajian yang akan datang serta menambah bilangan ulangan di dalam setiap set latihan supaya prestasi murid menjadi lebih mantap dan berkesan.

RUJUKAN

- AAHPERD. (1980). *Test manual. Health Related Physical Fitness* : Virginia
- Bukines, S. (2010). *Facts about muscular endurance*. Diperoleh Mac 20, 2014 dari <Http://Www.Livestrong.Com/Article/73309-Muscular-Endurance/>
- Corbin, C. B & Lindsey, R. (2005). *Fitness for life*. United States: Human Kinetics
- Quinn, E. (Mei 16, 2014). *The best ab exercise for athletes*. Diperoleh dari http://sportsmedicine.about.com/od/bestabexercises/a/all_abs.htm.
- Rosinah Edinin. (2012). *Penyelidikan tindakan: Kaedah dan penulisan* (2nd ed.). Kuala Lumpur: Freemind Horizons Sdn.Bhd.
- Williams, R. L., & Anandam, K. (1973). The effect of behaviour contracting on grades. *Journal of educational research*.

MENINGKATKAN JARAK SERVIS BAWAH TANGAN BOLA TAMPAR MELALUI LATIHAN PLIOMETRIK BAGI MURID TAHUN 4

Oleh :

AHMAD AZHAN BIN MOHAMED @ ADAM
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan jarak servis bawah tangan bola tampar melalui latihan pliométrik bagi murid Tahun 4. Seramai 20 murid Tahun 4 dari salah sebuah sekolah di Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek dalam kajian. Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan jarak servis bawah tangan bola tampar melalui latihan pliométrik. Hasil tinjauan awal mendapati murid-murid menghadapi masalah berkenaan dengan kuasa otot tangan. Ujian Russel Lange digunakan sebagai pengujian dan penilaian untuk mengesan punca masalah utama murid kajian. Bagi mengatasi masalah tersebut, pengkaji menggunakan kaedah latihan pliométrik sebagai latihan intervensi kepada murid kajian. Terdapat dua aktiviti yang dijalankan iaitu Chest Pass dan Vertical Tost. Latihan intervensi ini dijalankan selama lima minggu. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan jarak dan jumlah skor yang dicatatkan oleh murid-murid pengkaji. Kesimpulannya, latihan pliométrik sangat berkesan untuk meningkatkan jarak servis bawah tangan bola tampar murid-murid kajian.

Kata kunci: Pliometrik, servis bawah tangan bola tampar.

1.0 PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan satu proses pembelajaran yang menyeluruh yang merangkumi semua aspek domain seperti psikomotor, kognitif, afektif, sosial dan emosi. Melalui Pendidikan Jasmani pelajar akan diberi ruang dan peluang untuk mereka mencuba dan mengalami sendiri pengalaman semua aktiviti fizikal yang mereka pelajari (Pettifor, 1999). Permainan bola tampar terdapat dalam silibus kurikulum Pendidikan Jasmani di Malaysia bagi murid-murid Tahun 6. Dalam permainan bola tampar, beberapa bahagian utama badan dan otot yang biasa digunakan antaranya otot bahagian tangan. Kekuatan otot-otot seperti biceps, triceps dan juga ekstensor karpi ulnaris memastikan seorang pemain bola tampar mampu melakukan kesemua kemahiran dalam permainan bola tampar dengan baik. Istilah pliométrik adalah berasal daripada Greek iaitu ‘pleythein’ yang bermaksud menambah atau meningkatkan, manakala ‘metric’ bermaksud ukuran (Chu, 1983). Objektif utama latihan pliométrik adalah bagi meningkatkan kuasa dan kekuatan eksplosif. Latihan ini boleh dilakukan dengan menggunakan berat badan sendiri atau menggunakan alatan seperti bola segar dan kotak pelbagai ketinggian. (Hooks, 1974).

Semasa menjalankan sesi praktikum di sekolah, pengkaji mengajar murid Tahun 1, 2 dan 4 bagi subjek Pendidikan Jasmani. Pengkaji juga menjadi penolong jurulatih pasukan bola tampar sekolah dan juga guru penasihat sukan dan permainan bola tampar sekolah. Mengikut silibus, pengkaji perlu mengajar kemahiran menghantar dan menerima kategori serangan Tahun 4. Semasa sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP) pengkaji mendapati murid-murid tidak dapat menghantar bola ke sasaran seperti yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Pengkaji sekali lagi menghadapi masalah yang sama apabila pengkaji menjadi guru penasihat kepada persatuan permainan bola tampar untuk gerak kerja kokurikulum. Pengkaji mendapati bahawa apabila murid Tahun 4 diberikan peluang untuk membuat kemahiran servis bawah tangan, kebanyakan mereka tidak mampu untuk membuat servis bawah tangan melepas jaring.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pendekatan dan latihan yang sesuai bagi meningkatkan kuasa otot tangan dapat membantu jarak servis dalam kalangan murid Tahun 4. Pengkaji mendapati murid tidak mampu untuk melakukan kemahiran servis bawah tangan dalam permainan bola tampar. Masalah utama yang dapat dikenal pasti oleh pengkaji adalah masalah murid-murid tidak mempunyai kuasa otot tangan yang cukup untuk melakukan kemahiran ini. Menurut Ahmad Noornizam (2007) yang menyatakan kekuatan otot, daya tahan otot dan kuasa otot adalah komponen yang amat penting dalam sukan dan permainan

seperti bola baling, bola sepak, bola tampar, olahraga, renang, kayak dan sebagainya. Pengkaji telah menjalankan tinjauan awal terhadap 30 orang murid Tahun 4 yang merupakan ahli kelab sukan dan permainan bola tampar. Mereka terdiri daripada 15 orang murid lelaki dan 15 orang murid perempuan. Ujian French Short Serve dilaksanakan sebagai ujian tinjauan awal.

Jadual 1
Keputusan Senarai Semak Perlakuan Servis Bawah Tangan

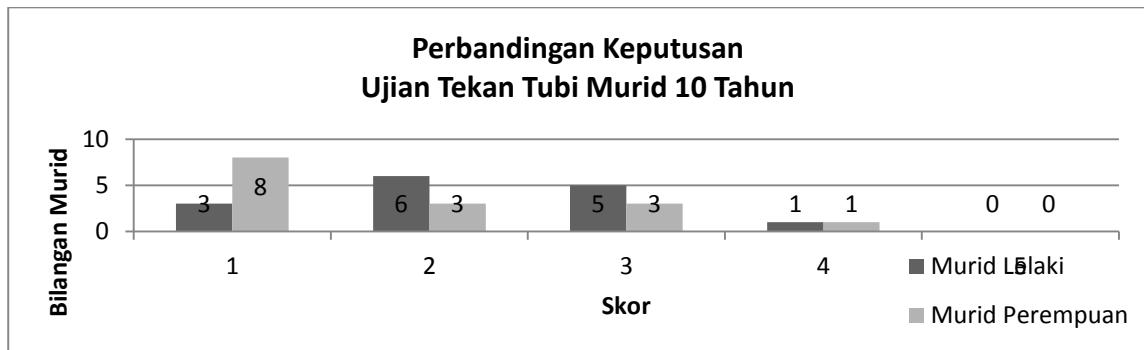
Tahap pencapaian	Skor mata	Bilangan murid	Peratus (%)
Lemah	1-4	-	0 %
Sederhana	5-8	20 orang murid	67 %
Cemerlang	9-11	10 orang murid	33 %

Berdasarkan rajah di atas didapati 20 orang murid mendapat keputusan sederhana dan 10 orang murid mendapat keputusan cemerlang dalam perlakuan servis bawah tangan.

Jadual 2
Keputusan Ujian French Short Serve

Tahap pencapaian	Skor mata	Bilangan murid	Peratus (%)
Lemah	1-15	-	0 %
Sederhana	16 – 35	17 orang murid	57 %
Cemerlang	36 - 50	13 orang murid	43 %

Jadual 2 menunjukkan keputusan ujian French Short Serve. Ujian ini mendapati 17 orang murid mendapat keputusan sederhana manakala 13 orang murid mendapat keputusan cemerlang.



Rajah 1 Perbandingan Keputusan Ujian Tekan Tubi Murid 10 Tahun

Rajah 1 menunjukkan perbandingan keputusan ujian tekan tubi murid 10 tahun yang didapati daripada ujian SEGAK. Ujian Tekan Tubi mendapati 11 daripada 30 orang murid mendapat skor 1 dalam ujian tersebut. Berdasarkan ketiga-tiga tinjauan awal mendapati bahawa murid tidak mengalami masalah dalam teknik perlakuan servis bola tampar. Tetapi murid mengalami masalah dalam kekuatan otot tangan yang menyebabkan murid tidak dapat melaksanakan kemahiran servis bola tampar.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan jarak servis bawah tangan melalui latihan pliometrik bagi murid Tahun 4.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan jarak servis bawah tangan melalui latihan pliometrik bagi murid Tahun 4.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Pemilihan subjek kajian adalah berdasarkan dapatan tinjauan awal yang telah dilaksanakan iaitu analisis dokumen. Kesemua sampel kajian telah melakukan ujian dan didapati 20 orang individu tadi menghadapi masalah yang agak serius berkaitan aspek kuasa otot tangan. Oleh hal demikian, 20 orang murid tersebut telah dipilih untuk menjalani latihan intervensi bagi meningkatkan kuasa otot tangan mereka dan sekaligus dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan ujian Russel Lunge sebagai ujian pra dan pasca.

5.1 Cara mengumpul data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam kajian tindakan ini ialah ujian pra dan pasca. Ujian pra dan pasca yang akan dijalankan bagi menguji kemahiran servis bola tampar subjek dalam kajian ini ialah ujian *Russel Lunge*. Kajian yang pengkaji jalankan mempunyai data yang bersifat kuantitatif, maka pengkaji akan menggunakan statistikal deskriptif untuk menganalisis data yang dikumpul. Statistik deskriptif ialah menganalisis data secara peratusan, frekuensi serta dengan menggunakan Measure of central tendency (MCT) (ukuran kecenderungan memusat) – min, mod dan median. Pengkaji akan membandingkan perbezaan skor ujian pra dengan skor ujian pasca murid-murid dengan kaedah peratusan (%). Bagi memudahkan lagi pengkaji membuat analisis, pengkaji juga akan membina graf dan jadual sebagai kaedah tambahan. Pengkaji akan mengira perbezaan skor yang diperolehi murid-murid ketika ujian pra dan pasca. Perbezaan tersebut akan dinilai melalui peratus (%). Pengkaji juga akan membina graf dan jadual berdasarkan peratusan tersebut.

5.2 Tindakan Menangani Masalah

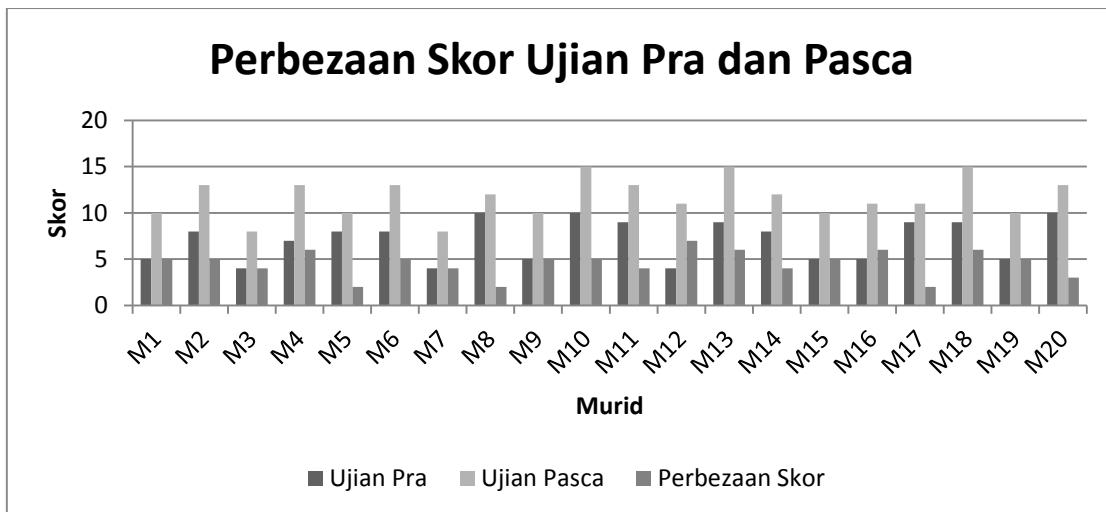
Jadual 3 menunjukkan latihan intervensi yang dijalankan oleh pengkaji untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh subjek kajian iaitu kekuatan otot tangan.

Jadual 3
Aktiviti Intervensi

Aktiviti	Minggu	Hari	Isipadu latihan <i>chest pass</i> dan <i>vertical toss</i>
Sesi pemanasan badan	Pertama	Isnin, Khamis, Jumaat	5 ulangan x 3 set
Latihan <i>chest pass</i>	Kedua	Isnin, Khamis, Jumaat	8 ulangan x 3 set
Latihan <i>vertical toss</i>	Ketiga	Isnin, Khamis, Jumaat	11 ulangan x 2 set
Menyejukkan badan	Keempat	Isnin, Khamis, Jumaat	13 ulangan x 2 set
Refleksi	Kelima	Isnin, Khamis, Jumaat	15 ulangan x 1 set

5.3 Keputusan Kajian

Pengkaji telah melaksanakan ujian pra dan ujian pasca. Ujian pra dan pasca yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian ini ialah Ujian *Russel Lange*.



Rajah 2. Perbezaan Skor Ujian Pra Dan Pasca

Berdasarkan jadual dan graf, kesemua 20 orang murid yang menjalani ujian pra dan pasca menunjukkan peningkatan skor yang diperolehi. Namun begitu, tidak semua murid yang meningkat dari sudut tahap prestasi. Melalui jadual di atas juga penyelidik mendapati seramai 7 orang murid berjaya menunjukkan peningkatan skor sebanyak 50% dan keatas. Secara purata, kebanyakan murid menunjukkan peningkatan skor sebanyak 20 - 40% ketas. Peratusan peningkatan ini agak tinggi memandangkan murid-murid hanya diberikan intervensi selama lima minggu.

5.4 Rumusan Kajian

Dapatan kajian yang diperolehi dari analisis data yang telah pengkaji jalankan, murid-murid yang terlibat dalam kajian ini menunjukkan hasil yang positif dan skor yang dicatatkan oleh murid-murid ketika ujian pasca menunjukkan peningkatan berbanding skor ujian pra. Kesemua murid yang terlibat menunjukkan peningkatan walaupun hanya dengan pertambahan 2 skor. Perkara ini telah mengesahkan bahawa melalui latihan pliometrik, jarak servis seseorang itu boleh dipertingkatkan. Dapatan kajian ini disokong oleh kajian yang dijalankan Ng Teng Ong (2004) yang telah menjalankan satu kajian yang bertujuan untuk menyelidiki keberkesanan program pliometrik berkhususkan kemahiran bola tampar untuk meningkatkan lompatan menegak dan mengurangkan masa sentuhan.

5.6 Refleksi Kajian

Elemen kuasa merupakan salah satu elemen yang terdapat di dalam kecerdasan fizikal yang merupakan elemen penting dalam pembangunan sukan. Untuk meningkatkan kuasa otot, penggunaan strategi dan pendekatan yang sesuai dapat memberi kesan positif terhadap kuasa otot di samping meningkatkan kecerdasan dan keupayaan fizikal subjek tersebut. Selepas menjalani intervensi segala data telah dikumpul oleh pengkaji dan diinterpretasi dalam bentuk graf dan jadual. Data seperti min dan peratus dikeluarkan untuk mendapatkan banding beza terhadap ujian yang terdahulu dengan selepas melaksanakan intervensi..Kesimpulannya intervensi yang dirancang pengkaji berjaya mencapai sasarannya dan menunjukkan hasil yang positif. Secara keseluruhannya, pengkaji berharap hasil kajian ini dapat dimanfaatkan oleh semua pihak untuk memperbaiki mutu keberkesanan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Berdasarkan kepada kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji agar kajian berkaitan tajuk ini menjadi lebih baik. Antara cadangan penambahbaikan tersebut adalah:

- Pengkaji boleh menggunakan intervensi yang berlainan untuk mengatasi masalah yang sama seperti menggunakan prinsip ansur maju atau latih tubi.

- Pengkaji melaksanakan kajian berkaitan kemahiran lain yang terdapat dalam bola tampar seperti meningkatkan penguasaan menyangga bola atau merejam bola.
- Pengkaji boleh melaksanakan kajian dengan menggunakan subjek kajian yang berlainan seperti umur yang berlainan atau murid di kawasan luar bandar.
- Pengkaji seterusnya boleh membuat kajian dalam tempoh masa yang lebih panjang dari segi tempoh masa intervensi dan kitaran kajian agar mendapat keputusan dan hasil yang lebih baik.
- Pengkaji berikutnya boleh menggunakan instrumen lain seperti menggunakan kaedah pemerhatian, temubual dan analisis dokumen.

RUJUKAN

Ahmad Noornizam. (2007). Perbandingan tahap kecergasan fizikal pemain bola baling lelaki bawah 15 dan 18 tahun negeri Perak : Perbandingan tahap kekuatan, daya tahan dan kuasa otot tangan

Chu .(1983). Jumping into plyometrics. 2nd ed. Chicago, IL: Human Kinetics

Ng Teng Ong (2004). Kesan Latihan Pliometrik. Dimuat turun pada Ogos 15, 2014, daripada <http://btpnkl.edu.my/profpen/DOC.pdf/Ng%20Teng%20Ong.pdf>

Pettifor Bonnie. (1999). Physical Education Methods for Classroom Teachers. Human Kinetics : United States of America.

MENINGKATKAN KEMAHIRAN MENOLAK BOLA HOKI MELALUI KAEDAH PENGAJARAN BERASASKAN RESIPROKAL BAGI PEMAIN HOKI PASUKAN SEKOLAH

Oleh:

AIMAN ASYRAF BIN ARMAIN
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk menilai sejauhmana kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal dapat meningkatkan kemahiran menolak bola dalam permainan hoki. Subjek kajian adalah seramai sepuluh orang yang terdiri daripada murid-murid Tahun 4 dan 5, yang juga merupakan pemain hoki sekolah di salah sebuah sekolah di daerah Hulu Langat, Selangor. Pemilihan subjek kajian adalah berdasarkan murid yang mendapat skor rendah bagi Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter serta Ujian Kemahiran Perlakuan Menolak Bola. Data dikumpulkan melalui ujian pra dan ujian pasca, serta dianalisis secara deskriptif bagi mendapatkan perbezaan peningkatan kemahiran menolak bola hoki setelah menjalani intervensi melalui kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal beserta latihan yang diadaptasi daripada Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Hoki Sekolah Rendah, Kementerian Pelajaran Malaysia (2011). Keputusan kajian menunjukkan bahawa melalui penerapan kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal ketika latihan pasukan hoki sekolah dapat meningkatkan kemahiran menolak bola hoki murid. Dapatkan kajian juga turut memberi implikasi bahawa program latihan yang bersesuaian dan sistematik penting dalam meningkatkan prestasi lakuan motor murid-murid di sekolah.

Kata kunci: Kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal, hoki, perlakuan motor.

1.0 PENDAHULUAN

Berdasarkan sesi latihan pasukan hoki sekolah yang telah dikendalikan oleh pengkaji. Pengkaji mendapati bahawa terdapat beberapa orang murid yang baru sahaja mewakili sekolah dalam permainan hoki mempunyai masalah dari kemahiran asas hoki terutamanya kemahiran menolak bola. Memandangkan kemahiran asas merupakan perkara penting di dalam sesuatu sukan bagi menjadi pemain yang berdaya saing (Taverner, 2005), pengkaji mencadangkan agar gaya pengajaran dan latihan yang berkesan perlu dilaksanakan bagi mengatasi masalah penguasaan kemahiran menolak bola hoki dalam kalangan murid. Dengan mengetahui pendekatan pengajaran yang bersesuaian dengan murid akan membawa kepada pengajaran yang berkesan serta pembelajaran yang bermakna dan menyeronokkan (Ee, 2002). Oleh itu, guru yang bertindak sebagai jurulatih haruslah menghayati falsafah kejurulatihan dan melengkapkan diri dengan ilmu pengetahuan serta berusaha meningkatkan prestasi sukan dan permainan murid-murid (Connell & Thompson, 2000).

Mosston dan Ashworth (2008) telah memperkenalkan 11 gaya pengajaran Pendidikan Jasmani. Di dalam gaya pengajaran tersebut, guru dan murid memainkan peranan masing-masing dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Menurut Mosston dan Ashworth (2008) gaya resiprokal (timbal balik) merupakan pengembangan dari gaya latihan yang ditingkatkan pelaksanaannya untuk memberi impak pada hubungan sosialisasi antara dua individu serta memberi kesan atas perlakuan individu secara timbal balik menerusi penggunaan kad kriteria dan maklum balas. Melalui gaya resiprokal juga dipercayai mampu menghasilkan sesi pengajaran berpusatkan murid. Justeru, murid akan mempunyai lebih banyak masa, ulangan serta pengalaman bermain dalam mempelajari sesuatu kemahiran.

2.0 FOKUS KAJIAN

Fokus kajian yang dijalankan ini menjurus kepada meningkatkan penguasaan kemahiran menolak bola dalam kalangan murid yang mewakili sekolah dalam permainan hoki. Kebanyakan murid yang gagal melakukan menolak bola hoki tepat ke sasaran adalah disebabkan oleh penguasaan teknik dan kemahiran yang lemah bagi kemahiran menolak bola. Perkara ini dibuktikan melalui Ujian Kemahiran Perlakuan Menolak Bola yang telah dilaksanakan menunjukkan bahawa rata-rata murid yang lemah dari segi ujian kemahiran ketepatan menolak bola turut menunjukkan prestasi yang lemah dalam aspek perlakuan kemahiran menolak bola. Justeru, tidak hairanlah bahawa murid-murid tersebut menunjukkan tahap dan prestasi yang lemah dalam kemahiran menolak bola. Bagi mengatasi amsalah tersebut pengkaji telah melaksanakan sesi latihan dan pengajaran berdasarkan gaya pengajaran berdasarkan resiprokal sebagai kaedah intervensi kajian.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan kemahiran menolak bola hoki melalui kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal bagi pemain hoki pasukan sekolah.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan tahap penguasaan fasa kemahiran menolak bola hoki melalui kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal bagi pemain hoki pasukan sekolah.
- Meningkatkan ketepatan sasaran semasa melakukan kemahiran menolak bola hoki melalui kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal bagi pemain hoki pasukan sekolah

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan seramai 10 orang murid lelaki yang berumur 10-11 tahun yang mewakili sekolah dalam permainan hoki peringkat daerah Hulu Langat 2014. Murid tersebut juga menunjukkan prestasi yang lemah dalam Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter dan Ujian Kemahiran Perlakuan Menolak Bola. Kebanyakkan mereka juga mencatatkan purata skor di bawah 3 bagi kemahiran menolak bola (ketepatan) dan hanya dapat menguasai 1 hingga 3 lakukan yang betul dalam teknik menolak bola hoki. Kesemua murid kajian yang dipilih akan menjalani intervensi dan satu ujian pra dan pasca iaitu Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter yang diambil berdasarkan *USA Field Hockey Curriculum Guide (Grassroot)*, untuk membolehkan pengkaji mengumpul data bagi kajian yang dilaksanakan.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti ujian kemahiran, pemerhatian (senarai semak) dan borang soal selidik untuk membantu pengkaji melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas murid kajian. Pengkaji juga telah melaksanakan sesi intervensi yang merupakan aktiviti latihan kemahiran menolak bola yang diambil berdasarkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Hoki Sekolah Rendah, Kementerian Pelajaran Malaysia (2011), disamping menerapkan gaya pengajaran berdasarkan resiprokal.

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Tiga instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah ujian kemahiran, pemerhatian (senarai semak) dan borang soal selidik. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini berdasarkan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji dalam menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

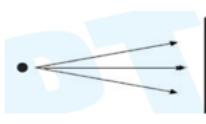
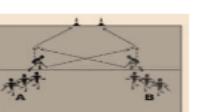
Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian kemahiran dan pemerhatian (senarai semak) sebagai cara untuk pengumpulan data. Segala maklumat yang diperoleh dianalisis dari segi perbezaan skor dan prestasi murid bagi ujian pra dan pasca berdasarkan rubrik skor yang ditetapkan. Bagi memudahkan proses menganalisis data, pengkaji memindahkan data tersebut dalam bentuk peratus serta diterjemah dalam pelbagai bentuk jadual dan graf bar untuk memudahkan pengkaji menilai sama ada terdapat perbezaan skor dan prestasi murid setelah intervensi dilaksanakan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Bagi mengatasi masalah yang dikenal pasti, pengkaji telah merancang dan melaksanakan sesi latihan pasukan hoki sekolah menggunakan kaedah pengajaran berdasarkan resiprokal yang diperkenalkan oleh Mosston & Ashworth (2008). Aktiviti intervensi yang dijalankan adalah berdasarkan kepada Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Hoki Sekolah Rendah, Kementerian Pelajaran Malaysia (2011). Sesi intervensi dijalankan selama empat minggu dimana bagi setiap minggu empat sesi akan dijalankan pada setiap petang. Satu sesi intervensi dijalankan selama satu jam merangkumi empat aktiviti yang berlainan. Ini kerana, menurut Bompa (2000) sesi latihan selama sejam merupakan jangka waktu yang sesuai bagi umur kanak-kanak 10-12 tahun dalam mempelajari sesuatu kemahiran. Berikut merupakan jadual intervensi mingguan bagi kajian yang dilaksanakan seperti di Jadual 1.

Jadual 1

Jadual Aktiviti Intervensi Kemahiran Menolak Bola

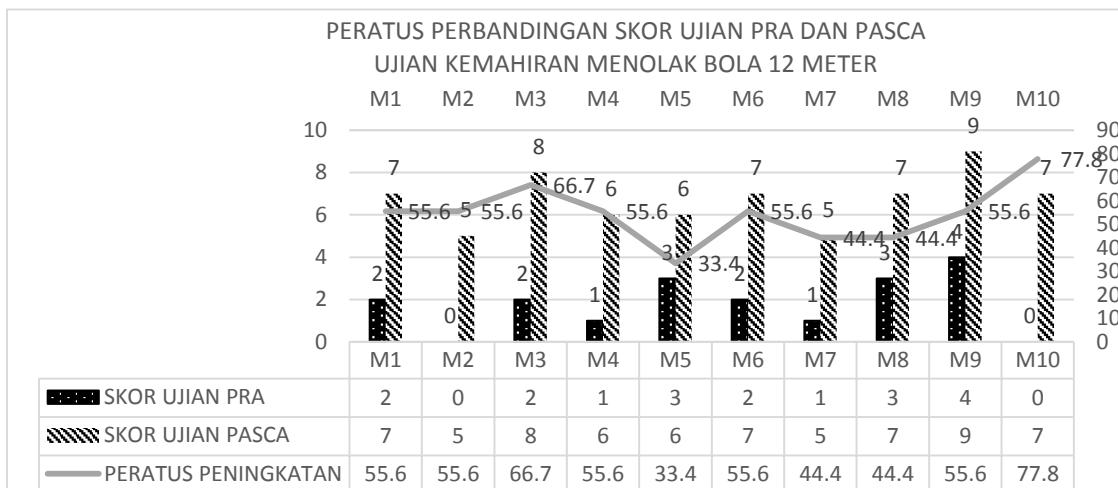
MINGGU 1 & 2				
UJIAN PRA	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA KE DINDING.	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA BERPASANGAN PELBAGAI JARAK	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA KE PINTU GOL SECARA BERPASANGAN.	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA KE PINTU GOL SECARA BERKUMPULAN.
JENIS INTERVENSI (Kemahiran Menolak dan Menahan Secara Statik)	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid melakukan kemahiran menolak dan menahan bola ke dinding. Murid diminta menolak bola ke tiga kawasan berbeza yang ditandakan. Aktiviti diulang beberapa kali. 	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid secara berpasangan melakukan aktiviti menolak dan menahan bola. Murid diminta melakukan aktiviti pada pelbagai jarak : (3M, 6M, 10M & 12M) Aktiviti diulang beberapa kali. 	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid A akan menolak bola kepada murid B. Murid B akan menahan bola dan menolak bola kepada murid C. Murid C akan menahan bola dan kemudian menolak bola ke pintu gol. Aktiviti dilakukan berulang kali dimana murid A dan B akan bertukar peranan setelah siap 1 set latihan. 	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid A akan menolak bola kepada murid B. Murid B akan menahan bola dan menolak bola kepada murid C. Murid C akan menahan bola dan kemudian menolak bola ke pintu gol. Aktiviti dilakukan berulang kali dimana murid A, B dan C akan bertukar peranan setelah siap 1 set latihan.
PENERAPAN SUMBER	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks sahaja. 	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks sahaja. 	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks dan gambar perlakuan kemahiran 	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks dan gambar perlakuan kemahiran

MINGGU 3 & 4				
JENIS INTERVENSI (Kemahiran Menolak dan Menahan Secara Dinamik)	AKTIVITI MENOLAK BOLA MENGENAI KON SECARA DINAMIK	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA BERTIGA SECARA DINAMIK	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA KE PINTU GOL SECARA SELARI	AKTIVITI MENOLAK DAN MENAHAN BOLA KE PINTU GOL SECARA BERKUMPULAN.
	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid melakukan kemahiran menolak dan menggelecek bola melepas rakan/lawan. Murid akan cuba menolak bola mengenai kon dan cuba menjatuh seberapa banyak kon. 	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid secara melakukan kemahiran menolak dan menahan secara dinamik ke arah gol. Murid A akan menolak bola kepada murid B. Murid B akan menahan bola dan menolak semula bola kepada murid C dalam pelbagai arah. Murid C akan berlari untuk menahan bola yang ditolak dan cuba menolak bola ke kawasan gol secara dinamik. Aktiviti diulang beberapa kali dan murid bertukar peranan. 	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid A akan menolak bola kepada murid C secara selari. Murid B akan menahan bola dan kemudian menolak bola ke pintu gol. Murid B akan menolak bola kepada murid C secara selari. Murid C akan menahan bola dan kemudian menolak bola ke pintu gol secara dinamik. Aktiviti diulang beberapa kali dimana murid A, B dan C akan bertukar peranan setelah siap 1 set latihan. 	 <p>Prosedur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Murid A akan menolak bola kepada murid B. Murid B akan menahan bola dan menolak bola kepada murid C. Murid C akan menahan bola dan kemudian menolak bola ke pintu gol secara dinamik. Aktiviti dilakukan berulang kali dimana murid A, B dan C akan bertukar peranan setelah siap 1 set latihan.
PENERAPAN SUMBER	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks sahaja. 	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks sahaja. 	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks dan gambar perlakuan kemahiran 	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan kad kriteria berunsur teks dan gambar perlakuan kemahiran
Ujian Pasca				

5.4 Keputusan Kajian

Data yang dianalisis adalah berdasarkan kepada data diskripsi menggunakan peratusan. Terdapat dua jenis data yang diambil semasa melakukan penilaian ini iaitu data daripada Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter dan Ujian Senarai Semak Perlakuan Kemahiran Menolak Bola. Data yang diperoleh adalah melalui penilaian pra dan pasca yang dijalankan. Data-data tersebut telah dianalisis secara peratusan.

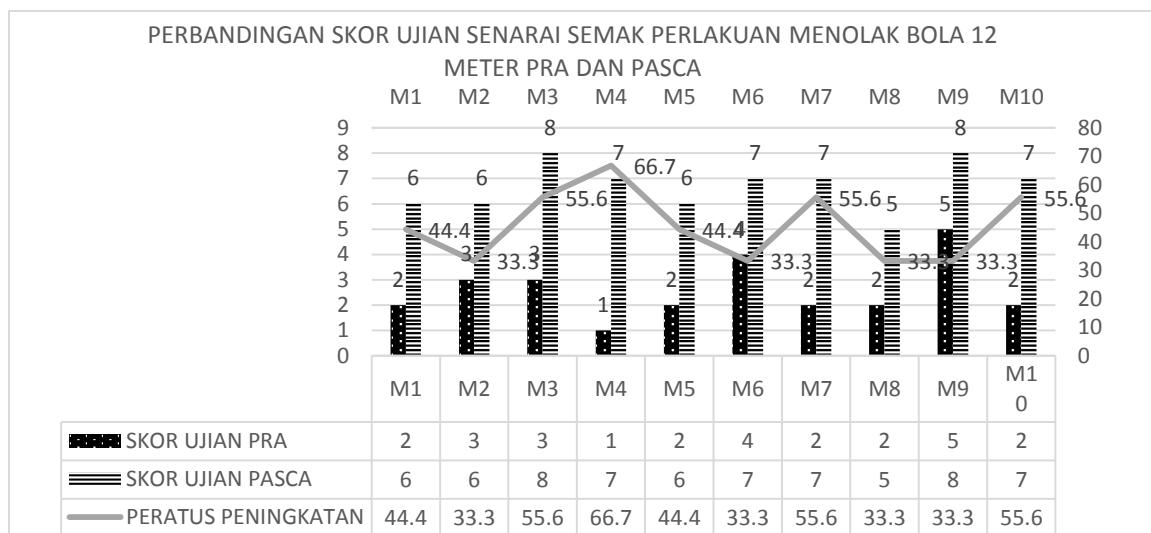
Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter (USA Field Hockey Curriculum Guide (Grassroot 2014)).



Rajah 1. Peningkatan Peratusan Ujian Pra dan Pasca Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter.

Berdasarkan Rajah 1, menunjukkan peratus perbandingan skor yang dicatatkan oleh setiap subjek kajian bagi Ujian Kemahiran Menolak Bola 12 Meter. Didapati M10 mencatatkan julat perbezaan peratusan peningkatan skor yang tertinggi iaitu sebanyak 77.8% diikuti oleh M3 yang mencatatkan kedua tertinggi iaitu sebanyak 66.7 %. Majoriti murid iaitu 5 daripadanya mencatatkan 55.6% peningkatan skor bagi ujian pra dan pasca, subjek tersebut terdiri daripada M1, M2, M4, M6 dan M9. Peratusan julat peningkatan yang terendah bagi ujian pra dan pasca pula dicatatkan oleh M7 dan M8 yang hanya merekodkan 44.4% sahaja. Walau bagaimanapun, boleh disimpulkan bahawa secara keseluruhannya kesemua murid mencatatkan peningkatan skor dan prestasi dalam kemahiran menolak bola setelah intervensi dilaksanakan.

Pemerhatian (Senarai semak Perlakuan Kemahiran Menolak Bola)



Rajah 2 Peningkatan Peratusan Penilaian Pra dan Pasca Ujian Kemahiran Perlakuan Menolak Bola.

Berdasarkan Rajah 2, menunjukkan perbandingan peratusan skor yang dicatatkan oleh setiap murid bagi Ujian Senarai Semak Perlakuan Kemahiran Menolak Bola 12 Meter. Didapati M4 mencatatkan julat perbezaan peratusan peningkatan skor yang tertinggi iaitu sebanyak 66.7% diikuti oleh M3, M7 dan M10 yang mencatatkan kedua tertinggi iaitu sebanyak 55.6 %. Ketiga tertinggi pula dicatatkan oleh M1 dan M5 yang memperoleh 44.4% peningkatan bagi ujian pra dan pasca. Selebihnya pula hanya mencatatkan 33.3% peratus peningkatan dimana merupakan peratus peningkatan terendah jika dibandingkan dengan keseluruhan murid yang lain. Namun, secara keseluruhannya kesemua murid berjaya menunjukkan peningkatan bagi keputusan hasil pemerhatian

perlakuan kemahiran yang ditetapkan. Tambahan lagi, kesemua murid juga berjaya mencapai serta melebihi standard yang ditetapkan iaitu melebihi lima item ciri perlakuan yang ditetapkan. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa terdapatnya perubahan dari segi penguasaan teknik dan kemahiran murid setelah intervensi dilaksanakan.

5.5 Rumusan Kajian

Hasil rumusan data menunjukkan hasil peningkatan yang memberangsangkan dimana semua murid dapat menunjukkan peningkatan dari segi teknik dan penguasaan kemahiran melalui penerapan kaedah pengajaran resiprokal. Melalui dapatan tersebut jelas membuktikan bahawa melalui kaedah pengajaran resiprokal dapat meningkatkan penguasaan kemahiran murid dari segi teknik dan perlakuan. Ini kerana, melalui pengaplikasian kaedah pengajaran resiprokal yang turut menerapkan pembelajaran secara berpasangan menggunakan kad kriteria, membolehkan murid mempelajari dan melakukan kemahiran dengan baik dan tepat. Hal ini turut disokong melalui dapatan kajian yang dijalankan oleh Ernst dan Byra (1998) yang mendapati bahawa melalui pembelajaran resiprokal murid boleh menganalisis pergerakan pelaku (doer) dan membuat perbandingan berdasarkan kad kriteria yang disediakan oleh guru sama ada secara lisan dan kad arahan bagi membolehkan murid memberi dan menerima maklum balas. Tambahan lagi, menurut beliau juga kaedah pengajaran berpasangan (resiprokal) juga jelas membantu meningkatkan prestasi kemahiran dalam pelbagai bentuk fizikal aktiviti bagi pelbagai peringkat umur (Erns & Byra, 1998; Goldberger & Gerney, 1986).

5.6 Refleksi

Tiga kelebihan semasa menjayakan kajian ini adalah subjek kajian yang dipilih memberikan kerjasama yang baik, kehadiran penuh murid kajian semasa sesi intervensi dijalankan dan pengaplikasian kaedah pengajaran berasaskan resiprokal yang dapat menarik minat subjek. Dua kelemahan dalam kajian ini adalah dari segi keperluan pengkaji dalam menggunakan alatan dan kemudahan serta masalah daripada murid kajian yang turut terlibat dalam latihan bola sepak sekolah.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Cadangan kajian yang boleh dilakukan adalah dari segi penambahan tempoh masa intervensi bagi meningkatkan lagi keberkesanannya dan prestasi murid. Tambahan lagi, pengkaji juga boleh melibatkan subjek kajian yang berlainan gender bagi membolehkan pengkaji membuat perbezaan dapatan kajian antara pemboleh ubah tersebut. Akhir sekali, pengkaji juga disarankan untuk mengaplikasikan kaedah pengajaran berasaskan resiprokal di dalam permainan dan bidang sukan yang lain bagi melihat sejauhmana keberkesanannya kaedah tersebut dalam meningkatkan prestasi.

RUJUKAN

- Bahagian Sukan, Seni Dan Kokurikulum Kementerian Pelajaran Malaysia (2007). *Manual TID Spesifik Hoki*. Kuala Lumpur: Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Elizabeth, A., & Mayers, S. (2008). *Fields hockey step to success* (2nd ed), Champaign: Human Kinetics.
- Goldberger, M., Gerney, P., & Chamberlain, J. (1982). The effects of three style of teaching on the psychomotor performance of fifth grade children. *Research Sport Journal*, 53, 116-124.

**MENINGKATKAN KETEPATAN SASARAN SERVIS BAWAH DI DALAM PERMAINAN
BOLA TAMPAR MELALUI KAEDAH TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU)
KATEGORI SASARAN BAGI PERMAINAN SEKOLAH BAWAH 12 TAHUN**

Oleh :

AZNIA BINTI ISMAIL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan meningkatkan ketepatan sasaran servis bawah di dalam permainan bola tampar melalui kaedah TGfU kategori sasaran bagi permainan bola tampar sekolah bawah 12 tahun. Subjek terdiri dalam kalangan pemain bola tampar pasukan sekolah bawah 12 tahun kategori lelaki. Data dikumpul dengan menggunakan kaedah ujian French Short Serve Test dan ujian ketepatan dijalankan berdasarkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Sukan Bola Tampar 1 Murid 1 Sukan Kementerian Pelajaran Malaysia. Data yang diperolehi dianalisis secara deskriptif bagi melihat perbezaan prestasi pencapaian. Hasil kajian menunjukkan bahawa kesemua subjek menunjukkan peningkatan positif terhadap kedua-dua aspek yang dinilai iaitu dari aspek teknik dan perlakuan serta ketepatan sasaran. Dapatkan kajian memberi implikasi bahawa kaedah intervensi yang dijalankan berdasarkan kaedah TGfU kategori sasaran merupakan elemen yang dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan sasaran bagi servis bawah permainan bola tampar.

Kata kunci: ketepatan sasaran, model TGfU kategori sasaran

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalani praktikum di sebuah sekolah di Kuala Lumpur pada fasa tiga yang lalu didapati pasukan bola tampar sekolah menghadapi masalah dalam melakukan servis tepat ke arah sasaran. Pengkaji dapat melihat sendiri apabila servis yang dilakukan tidak mengenai sasaran yang dituju. Walaupun kebanyakan subjek dapat melakukan servis memasuki ke arah pihak lawan, namun teknik dan sasaran subjek tidak tepat.

Pelbagai kaedah yang boleh digunakan di dalam mencari penyelesaian masalah ini iaitu masalah subjek tidak dapat melakukan servis bawah tepat ke arah sasaran. Walaubagaimanapun pengkaji telah mengenalpasti model yang dapat membantu dalam meningkatkan ketepatan servis ke arah sasaran bagi permainan bola tampar sekolah bawah 12 tahun kategori lelaki. Model yang digunakan adalah Model *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

2.0 FOKUS KAJIAN

Permainan bola tampar mengandungi beberapa kemahiran yang perlu diketahui oleh para pemain antaranya iaitu kemahiran servis, kemahiran menyangga, kemahiran mengumpam dan kemahiran merejam. Di dalam kemahiran servis pula mengandungi dua servis iaitu servis bawah dan servis atas. Walaubagaimanapun, pengkaji memilih kemahiran servis bawah di dalam permainan bola tampar kerana subjek kerap melakukan servis bawah semasa melakukan servis.

Pengkaji menjalankan kajian terhadap pemain bola tampar sekolah kategori lelaki bawah 12 tahun. Pengkaji memilih pasukan bola tampar sekolah kerana topik servis dalam permainan bola tampar dalam sesi Pengajaran dan Pembelajaran masih belum tiba. Kolaborasi antara pengkaji dan guru penasihat bola tampar sekolah memberi peluang kepada pengkaji untuk mengenalpasti masalah tersebut.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif umum

Kajian yang dijalankan adalah untuk meningkatkan ketepatan servis bawah di dalam permainan bola tampar melalui kaedah sasaran TGfU bagi pemain bola tampar sekolah kategori lelaki bawah 12 tahun.

3.2 Objektif khusus

Meningkatkan ketepatan servis bawah dalam bola tampar menggunakan kaedah TGfU kategori sasaran bagi permainan bola tampar sekolah kategori lelaki bawah 12 tahun.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 10 orang subjek lelaki yang mewakili sekolah dalam permainan bola tampar. Subjek terdiri dalam lingkungan umur 11 ke 12 tahun. Seramai tujuh murid orang berumur 12 tahun dan mempunyai pengalaman selama 2 tahun mewakili sekolah. Manakala seramai tiga orang berumur 11 tahun dan mempunyai pengalaman selama satu tahun dalam mewakili sekolah.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti pemerhatian iaitu senarai semak, analisis dokumen dan ujian ketepatan sasaran yang diadaptasi daripada *Target for Nelson Test* bagi membantu mengenalpasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan model TGfU iaitu kategori sasaran dalam meningkatkan ketepatan servis bawah di dalam permainan bola tampar sekolah.

5.1 Cara Mengumpulkan Data/ Maklumat

Semasa tinjauan awal pengkaji telah menggunakan tiga instrumen untuk melakukan tinjauan awal iaitu pemerhatian melalui senarai semak, analisis dokumen dan ujian ketepatan sasaran yang diadaptasi daripada *Target for Nelson Test*. Pengkaji telah memilih instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan ujian ketepatan sasaran yang diadaptasi daripada *Target for Nelson Test*. Pengkaji mendapati subjek mempunyai masalah dalam melakukan servis tepat ke arah sasaran. Bagi melakukan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Ujian pra dan pasca yang dijalankan iaitu ujian teknik dan perlakuan yang diambil daripada *French Short Serve Test* dan ujian ketepatan berdasarkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Sukan Bola Tampar 1 Murid 1 Sukan Kementerian Pelajaran Malaysia. Data bagi kedua-dua ujian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala pemeringkatan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah mengambil tindakan melalui latihan intervensi yang telah dirangka bagi melancarkan sesi intervensi tersebut. Intervensi yang dijalankan iaitu "kotak sasaran" adalah berdasarkan kepada model TGfU kategori sasaran. Pada masa yang sama pengkaji turut membetulkan teknik dan perlakuan subjek semasa melakukan servis bawah di dalam permainan bola tampar. Pengkaji akan menunjukkan teknik yang betul kepada subjek kajian terlebih dahulu. Intervensi yang dijalankan adalah bersifat ansur maju iaitu daripada mudah ke susah. Hal ini jelas kerana dalam aturan jadual yang telah dirangka, pada pemulaannya subjek akan melakukan servis memasuki kawasan pihak lawan. Dari masa ke semasa kawasan sasaran akan semakin bertambah dan saiz kawasan sasaran akan berkurang. Subjek memerlukan fokus untuk melakukan servis bawah

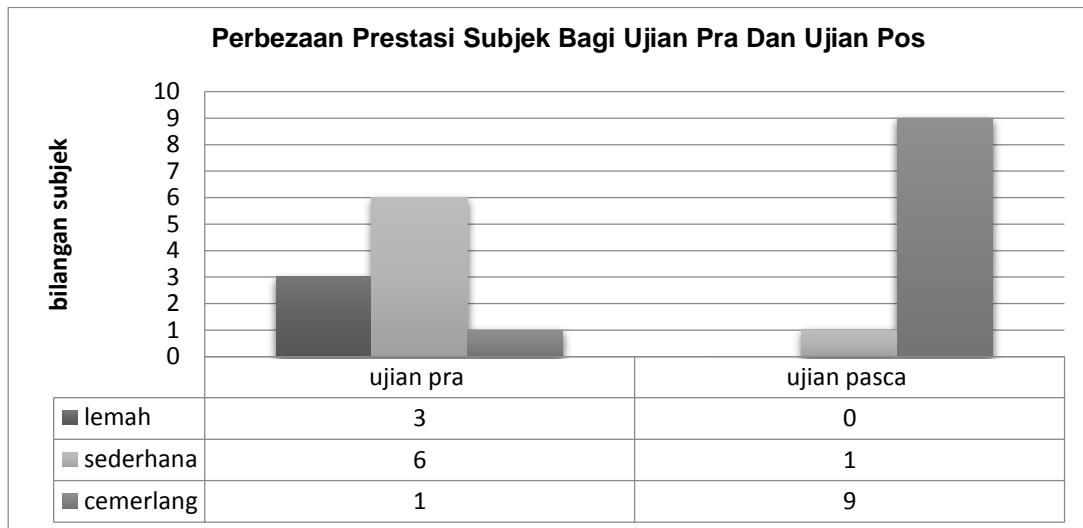
tepata ke arah sasaran. Jadual 1 menunjukkan latihan kotak sasaran yang dijalankan bermula dari kotak sasaran 1 (KS1) pada minggu pertama sehingga kotak sasaran 7 (KS7) pada minggu ke 4.

Jadual 1:

Jadual intervensi yang telah dijalankan dalam masa empat minggu

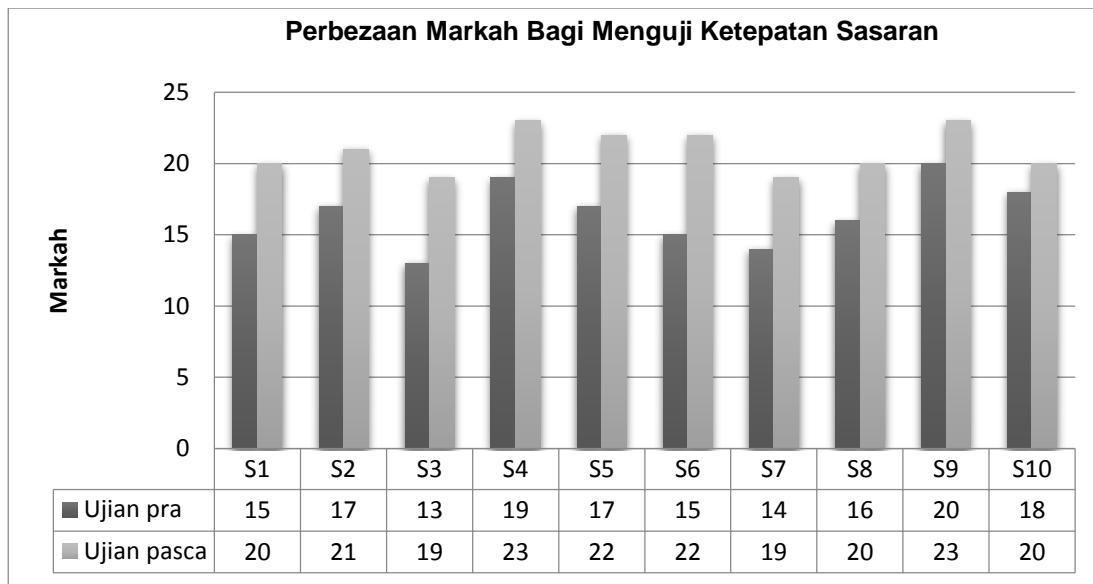
MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4
3 HARI	3 HARI	3 HARI	3 HARI
3 SET	3 SET	3 SET	3 SET
3 ULANGAN	3 ULANGAN	3 ULANGAN	3 ULANGAN
KS1 A	KS5 A	KS6 D	KS7 A
KS2 A	KS5 B	KS6 E	KS7 B
KS2 B	KS5 C	KS7 A	KS7 C
KS3 A	KS5 D	KS7 B	KS7 D
KS3 B	KS6 A	KS7 C	KS7 E
KS4 A	KS6 B	KS7 D	KS7 F
KS4 B	KS6 C		
KS4 C	KS6 D		
	KS6 E		

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1: Perbandingan Antara Ujian Pra Dan Ujian Pasca Bagi Ujian Teknik Dan Kemahiran French Short Serve Test.

Semasa ujian pra seramai tiga orang subjek berada dalam prestasi lemah, enam orang berada dalam prestasi sederhana dan seorang berada dalam prestasi cemerlang. Semasa ujian pasca berlaku peningkatan iaitu tiada subjek yang berada dalam prestasi lemah, seorang subjek berada dalam prestasi sederhana dan sembilan orang subjek berada dalam prestasi cemerlang. Keputusan ini menunjukkan prestasi yang memberangsangkan.



Rajah 2 : Perbezaan Ujian Pra Dan Ujian Pasca

Rajah 2 di atas merupakan perbezaan ujian pra dan ujian pasca bagi menguji ketepatan sasaran ujian ketepatan berdasarkan Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Sukan Bola Tampar 1 Murid 1 Sukan Kementerian Pelajaran Malaysia.

Semasa ujian pra dan ujian pasca didapati terdapat peningkatan markah bagi kesemua subjek. S1 menunjukkan peningkatan sebanyak 5 markah. S2 menunjukkan peningkatan sebanyak 4 markah. S3 menunjukkan peningkatan sebanyak 6 markah. S4 menunjukkan peningkatan sebanyak 4 markah. S5 menunjukkan peningkatan sebanyak 5 markah. S6 menunjukkan sebanyak 7 markah. S7 menunjukkan peningkatan sebanyak 5 markah. S8 menunjukkan peningkatan sebanyak 4 markah. S9 menunjukkan peningkatan sebanyak 3 markah dan S10 menunjukkan peningkatan sebanyak 2 markah. Kesemua subjek menunjukkan peningkatan dari aspek ketepatan sasaran.

Bagi kedua-dua ujian ini, pengkaji telah menyediakan satu borang penandaan yang digunakan bagi mengukur tahap pencapaian subjek bagi ujian pra dan ujian pasca yang dijalankan terhadap mereka. Aspek yang diutamakan oleh pengkaji iaitu dari segi teknik dan perlakuan servis bawah dan ketepatan sasaran.

5.5 Rumusan kajian

Rumusan daptan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Pengkaji telah menyiapkan kajian yg telah dilaksanakan sepenuhnya pada 2 September 2014. Kajian ini melibatkan tempoh intervensi selama empat minggu.

Intervensi yang dijalankan melibatkan teknik dan perlakuan melakukan servis bawah dan ketepatan sasaran semasa melakukan servis bawah menggunakan model TGfU kategori sasaran yang telah dijalankan ke atas 10 orang subjek. Tujuan intervensi dijalankan adalah untuk meningkatkan ketepatan servis bawah di dalam permainan bola tampar.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah mencari pelbagai bahan dan sumber rujukan bagi dari pelbagai sumber bagi mendapatkan maklumat yang disarankan oleh pensyarah kepada pengkaji. Hasilnya, pengkaji telah mendapat pelbagai bahan dan maklumat yang berguna sebagai rujukan semasa menjalankan kajian dan menyiapkan laporan.

Selain itu pengkaji turut mengalami masalah kekangan masa untuk menjalankan intervensi, ujian pra dan ujian pasca. Subjek terikat dengan kelas tambahan dan kelas agama yang

menyebabkan masa intervensi singkat. Selain itu keadaan cuaca yang kerap hujan mengganggu perjalanan intervensi yang hendak dijalankan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan bagi meningkatkan lagi keberkesanannya dalam kajian seterusnya ialah meningkatkan masa intervensi iaitu daripada 40 minit kepada 60 minit.

Selain itu, pengkaji juga mencadangkan supaya ujian dan intervensi yang dijalankan terhadap subjek perempuan juga supaya dapat melihat tahap penguasaan kemahiran servis bagi subjek perempuan melalui intervensi yang dijalankan sama ada intervensi tersebut sesuai untuk satu gender sahaja atau kedua-duanya. Cadangan seterusnya iaitu menggunakan model TGfU di dalam meningkatkan tahap penguasaan kemahiran bola tampar yang lain seperti merejam, menyangga dan mengumpan.

RUJUKAN

- Akhiar, P., Shamsina, S. (2012) Pengurusan bilik darjah dan tingkah laku. Kuala Lumpur: Freemind Horizons.
- Mok Soon Sang. (2002). *Pedagogi untuk kursus diploma perguruan*. Selangor.: Kumpulan Budiman.
- Rosinah Edinin. (2012). *Penyelidikan tindakan: Kaedah dan penulisan*. Kuala Lumpur.:Fremind Horizons.
- Sulaiman, N., R. (1996). *Analisis data dalam penyelidikan tindakan*. Selangor.: Dewan Bahasa dan Pustaka.

MELATIH PASUKAN RAGBI SENTUH SEKOLAH RENDAH MENGGUNAKAN PENDEKATAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) DALAM KALANGAN MURID TAHUN 5

Oleh:

HAFIZUDDIN BIN HAMDAN RUS
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk mengukur dan melihat keberkesanan pendekatan TGfU dalam melatih pasukan ragbi sentuh di sebuah sekolah di Negeri Selangor. Seramai 16 orang murid daripada kelas Tahun 5 Orkid di sebuah sekolah telah dikenal pasti sebagai subjek kajian. Tinjauan awal menggunakan pemerhatian dan senarai semak mendapati bahawa subjek boleh melakukan permainan ragbi sentuh setelah pengkaji menunjukkan video ragbi sentuh tetapi subjek tidak mengetahui kemahiran yang telah mereka laksanakan semasa bermain ragbi sentuh tersebut. Data dianalisis secara kuantitatif bagi mendapatkan keputusan kajian samada pendekatan TGfU dapat meningkatkan penguasaan cara bermain ragbi sentuh di sekolah rendah. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pendekatan TGfU memberi impak yang positif kepada kesemua subjek. Hasil kajian memberi implikasi bahawa model TGfU boleh digunakan untuk melatih semua jenis permainan dan dapat menyokong hasrat kerajaan untuk melahirkan murid yang seimbang dalam empat aspek yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan iaitu jasmani, emosi, rohani, intelek dan sahsiah (JERIS).

Kata kunci: Ragbi sentuh, pendekatan TGfU

1.0 PENDAHULUAN

Setelah dua minggu berada di sekolah, pengkaji dapat mengenal pasti beberapa masalah yang dihadapi oleh murid-murid ketika sesi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Masalah yang paling ketara adalah semasa pengkaji mengajar kemahiran menggelecek dan mengelak serta menghadang dan menyentuh dalam permainan ragbi sentuh. Sebelum pengajaran dan pembelajaran bermula, pengkaji telah menayangkan satu video yang berkaitan dengan ragbi sentuh. Apabila selesai video ditayangkan, pengkaji meminta murid untuk melakukan perkara yang sama yang terdapat dalam video tersebut. Pengkaji dapati murid dapat melakukan perkara yang sama yang terdapat dalam video tetapi tidak mengetahui kemahiran yang telah mereka laksanakan semasa melakukan aktiviti yang dirancang oleh guru. Hal ini menyebabkan murid tidak dapat melakukan aktiviti yang dijalankan dengan baik dan hilang keseronokan semasa bermain.

Pengkaji membuat andaian bahawa masalah ini disebabkan pengkaji menggunakan pendekatan tradisional yang menekankan kepada *technical-know-how* yang digunakan kepada murid-murid. Bagi mengatasi masalah ini pengkaji telah berbincang dengan guru pembimbing untuk menubuhkan pasukan ragbi sentuh sekolah dengan menggunakan pendekatan *Teaching Games For Understanding* bagi meningkatkan kefahaman murid tentang permainan ini.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji mendapati bahawa tiada pasukan ragbi sentuh di sekolah. Pada mulanya, pengkaji mengajar kemahiran asas ragbi sentuh iaitu menghantar dan menangkap bola ragbi pada sesi PdP. Pada pemerhatian, pengkaji dapati bahawa murid-murid yang berada dalam kelas ini sangat berminat untuk bermain ragbi sehingga mereka menawarkan diri mereka untuk belajar dengan lebih mendalam tentang permainan ragbi sentuh. Pengkaji mendapati bahawa daripada 16 orang murid lelaki di dalam kelas tersebut, terdapat 14 orang dapat menguasai kemahiran ragbi sentuh iaitu menghantar dan menangkap bola ragbi dengan baik. Hal ini membuatkan pengkaji merasakan bahawa murid-murid ini berpotensi untuk menjadi atlet yang baik dalam permainan ini.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Kajian ini bertujuan untuk melatih pasukan ragbi sentuh di sekolah dengan menggunakan pendekatan TGfU.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan penguasaan cara bermain ragbi sentuh menggunakan pendekatan TGfU.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran kajian melibatkan murid-murid di sebuah sekolah di Kuala Lumpur. Murid-murid tersebut berada di tahap dua iaitu Tahun 5 Orkid. Seramai 16 orang murid lelaki telah dikenalpasti berminat untuk bermain ragbi sentuh di sekolah. Antara mereka hanya dua orang murid sahaja yang pernah bermain ragbi sentuh, manakala murid lain pula tidak pernah langsung bermain ragbi sentuh ini tapi berminat untuk bermain. Murid-murid ini sendiri yang menawarkan diri mereka untuk menubuhkan satu pasukan ragbi sentuh di sekolah ini. Tahun 5 Orkid ini sebenarnya merupakan kelas yang terdiri daripada murid yang aktif di dalam sukan sekolah. Hampir semua murid didapati mampu bersukan dengan baik apabila menyertai pasukan sekolah.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan satu instrumen sahaja iaitu ujian pra dan ujian pasca untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan pendekatan TGfU untuk melatih pasukan ragbi sentuh di sekolah.

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa semasa menjalankan tinjauan awal ialah pemerhatian dan borang senarai semak. Pengkaji telah memilih instrument pengumpulan data ini dengan berasaskan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

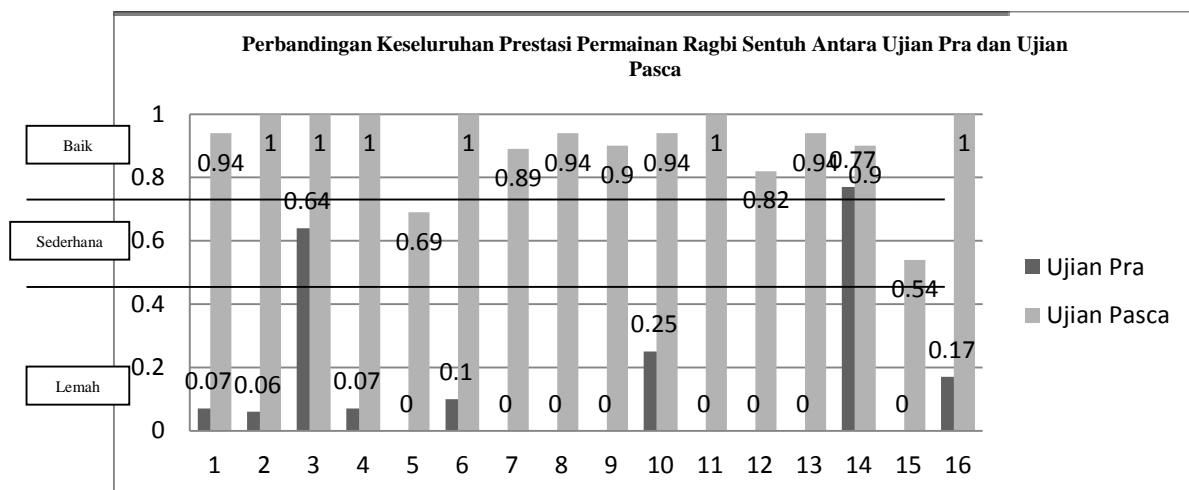
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran iaitu murid Tahun 5 Orkid telah terlibat dalam melakukan ujian amali ini. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dengan menggunakan skala pementingkatan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah merancang satu kaedah pengajaran sebagai salah satu medium untuk melancarkan proses melatih pasukan ragbi sentuh di sekolah. Pengkaji telah merujuk panduan pendekatan TGfU dan permainan kecil ragbi sentuh daripada pelbagai sumber. Pada minggu pertama, pengkaji telah merangka pelan intervensi dengan menggunakan permainan kecil yang menekankan kemahiran asas dalam permainan ragbi sentuh. Pada minggu yang kedua, pengkaji telah merangka pelan intervensi iaitu permainan kecil yang menekankan cara bermain ragbi sentuh diikuti permainan kecil yang menekankan cara bermain ragbi sentuh sebenar dengan melakukan cara mula yang betul dan memahami posisi asas dalam permainan ragbi sentuh pada minggu yang ketiga. Pada minggu yang terakhir, pengkaji menyediakan permainan kecil yang berkaitan dengan permainan ragbi sentuh yang sebenar.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Perbandingan keseluruhan prestasi permainan ragbi sentuh antara Ujian Pra dan Ujian Pasca

Perbandingan penguasaan cara bermain ragbi yang diperolehi oleh 16 subjek dalam ujian pra dan pasca yang menggunakan bateri ujian yang sama iaitu GPAI dapat dilihat dengan jelas. Berdasarkan Rajah 1 ini, dapat dilihat bahawa semua subjek mempunyai peningkatan dalam penguasaan cara bermain ragbi sentuh selepas sesi intervensi dijalankan. Seramai enam orang subjek yang telah mendapat 1 dalam ujian pasca bermaksud mereka tidak melakukan kesalahan semasa bermain ragbi sentuh di akhir sesi intervensi pada minggu keempat. Terdapat 12 subjek yang mendapat lemah pada ujian pra mendapat baik pada ujian pasca iaitu 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 dan 16. Subjek 5 dan subjek 15 pula mendapat pencapaian sederhana pada ujian pra mendapat pencapaian baik semasa ujian pasca. Manakala subjek 5 dan 15 pula mendapat pencapaian lemah pada ujian pra tetapi mendapat pencapaian sederhana iaitu prestasi berada antara 0.5 hingga 0.8.

Peningkatan penguasaan cara bermain ragbi sentuh yang diperolehi oleh 16 orang subjek ini menunjukkan keberkesanan intervensi yang telah digunakan iaitu pendekatan TGfU yang dijalankan terhadap kesemua subjek selama empat minggu di sekolah dan objektif umum dan objektif khusus kajian ini dapat dicapai iaitu untuk membantu murid untuk menguasai cara bermain ragbi sentuh menggunakan pendekatan TGfU.

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan daptan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Pengkaji telah menyiapkan kajian yang telah dilaksanakan ini sepenuhnya pada 2 September 2014. Kajian ini melibatkan tempoh intervensi selama empat minggu.

Melalui keputusan yang telah diperoleh setelah proses ujian pra dan diikuti dengan sesi intervensi iaitu pendekatan TGfU serta disusuli dengan ujian pasca, dapat dirumuskan bahawa terdapatnya peningkatan subjek menguasai cara bermain ragbi sentuh antara penguasaan cara bermain ragbi ujian pra dengan penguasaan cara bermain ragbi ujian pasca yang diperoleh oleh semua 16 subjek yang terlibat dalam kajian ini. Semua subjek mempunyai peningkatan dalam penguasaan cara bermain ragbi sentuh selepas sesi intervensi dijalankan.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah mencari pelbagai bahan dan sumber rujukan di perpustakaan negara dan serta perpustakaan institute bagi mendapatkan maklumat yang disaran oleh pensyarah kepada pengkaji. Hasilnya, pengkaji telah mendapat pelbagai bahan dan maklumat yang berguna sebagai rujukan semasa menjalankan kajian dan menyiapkan laporan. Lebih-lebih lagi, intervensi yang telah digunakan oleh pengkaji juga terbukti bersesuaian dengan bagi mencapai objektif umum serta objektif

khusus kajian ini. Latihan ini terbukti mampu untuk membantu subjek untuk menguasai cara bermain ragbi sentuh berdasarkan peningkatan dalam ujian pasca iaitu dapat dilihat dalam keputusan kajian.

Selain itu, pada pandangan pengkaji, terdapat berat sebelah dalam ujian GPAI ini. Hal ini adalah kerana menurut ujian ini, prestasi yang baik merupakan perlakuan yang dilakukan dengan betul dan bersesuaian tanpa melakukan sebarang kesilapan semasa bermain. Hal ini tidak adil bagi subjek yang begitu aktif semasa permainan berlangsung. Jika pemain yang pasif hanya memegang bola ragbi sebanyak 3 kali dalam sesuatu permainan dan menggunakan dengan betul, prestasi pemain tersebut akan menjadi baik dengan mendapat markah penuh iaitu 1. Berbanding dengan subjek yang aktif sehingga memegang sebanyak 15 kali bola tetapi terdapat satu sahaja kesalahan yang dilakukan, subjek tersebut akan mendapat prestasi yang lebih rendah berbanding subjek yang hanya memegang tiga kali sahaja dalam permainan.

6.0 CADANGAN KAJIAN YANG SETERUSNYA

Keberkesanan penggunaan pendekatan TGfU oleh pengkaji di dalam penyelidikan ini terbukti keberkesanannya. Dapatkan kajian menunjukkan bahawa subjek dapat menguasai cara bermain ragbi sentuh dengan baik. Pengkaji mencadangkan supaya penggunaan pendekatan TGfU terhadap semua sukan dapat dilaksanakan kerana dengan menggunakan pendekatan TGfU, murid akan lebih cepat dalam menguasai kemahiran yang terdapat dalam sesuatu permainan. Pujian dan motivasi yang berterusan perlu diterapkan kepada murid supaya mereka sentiasa bersemangat dalam melakukan perkara yang disarankan oleh guru sepanjang sesi intervensi dijalankan.

Pada kajian seterusnya pengkaji bercadang untuk menjalankan peneguhan positif seperti sistem merit. Sistem merit yang dimaksudkan ialah sistem pengumpulan markah oleh subjek. Murid akan diberikan markah 10 pada awal intervensi. Apabila murid berjaya bermain dan memberikan komitmen yang baik sepanjang sesi intervensi dijalankan, sistem merit akan diberikan. Jadi pengkaji berpendapat penggunaan sistem merit mampu mengurangkan pelanggaran peraturan semasa bermain permainan kecil yang disediakan oleh guru. Murid juga akan menjadi lebih serius dalam menjalankan intervensi yang disediakan oleh guru.

RUJUKAN

- Akhiar, P., Shamsina, S. (2012). *Pengurusan bilik darjah dan tingkah laku*. Kuala Lumpur.:Freemind Horizons
- Mok Soon Sang. (2002). *Pedagogi untuk kursus diploma perguruan*. Selangor.: Kumpulan Budiman.
- Rosinah Edinin. (2012). Penyelidikan tindakan: *Kaedah dan penulisan*. Kuala Lumpur.: Freemind Horizons.
- Sulaiman, N., R. (1996). *Analisis data dalam penyelidikan tindakan*. Selangor.: Dewan Bahasa dan Pustaka

MENINGKATKAN KUASA OTOT KAKI DALAM LOMPATAN MELALUI KAEDAH LATIHAN PLIOMETRIK BOX JUMP BAGI MURID TAHUN 4

Oleh:

HAZWANI BINTI YUSOF
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan kuasa otot kaki dalam lompatan melalui kaedah latihan pliométrik box jump bagi murid Tahun 4. Seramai 13 murid tahun 4 dari salah sebuah sekolah di Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek dalam kajian. Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan kuasa otot kaki subjek dalam lompatan melalui kaedah latihan pliométrik box jump. Hasil tinjauan awal yang telah dijalankan mendapati bahawa subjek kajian tidak dapat melakukan lompatan dengan baik. Dua ujian yang berlainan, iaitu Ujian Lompat jauh Berdiri dan Ujian Lompat Jauh digunakan sebagai pengujian dan penilaian untuk mengenalpasti punca masalah utama subjek kajian. Bagi mengatasi masalah tersebut, pengkaji menggunakan latihan pliométrik box jump sebagai latihan intervensi terhadap subjek kajian. Terdapat lapan jenis latihan pliométrik box jump yang dijalankan, iaitu front box step-ups, lateral two footed jumps to box, lateral box step-ups, lateral one footed jumps to box, one footed box jump, two footed box jumps, one footed multiple boxes jumps dan two footed multiple boxes jumps. Latihan intervensi ini dijalankan selama 4 minggu. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan ketinggian lompatan subjek kajian dalam ujian pasca berbanding ujian pra melalui Ujian Lompatan Menegak. Kesimpulannya, dapatkan kajian jelas menunjukkan keberkesanan latihan pliométrik box jump untuk meningkatkan ketinggian lompatan dalam kalangan subjek kajian.

Kata Kunci: Kuasa Otot Kaki, Kaedah Latihan Pliometrik Box Jump, Ujian Lompatan Menegak

1.0 PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah bertujuan membantu murid mengamalkan gaya hidup sihat melalui pembelajaran aktiviti fizikal dan amalan kecergasan. Menurut Corbin dan Lindsey (1980), menjelaskan bahawa murid di peringkat umur 10 hingga 12 tahun mempunyai perbezaan kebolehan dalam penguasaan kemahiran asas dan kecergasan fizikal. Salah satu perbezaan dalam komponen kecergasan fizikal ialah kuasa yang mana merupakan elemen yang penting dalam aktiviti kecergasan fizikal yang ditakrifkan sebagai kebolehan atau kemampuan untuk menggunakan daya terhadap rintangan (Bompa & Earle, 2000). Oleh itu, kaedah latihan pliométrik merupakan salah satu kaedah latihan yang dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kuasa pergerakan.

2.0 FOKUS KAJIAN

Berdasarkan pengajaran dan pembelajaran yang lepas, pengkaji mendapati murid mengalami masalah dalam melakukan jarak lompatan yang jauh ketika sesi pengajaran dan pembelajaran bagi kemahiran lompat jauh dijalankan. Murid juga mengalami masalah ketika melakukan lonjakan dan layangan badan semasa melakukan lompatan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan kuasa otot kaki dalam lompatan melalui kaedah latihan pliométrik box jump bagi murid Tahun 4.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan skor ketinggian lompatan melalui kaedah latihan pliométrik box jump bagi murid Tahun 4 .

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 13 subjek yang terdiri daripada tujuh murid perempuan dan enam murid lelaki. Subjek dipilih berdasarkan tahap pencapaian yang lemah dan sangat lemah dalam lompatan sewaktu ujian dijalankan.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan instrumen ujian bagi mengenal pasti punca masalah yang dihadapi serta melihat hasil intervensi yang telah dijalankan terhadap subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latihan pliometrik *box jump* untuk meningkatkan skor ketinggian lompatan subjek.

5.1 Cara Mengumpulkan Data/Maklumat

Pengkaji menggunakan instrumen ujian sebagai pengukuran dan penilaian dalam kajian yang dilaksanakan. Instrumen pengumpulan ini adalah berdasarkan kesesuaian serta keperluan bagi membantu pengkaji menjalankan kajian ini dengan lancar. Ujian yang dilakukan pada tinjauan awal adalah berbeza dengan ujian yang dilakukan pada ujian pra dan ujian pasca.

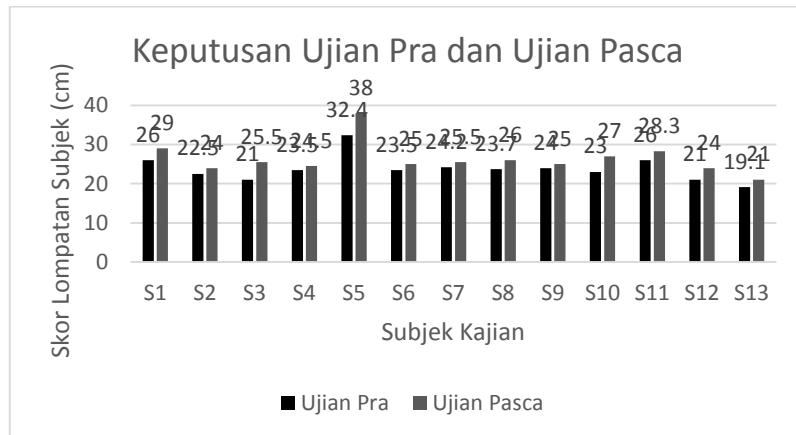
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Berdasarkan analisis yang dibuat, didapati kebanyakan murid mengalami masalah dalam melakukan lompatan yang baik dalam ujian lompat jauh berdiri dan ujian lompat jauh. Hal ini adalah disebabkan oleh kekuatan otot kaki yang berkait dengan penghasilan jarak dalam lompatan dihasilkan. Selain itu, kekuatan otot kaki yang kurang memuaskan telah mengakibatkan penguasaan teknik dalam fasa lonjakan mengalami masalah dalam membuat layangan. Justeru, kelemahan kekuatan otot kaki tersebut telah memberi impak dalam kuasa lompatan. Kuasa yang tidak cukup dalam lonjakan menyebabkan penghasilan parabola yang tidak cantik dalam fasa layangan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Tindakan bagi mengatasi masalah yang dihadapi oleh pengkaji dirancang melalui kaedah latihan pliometrik *box jump*. Pliometrik *Box Jump* adalah kaedah lompatan ke atas kotak dan daripada kotak pelbagai ketinggian yang digunakan bagi meningkatkan kuasa eksplosif otot kaki melalui pelbagai kaedah dan teknik latihan (Warpeha, 2007). Pelbagai kaedah latihan pliometrik *box jump* telah dipilih sebagai intervensi untuk meningkatkan kuasa otot kaki. Antara Kaedah latihan yang dijalankan ialah *front box step-ups*, *one footed box jumps*, *two footed box jumps*, *lateral box step-ups*, *lateral one footed jumps to box*, *lateral two footed jumps to box*, *front box step-up*, *one footed box jumps*, *two footed box jumps*, *multiple boxes step-ups*, *one footed multiple boxes jumps* dan *two footed multiple boxes jumps* (Boyle, 2011). Program pelaksanaan intervensi ini menggunakan kotak berketinggian 10 sentimeter dan dijalankan selama empat minggu.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Keputusan Kajian Ketinggian Lompatan

Keputusan kajian menunjukkan skor ketinggian lompatan bagi kesemua subjek kajian adalah meningkat pada ujian pasca berbanding ujian pra. Walaupun terdapat subjek memperolehi peningkatan yang sedikit, namun secara puratanya kesemua subjek menunjukkan peningkatan ketinggian lompatan dalam Ujian Lompatan Menegak. Hal ini menunjukkan keberkesanan intervensi yang telah dijalankan oleh pengkaji selama empat minggu. Dapatkan ini disokong oleh kajian yang telah dijalankan oleh Hafizah binti Harun dan Mohd Hafizullah Amin bin Mat Noor (2011) bahawa latihan pliometrik selama empat minggu dapat meningkatkan kuasa kaki terhadap ketinggian lompatan secara menegak.

5.5 Rumusan Kajian

Setelah latihan intervensi dan ujian selesai dijalankan, hasil kajian menunjukkan latihan pliometrik *box jump* dapat membantu subjek meningkatkan ketinggian lompatan dalam Ujian Lompatan Menegak. Kepelbagai aktiviti yang dijalankan dalam latihan pliometrik *box jump* telah membantu meningkatkan kuasa otot kaki sekaligus membantu subjek meningkatkan ketinggian lompatan. Kesimpulannya dapat dirumuskan bahawa kajian yang dijalankan telah berjaya mencapai objektif kajian dan sekaligus menjawab persoalan kajian yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Walau bagaimanapun, untuk mendapatkan hasil pencapaian prestasi yang lebih optimum, latihan pliometrik perlu dikendalikan dalam tempoh masa yang lebih panjang. Berdasarkan kajian Noor Zaman bin Nayan (2007), latihan pliometrik adalah latihan yang berkesan untuk meningkatkan kuasa otot kaki dan telah menunjukkan peningkatan kepada tahap kuasa otot kaki yang lebih tinggi selama 6 minggu dilaksanakan terhadap subjek kajian.

5.6 Refleksi

Berdasarkan pengalaman melaksanakan kajian tindakan, didapati peningkatan kuasa otot kaki subjek berlaku apabila fisiologi badan bertindak balas terhadap latihan yang dijalankan oleh subjek. Oleh yang demikian, pengkaji perlu menguasai bidang yang hendak dikaji agar pemilihan kaedah serta latihan yang bersesuaian dengan objektif kajian dapat dicapai dengan lebih sempurna. Strategi dan tindakan yang telah dirancang serta dilaksanakan dalam kajian telah menunjukkan peningkatan lompatan subjek kajian semasa ujian pasca. Latihan yang diberikan kepada subjek telah membantu meningkatkan kuasa otot kaki semasa melakukan lompatan. Walaupun latihan hanya dilaksanakan dalam tempoh empat minggu, namun tahap pencapaian lompatan subjek menampakkan peningkatan dalam ujian pasca berbanding ujian pra. Di samping latihan yang disediakan oleh pengkaji terhadap subjek, komitmen serta kesungguhan yang ditunjukkan oleh subjek semasa melakukan intervensi turut menjadi faktor kepada peningkatan ketinggian lompatan.

Walau bagaimanapun, pengkaji mendapat terdapat kelemahan yang wujud sepanjang pelaksanaan kajian. Antaranya ialah faktor cuaca, kekangan waktu di sekolah serta pertindihan waktu latihan dengan sekolah agama. Hal ini menyebabkan kehadiran murid agak mengecewakan dan latihan intervensi terpaksa ditangguhkan pada keesokan hari.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pengkaji telah mencadangkan beberapa alternatif untuk mengatasi kelemahan dalam kajian ini bagi memastikan kualiti kajian seterusnya adalah lebih baik. Antaranya ialah pengkaji seharusnya melengkapkan diri dengan pengetahuan mengenai bidang yang ingin dikaji melalui pelbagai sumber supaya perancangan dan pelaksanaan kajian tindakan dapat dilaksanakan dengan lancar.

Bilangan subjek kajian juga boleh ditingkatkan daripada sebilangan subjek yang sedikit bertambah kepada bilangan yang lebih ramai agar penghasilan kajian yang lebih sempurna. Di samping itu, pengkaji juga boleh membuat pemilihan sampel berdasarkan jantina dan BMI yang berbeza-beza agar keputusan kajian yang diperolehi lebih bervariasi.

Selain itu, pengkaji harus mengawal serta melakukan pemantauan secara berterusan terhadap subjek kajian terutamanya sepanjang intervensi dan ujian dilaksanakan. Hal ini adalah untuk memastikan subjek kajian dapat mematuhi setiap prosedur dan syarat yang telah ditetapkan. sikap subjek kajian juga perlu diperhatikan sepanjang intervensi dan ujian yang dijalankan agar proses pelaksanaan kajian berjalan dengan lancar dan berkesan.

Seterusnya, pengkaji mencadangkan agar latihan pliométrik yang lain digunakan untuk kajian seterusnya atau latihan bebanan digunakan untuk menguji kekuatan dan kuasa otot kaki dalam lompatan. Jika pelaksanaan latihan pliométrik masih diteruskan, pengkaji perlu lebih kreatif dalam membuat perancangan aktiviti supaya subjek kajian berasa teruja untuk melukukannya.

Pengkaji menggunakan bateri ujian yang berlainan daripada kajian ini, namun masih menggunakan latihan intervensi yang sama bagi menilai keberkesanan latihan yang dilaksanakan. Oleh yang demikian, data yang diperolehi boleh dibuat penilaian oleh pengkaji sama ada terdapat peningkatan positif ataupun tiada peningkatan positif.

RUJUKAN

- Bompa, T. R. & Earle, R. W. (2000). *Essentials of strength training and conditioning*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Corbin, C.B., & Lindsey, R. (1980). *Concepts of physical fitness with laboratories*. (8th ed.). Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Hafizah Harun & Mohd Hafizullah Amin Mat Noor. (2008). *Keberkesanan program latihan pliométrik dalam meningkatkan ketinggian lompatan vertikal pemain badminton*. Kajian tidak diterbitkan. Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia.
- Noor Zaman Nayan. (2007). *Kesan latihan pliométrik ke atas kuasa otot kaki pelajar wanita psikologi sukan semester dua Universiti Pendidikan Sultan Idris*. Kajian tidak diterbitkan. Fakulti Sains Sukan Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Warpeha, J.M. (2007). Upper body plyometrics. *NSCA' S Training Journal*, 6(5), 6-8.

MENINGKATKAN FLEKSIBILITI MURID TAHUN 5 MELALUI KAEADAH LATIHAN PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)

Oleh:

MOHAMAD SALIM BIN MOHAMAD
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan tahap fleksibiliti melalui kaedah latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* bagi murid Tahun 5. Seramai 10 murid tahun 5 dari salah sebuah sekolah di Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek dalam kajian. Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan tahap fleksibiliti subjek melalui kaedah latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*. Hasil tinjauan awal yang telah dijalankan mendapati bahawa subjek mendapat skor yang rendah dalam ujian SEGAK khususnya dalam Ujian Duduk dan Jangkau. Bagi mengatasi masalah tersebut, pengkaji menggunakan latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* sebagai latihan intervensi terhadap subjek kajian. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan jarak jangkauan dalam ujian pasca berbanding ujian pra melalui Ujian Duduk dan Jangkau. Kesimpulannya, dapatan kajian jelas menunjukkan keberkesanan latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* dalam meningkatkan tahap fleksibiliti dalam kalangan subjek kajian.

Kata kunci: Fleksibiliti, Kaedah Latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*.

1.0 PENDAHULUAN

Setelah mengamati amalan profesional praktikum fasa tiga yang telah dijalankan, terdapat murid yang tidak dapat membuat aktiviti regangan dengan sempurna seperti menyentuh hujung jari ke lantai. Terdapat juga murid mengadu berasa sakit sewaktu menjalankan aktiviti khususnya yang melibatkan fleksibiliti. Satu kaedah latihan yang dapat membantu dalam meningkatkan tahap kelenturan agar jarak yang dihasilkan mencapai tahap yang dinginkan perlu difikirkan. Latihan yang telah difikirkan iaitu dengan menggunakan kaedah *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*. Melalui kajian ini, pengkaji telah mengaitkan beberapa teori dalam kajiannya dan antaranya ialah Teori Motivasi dan Teori Pembelajaran Thorndike.

2.0 FOKUS KAJIAN

Semasa pengkaji menjalankan aktiviti pengajaran dan pembelajaran terdapat beberapa orang pelajar yang tidak dapat melakukan aktiviti regangan dengan betul. Murid beberapa kali mengadu sakit sewaktu aktiviti regangan sebelum memulakan sesuatu aktiviti. Hal ini termasuklah murid tidak dapat menyentuh ibu jari kaki sewaktu berdiri dengan hujung jari. Ini menunjukkan tahap fleksibiliti mereka berada pada tahap yang rendah. Kajian ini berfokuskan kepada meningkatkan tahap fleksibiliti murid.

Sekiranya murid tersebut tidak mempunyai tahap kelenturan yang tinggi, aktiviti pengajaran dan pembelajaran tidak dapat berjalan dengan lancar disebabkan risiko berlaku kecederaan untuk yang berpuncu kerana murid tidak membuat regangan yang betul dan berkesan terlebih dahulu. Sekiranya murid mempunyai tahap kelenturan yang tinggi, sudah tentu murid akan berasa seronok dan berminat untuk bermain dalam aktiviti fizikal yang lain kerana tidak mendapat kecederaan. Sekiranya murid mula menguasai sesuatu kemahiran yang tidak mendatangkan kecederaan otot, mereka akan lebih berminat untuk menceburkan diri dalam sesuatu sukan. Maka generasi muda yang dilahirkan besar kemungkinan berupaya mengamal gaya hidup aktif.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap fleksibiliti murid Tahun 5 melalui kaedah latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan skor ujian duduk dan jangkau pada ujian pra dan pasca.
- Memberi peluang kepada guru Pendidikan Jasmani membuat pemilihan murid untuk sukan tertentu.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Seramai 10 orang murid sahaja diambil sebagai subjek kajian. Murid-murid Tahun 5 yang dipilih adalah semuanya lelaki. Subjek dipilih berdasarkan tahap pencapaian lemah dan sangat lemah tahap fleksibiliti dalam analisis dokumen SEGAK yang telah dijalankan dalam tinjauan awal.

5.0 PERLAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan kaedah pemerhatian dan ujian amali untuk membantu mengenalpasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian.

5.1 Cara Mengumpul Data

Dua instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah analisis dokumen dan pemerhatian berstruktur. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berasaskan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

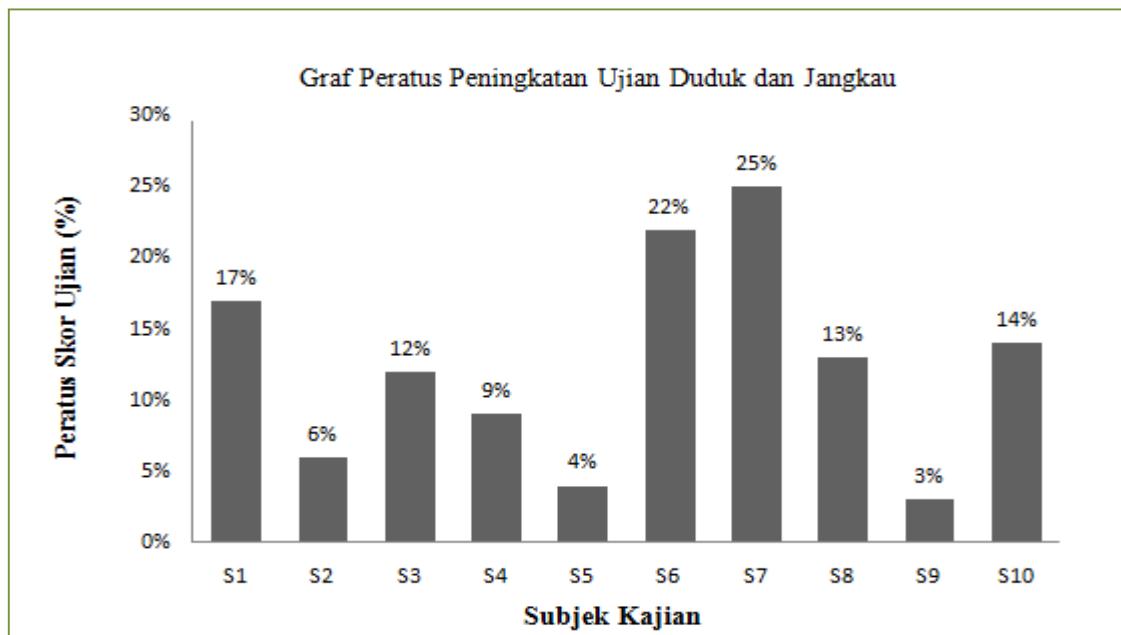
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dan perbezaan dan penilaian jarak jangkauan subjek akan dinilai.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Tindakan yang telah dijalankan adalah melalui latihan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) berdasarkan prinsip FITT. Kaedah PNF ini dapat membantu subjek dalam meningkatkan tahap kelenturan mereka. Subjek memfokuskan kepada regangan bahagian bawah belakang badan (*lower back stretch*) dan regangan hamstring (*hamstring stretch*). Intervensi dijalankan sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu. Memandangkan jenis latihan adalah sama selama empat minggu, pengkaji telah menambahkan intensiti latihan bagi mengelakkan kebosanan pada murid.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1: Graf keputusan Ujian Pra dan Pasca bagi Ujian Duduk dan Jangkau

Secara keseluruhannya, merujuk Rajah 1, semua subjek telah menunjukkan peningkatan dari segi peratus peningkatan jarak. Hal ini menunjukkan keberkesanannya intervensi yang telah dijalankan. Dapatkan ini disokong oleh kajian yang dibuat Kayla B. et al. (2012) yang menyatakan kaedah PNF dapat meningkatkan tahap fleksibiliti dan julat pergerakan.

Pemerhatian

Pemerhatian berstruktur telah dijalankan dari masa ke semasa sepanjang ujian pra dan ujian pasca. Data yang diperoleh melalui permerhatian ini juga diproses bagi membuktikan berlaku perubahan dalam lakuan Ujian Duduk dan jangkau. Keputusan pemerhatian menunjukkan berlaku perubahan lakuan subjek setelah intervensi dijalankan sewaktu Ujian Duduk dan Jangkau.

Jadual 1

Perbezaan lakuan Ujian Duduk dan Jangkau diantara Ujian Pra dan Ujian Pasca

Subjek	K1		K2		K3		K4		K5	
	Pra	Pasca								
S1	/	/	x	/	x	/	/	/	x	/
S2	/	/	x	/	/	x	/	/	/	/
S3	/	/	/	/	x	/	/	/	/	/
S4	/	/	/	/	/	/	x	/	x	/
S5	/	/	x	/	/	/	x	/	x	/
S6	/	/	/	/	x	/	x	/	x	/
S7	/	/	x	/	/	/	x	/	/	/
S8	/	/	/	/	/	/	/	/	x	/
S9	/	/	/	/	x	/	x	/	x	/
S10	/	/	x	/	x	/	/	/	/	/

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan dapatan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Dalam kajian ini juga dilihat setiap subjek menunjukkan peningkatan gred masing-masing. Objektif bagi kajian ini telah tercapai dan terbukti apabila berlaku peningkatan jarak jangkauan subjek dalam Ujian Duduk dan Jangkau yang telah dijalankan. Secara kesimpulannya, persoalan kajian pertama dan kedua dapat dijawab dengan menggunakan data yang diperoleh daripada instrumen pengumpulan data. Kajian ini telah berjaya dilaksanakan dan mencapai objektif yang telah ditetapkan.

5.6 Refleksi

Selepas menjalani intervensi ini juga pengkaji melihat subjek telah mempelajari sesuatu yang baru ketika dia berada dalam kelas yang mana dia sedar bahawa tidak melakukan regangan adalah salah sebelum memulakan sesuatu aktiviti khususnya dalam subjek Pendidikan Jasmani. Proses intervensi ini juga telah banyak membantu subjek bahawa aktiviti regangan amat penting khususnya sebelum bersukan. Kesannya, aktiviti regangan dalam intervensi dapat mengurangkan risiko kecederaan kepada subjek tersebut.

Pengkaji telah mengenal pasti kelemahan di dalam kajian ini. Antaranya, murid kelihatan tertekan dan berasa tidak selesa ketika proses intervensi berlangsung kerana sentiasa berhati-hati untuk melakukan sesuatu. Hal ini termasuklah kesungguhan subjek sewaktu latihan dijalankan. Tambahan pula komunikasi hanya satu hala berlaku antara guru dan murid. Subjek tidak bertanya soalan apabila tidak memahami sebarang arahan dan hanya bertindak mengikut arahan pengkaji sahaja.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan bagi meningkatkan lagi keberkesanannya dalam kajian seterusnya ialah meningkatkan bilangan subjek kajian dan menggunakan kaedah latihan regangan yang lain untuk intervensi seperti regangan statik dan dinamik dan juga regangan balistik.

RUJUKAN

- Mok Soon Sang. (2002). *Pedagogi untuk Kursus Diploma Perguruan*. Selangor: Kumpulan Budiman Sdn. Bhd.
- Rosinah Edinin. (2011). *Penyelidikan tindakan: Kaedah dan penulisan*. Kuala Lumpur: Freemind Horizons Sdn. Bhd.
- Sulaiman Ngah Razali. (1996). *Analisis Data dalam Penyelidikan Pendidikan*. Dewan Bahasa dan Pustaka. Selangor Darul Ehsan

MENINGKATKAN TAHAP KETANGKASAN DALAM KALANGAN MURID TAHUN 5 MELALUI PENGGUNAAN TGfU KATEGORI SERANGAN

Oleh :

MOHD ADZMI ADZIM BIN HAJI PONIRAN
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan ini dijalankan untuk meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 5 melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan. Subjek kajian tindakan ini adalah terdiri daripada 34 orang murid Tahun 5 yang telah dikenalpasti mempunyai tahap yang sederhana dan lemah dalam aspek ketangkasan. Data dikumpulkan melalui ujian tinjauan awal, ujian pra dan juga ujian pos. Pengkaji menggunakan 2 ujian bagi tinjauan awal iaitu Ujian Illinois dan juga Ujian Lari Ulang Alik 10 meter bagi mengukur tahap ketangkasan subjek kajian. Bagi ujian pra dan ujian pos pengkaji menggunakan Ujian T bagi mengukur tahap ketangkasan subjek sebelum dan selepas intervensi dijalankan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif iaitu pengkaji melihat perbezaan catatan masa yang dicatatkan oleh kesemua subjek dalam ujian pra dan ujian pos. Hasil analisis mendapati bahawa keseluruhan 34 subjek menunjukkan penurunan dari segi catatan masa dan terdapat 2 subjek yang menunjukkan perubahan dari sederhana kepada bagus dan 1 subjek pula menunjukkan perubahan daripada bagus kepada cemerlang berdasarkan norma yang telah diadaptasi bagi Ujian T. berdasarkan norma yang telah diadaptasi mengikut kesesuaian umur subjek bagi Ujian T. Keputusan kajian menunjukkan bahawa intervensi yang digunakan iaitu melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan berkesan dalam meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 5.

Kata kunci: ketepatan sasaran, model TGfU kategori serangan

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalani praktikum di sebuah sekolah di Selangor pada sesi yang lalu, pengkaji mendapati murid-murid lemah dalam aspek ketangkasan ketika melaksanakan sesi pengajaran dan pembelajaran. Pengkaji dapat aktiviti mengambil masa yang lebih lama daripada yang ditetapkan dan murid mengambil masa yang lama untuk menghabiskan aktiviti seperti aktiviti yang melibatkan ketangkasan seperti larian ulang-alik. Dalam kajian ini, pengkaji telah memilih TGfU Kategori Serangan sebagai intervensi ketika sesi pengajaran dan pembelajaran untuk meningkatkan tahap ketangkasan murid yang terlibat.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji mendapati tahap ketangkasan murid Tahun 5 di sebuah Sekolah di Negeri Selangor seramai 34 orang adalah berada pada tahap yang lemah selepas tinjauan awal dilaksanakan. Tinjauan awal penyelidik adalah berdasarkan sesi temu bual tidak berstruktur bersama guru Pendidikan Jasmani, pemerhatian tidak berstruktur ketika pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan juga dua ujian yang berkaitan masalah yang dihadapi oleh murid iaitu ujian ketangkasan. Dua ujian ketangkasan yang digunakan adalah Ujian Illinois dan juga Ujian Lari Ulang Alik 10 meter. Fokus kajian adalah untuk meningkatkan tahap ketangkasan yang dimiliki oleh murid melalui penerapan konsep TGfU Kategori Serangan. TGfU Kategori Serangan telah dipilih sebagai intervensi bagi kajian ini adalah kerana pendekatan ini memerlukan murid untuk bergerak pantas dan tangkas bagi menjayakan permainan yang dirancang bagi mereka ketika mobiliti pergerakan dan permainan kecil semasa sesi pengajaran dilakukan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 5 melalui pendekatan TGfU kategori serangan.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan tahap ketangkasan murid lelaki dan perempuan tahap 2 (Tahun 5) melalui pendekatan TGfU kategori serangan.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 34 orang sasaran kajian yang terdiri daripada 16 orang murid lelaki dan 18 orang murid perempuan. Kesemua 34 orang kajian ini adalah berbangsa Melayu.

5.0 TINDAKAN YANG DIJALANKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti sesi temu bual tidak berstruktur, pemerhatian tidak berstruktur, dan dua ujian ketangkasan iaitu Ujian Illinois dan Ujian Lari Ulang Alik 10 meter untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan TGfU Kategori Serangan untuk meningkatkan tahap ketangkasan subjek kajian yang terlibat.

5.1 Cara Mengumpulkan Data/ Maklumat

Kajian ini menggunakan dua instrumen pengumpulan data untuk memberikan kesahan kepada hasil dapatan kajian iaitu borang senarai semak dan juga Ujian T. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berdasarkan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

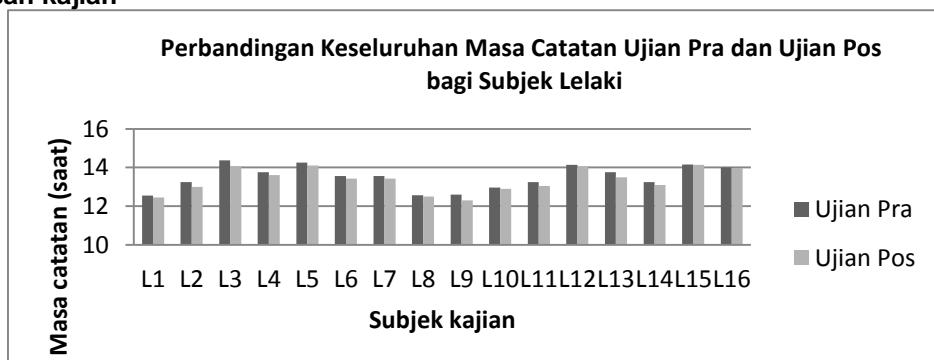
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan borang senarai semak dan juga ujian T bagi mengumpulkan data yang diperlukan. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Kedua-dua data akan dibandingkan untuk melihat peratus peningkatan tahap ketangkasan setelah intervensi diberikan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

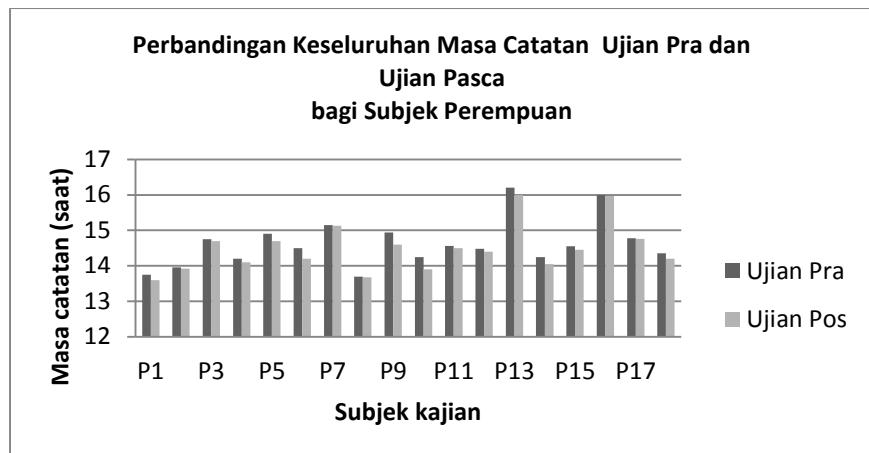
Bagi melaksanakan intervensi kepada subjek kajian, pengkaji telah merangka satu sesi pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan TGfU Kategori Serangan. TGfU Kategori Serangan merupakan satu permainan berpasukan yang melibatkan kepantasan dan juga ketangkasan. Kesemua subjek kajian diberikan intervensi berdasarkan TGfU Kategori Serangan selama empat minggu untuk meningkatkan tahap ketangkasan subjek kajian.

5.4 Keputusan kajian



Rajah 1. Perbandingan Keseluruhan Masa Catatan Ujian Pra dan Ujian Pos bagi subjek lelaki

Berdasarkan Rajah 1 ini, dapat dilihat kesemua subjek menunjukkan penurunan catatan masa yang dicatatkan dan membuktikan bahawa intervensi yang telah diberikan berkesan kepada subjek kajian. Terdapat dua subjek yang menunjukkan perubahan dari sederhana kepada bagus berdasarkan adaptasi norma bagi ujian t-test iaitu subjek L4 dan juga L13. Seorang subjek pula menunjukkan perubahan daripada bagus kepada cemerlang iaitu subjek L9.



Rajah 2. Perbandingan Keseluruhan Masa Catatan Ujian Pra dan Ujian Pos bagi subjek perempuan

Merujuk kepada Rajah 2, dapat dilihat kesemua subjek menunjukkan penurunan catatan masa yang dicatatkan dan membuktikan bahawa intervensi yang telah diberikan berkesan kepada subjek kajian. Seorang subjek telah menunjukkan perubahan daripada bagus kepada cemerlang berdasarkan adaptasi norma Ujian T iaitu subjek P1. Penurunan masa catatan yang ditunjukkan menunjukkan keberkesanan intervensi yang telah dijalankan iaitu pendekatan TGfU Kategori Serangan ketika mobiliti pergerakan dan juga permainan kecil kepada kepada kesemua subjek selama 4 minggu di sekolah. Objektif umum dan juga objektif kajian ini dapat dicapai iaitu meningkatkan tahap ketangkasian murid melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan.

Jadual 1
Keputusan Kajian

Subjek Kajian	Penguasaan bola		Buang bola		
	Tawan Bola	Menerima bola	Hilang Bola	Hantaran	Balingan berjaya
L1	11/20	13/20	10/20	15/20	5/20
L2	12/20	14/20	11/20	16/20	7/20
L3	14/20	14/20	12/20	14/20	5/20
L4	12/20	13/20	13/20	15/20	6/20
L5	13/20	15/20	12/20	13/20	8/20
L6	11/20	13/20	13/20	16/20	4/20
L7	13/20	17/20	11/20	15/20	1/20
L8	10/20	13/20	12/20	13/20	4/20
L9	13/20	14/20	13/20	14/20	3/20
L10	13/20	12/20	11/20	14/20	2/20
L11	12/20	13/20	13/20	13/20	4/20
L12	13/20	11/20	12/20	15/20	4/20
L13	12/20	14/20	13/20	16/20	3/20
L14	11/20	13/20	12/20	14/20	4/20
L15	14/20	12/20	13/20	15/20	3/20
L16	11/20	13/20	12/20	14/20	3/20
P1	10/20	14/20	11/20	14/20	4/20
P2	13/20	12/20	10/20	13/20	4/20
P3	12/20	13/20	10/20	14/20	5/20
P4	11/20	12/20	13/20	13/20	3/20
P5	13/20	14/20	11/20	14/20	4/20
P6	10/20	12/20	14/20	15/20	3/20
P7	10/20	11/20	13/20	13/20	4/20
P8	13/20	13/20	12/20	12/20	3/20
P9	12/20	12/20	11/20	14/20	3/20
P10	11/20	12/20	11/20	13/20	4/20
P11	13/20	13/20	11/20	13/20	3/20
P12	12/20	12/20	12/20	14/20	3/20
P13	12/20	13/20	13/20	13/20	3/20
P14	11/20	13/20	12/20	13/20	3/20
P15	13/20	13/20	11/20	11/20	4/20
P16	11/20	12/20	11/20	13/20	3/20
P17	11/20	11/20	11/20	14/20	4/20
P18	10/20	12/20	13/20	15/20	4/20

Berdasarkan keputusan instrumen senarai semak yang diperolehi, dapat disimpulkan bahawa setiap subjek kajian melibatkan diri dalam aktiviti yang dilaksanakan yang berasaskan TGfU Kategori Serangan. Borang senarai semak yang digunakan adalah daripada *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach, Second Edition*, oleh *Stephen A. Mitchell, Judith L. Osin, and Linda L. Griffin, Champaign, IL: Human Kinetics*.

5.5 Rumusan Kajian

Melalui keputusan yang telah diperoleh setelah data diperolehi selepas menjalankan ujian pra dan diikuti dengan sesi intervensi iaitu pendekatan TGfU Kategori Serangan ketika mobiliti pergerakan dan permainan kecil dan disusuli dengan ujian pos, dapat dirumuskan bahawa berlaku penurunan masa catatan antara masa catatan ujian pra dengan masa catatan ujian pos yang diperoleh oleh kesemua 34 subjek yang terlibat dalam kajian ini. Berdasarkan dapatan yang diperolehi ini, menunjukkan bahawa kajian ini iaitu meningkatkan tahap ketangkasan melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan berjaya dilaksanakan. Selain itu, objektif kajian yang telah ditetapkan juga berjaya dicapai iaitu meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 5 melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan.

5.6 Refleksi

Kajian bagi meningkatkan tahap ketangkasan dalam kalangan murid Tahun 5 melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan yang telah dilaksanakan ini mencapai objektif yang telah ditetapkan dan dilihat telah berjaya dilaksanakan oleh pengkaji. Antara kekuatan kajian ini adalah ujian yang digunakan semasa ujian pra dan ujian post adalah Ujian T. Ujian ini adalah ujian ketangkasan yang mudah untuk dilakukan tidak memerlukan peralatan yang banyak dan ruang yang sedikit untuk dilaksanakan. Selain itu, intervensi yang dipilih dalam kajian ini iaitu pendekatan TGfU Kategori Serangan juga bersesuaian bagi mencapai objektif umum serta objektif khusus kajian ini. Namun begitu, terdapat juga kelemahan yang telah dikenalpasti oleh pengkaji dalam perlaksanaan kajian ini. Antara kelemahan yang telah dikenalpasti adalah subjek kajian kurang memahami bagaimana untuk melaksanakan aktiviti yang telah dirancang. Guru perlu memberikan arahan berulang kali supaya subjek lebih memahami bagaimana melaksanakan kajian ini. Selain itu, subjek juga perlu dikurangkan supaya perlaksanaan aktiviti yang dilakukan lebih berkesan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Kajian bagi meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 5 melalui pendekatan TGfU Kategori Serangan yang dijalankan ini dilihat boleh diterapkan dengan beberapa penambahbaikan bagi memastikan kejayaan kajian ini dapat ditingkatkan lagi pada masa akan datang. Antara penambahbaikan yang perlu dilakukan dalam kajian adalah seperti mengurangkan subjek kajian supaya aktiviti yang dijalankan lebih terkawal dan juga berkesan. Bilangan subjek yang sedikit akan memudahkan perjalanan aktiviti seterusnya akan menyebabkan murid lebih aktif dan akan meningkatkan keberkesanan kaedah yang digunakan untuk meningkatkan tahap ketangkasan subjek kajian. Selain itu, penerangan aktiviti yang dengan video dan rajah juga akan menyebabkan murid lebih memahami bagaimana sesuatu aktiviti yang itu dijalankan bagi memastikan intervensi yang dijalankan lebih berkesan dan berjaya.

RUJUKAN

- Barow, Harold, M dan McGe, Rosemary. (1979). *A Practical aproach to measurement in physical education*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Chow Fook Meng & Jaizah Mahamud. (2011). *Kajian Tindakan : Konsep & amalan dalam pengajaran*. Selangor : Penerbitan Multimedia Sdn. Bhd.
- Cissik, J. (2004). *Sport speed and agility training* . Monterey, CA : Coaches Choice Publication
- Clarke, H. H. (1979) *Application of measurement to health and physical education*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

MENINGKATKAN KETEPATAN HANTARAN LERET KE SASARAN PERMAINAN BOLA SEPAK MENGGUNAKAN KAEDAH LATIH TUBI DALAM KALANGAN MURID TAHUN 4

Oleh:

MOHD HANIF BIN HAMDAN
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran dalam permainan bola sepak menerusi kaedah latih tubi dalam kalangan murid tahun empat. Responden kajian terdiri daripada sepuluh orang murid yang telah dikenalpasti setelah menjalani ujian kemahiran bola sepak mendapat skor yang rendah daripada 34 yang menjalani ujian hantaran leret ke sasaran. Data telah dikumpul melalui ujian pra dan ujian pos dan dianalisis secara deskriptif bagi mendapatkan perbezaan peningkatan skor ketepatan hantaran leret ke sasaran setelah menjalani kaedah latih tubi yang diadaptasikan daripada Modul Latihan Sukan Untuk Guru Penasihat Kelab Sukan Sekolah Sukan Bola Sepak (2013). Keputusan kajian menunjukkan bahawa kaedah latih tubi berupaya meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran permainan bola sepak. Dapatan kajian memberi implikasi bahawa program latihan yang bersesuaian dan sistematik penting dalam meningkatkan lakuun motor murid-murid di sekolah.

Kata kunci: Hantaran leret, kaedah latih tubi.

1.0 PENDAHULUAN

Pada sesi praktikum fasa tiga di sebuah sekolah kebangsaan zon Pudu, Wilayah Persekutuan dari 27 Januari sehingga 25 April 2014, pengkaji telah diberi peluang mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 4. Pada sesi pengajaran dan pembelajaran yang lepas di bawah modul kemahiran kemahiran asas permainan kategori serangan, pengkaji mendapati kebanyakkan murid mengalami kesukaran semasa melaksanakan kemahiran hantaran leret dengan bahagian dalam kaki dengan tepat kepada rakan. Isu permasalahan ini bukan sahaja berlaku pada fasa perkembangan dalam proses pengajaran dan pembelajaran malahan berlaku sewaktu permainan kecil.

Berdasarkan pemerhatian, pengkaji mendapati bahawa murid tidak dapat menghantar bola tepat kepada rakan, hantaran tidak sampai kepada jarak yang telah ditetapkan dan tidak melakukan teknik hantaran leret dengan menggunakan bahagian dalam kaki dengan betul. Situasi ini mempengaruhi minat serta keyakinan diri murid untuk bermain dan berseronok bersama-sama rakan. Teknik hantaran dengan bahagian dalam kaki adalah kemahiran yang paling asas yang perlu dikuasai. Tambahan pula, kekuatan otot kaki diperlukan untuk memastikan hantaran bola sampai kepada rakan dalam jarak yang telah ditetapkan. Sehubungan itu, keadaan ini mendorong pengkaji untuk mengkaji permasalahan ini dan seterusnya

2.0 FOKUS KAJIAN

Kajian ini berfokuskan kepada menyelesaikan masalah murid dalam penguasaan teknik hantaran leret ke arah sasaran dalam permainan bola sepak. Pengkaji telah menghadapi masalah ini semasa menjalankan praktikum fasa 3. Murid yang diajar tidak dapat melakukan hantaran bola secara leret ke arah sasaran dalam permainan bola sepak dengan menggunakan teknik yang betul. Masalah ini berpunca dari pelbagai aspek. Antaranya ialah murid tidak mempunyai peluang untuk melakukan kemahiran ini kerana guru tidak mendedahkan permainan bola sepak kepada murid. Selain itu terdapat segelintir murid yang tidak berminat untuk bermain permainan bola sepak kerana tidak berjaya membuat hantaran dengan tepat. Tambahan lagi, masalah ini terjadi kerana kebanyakan murid tidak melibatkan diri dalam kelas Pendidikan Jasmani kerana mereka lebih mementingkan pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Kajian ini untuk meningkatkan ketepatan hantaran leret permainan bola sepak ke arah sasaran menggunakan bahagian dalam kaki dengan kaedah latih tubi dalam kalangan murid Tahun 4.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan ketepatan hantaran leret dalam permainan bola sepak ke sasaran dalam kalangan murid Tahun 4 melalui kaedah latih tubi.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Seramai sepuluh orang murid lelaki umur 10 tahun telah dipilih sebagai kumpulan sasaran selepas melakukan tinjauan awal kerana lemah dalam kemahiran menghantar tepat ke arah sasaran. 10 orang murid lelaki ini adalah dari sebuah sekolah rendah di zon Pudu, Wilayah Persekutuan telah dipilih sebagai kumpulan sasaran dalam kajian ini.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrument seperti pemerhatian dan ujian amali untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latih tubi untuk meningkatkan ketepatan hantaran ke sasaran

5.1 Cara Mengumpulkan Data / Maklumat

2 instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa melakukan tinjauan awal ialah ujian amali dan pemerhatian. Pengkaji telah memilih instrument pengumpulan data ini dengan berdasarkan kesesuaian serta keperluan instrument ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

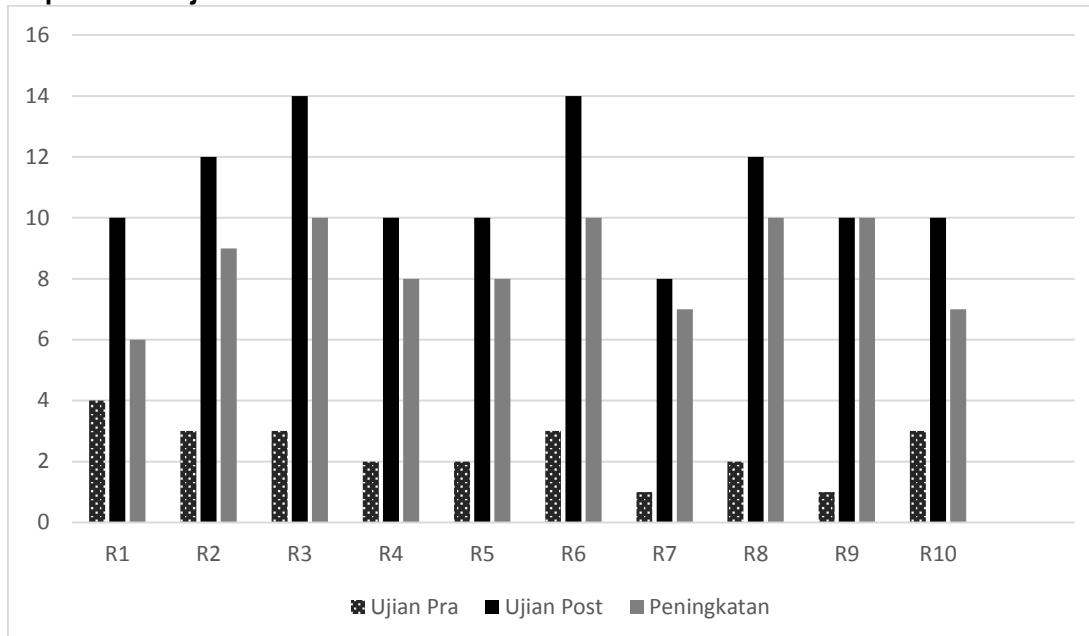
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran iaitu murid Tahun 4 telah terlibat dalam melakukan ujian amali ini. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Semasa tindakan pada fasa pertama, pengkaji telah merangka satu kaedah pengajaran sebagai satu medium untuk melancarkan proses pengajaran menghantar bola ke sasaran. Pengkaji telah merujuk panduan melatih melakukan hantaran leret ke sasaran. Pengkaji telah melakukan intervensi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Perbandingan antara ujian Pra dan Pasca

Keputusan ujian pra dan ujian pasca dalam Rajah 1 menunjukkan tahap peningkatan. Perbezaan ini amat positif dalam membuktikan keberkesanannya intervensi yang dijalankan.

5.5 Rumusan Kajian

Pengkaji membuat rumusan dapatan berdasarkan persoalan kajian. Tujuan rumusan dibuat ialah untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan ujian. Kajian ini dijalankan untuk meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran dalam permainan bola sepak menggunakan kaedah latih tubi. Melalui pengalaman mengajar yang lalu, murid-murid dilihat tidak dapat menghantar bola tepat ke sasaran. Berdasarkan pemerhatian dan ujian yang dijalankan didapati bahawa sepuluh orang murid telah dikenalpasti mempunyai kelemahan dalam perlakuan yang menyebabkan bola yang dihantar kepada rakan tidak tepat dan tersasar jauh.

Keputusan kajian telah menunjukkan responden telah dapat meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran. Peningkatan ini disebabkan pemilihan kaedah latihan yang berkesan iaitu latihan latih tubi. Ini dapat dilihat melalui analisis keputusan ujian pra dan ujian post yang telah dibuat. Latih tubi didapati sangat membantu responden dalam meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran. Kaedah ini juga sangat bersesuaian dengan teori pembelajaran Bandura yang menekankan peniruan dan juga pembelajaran pemerhatian. Keputusan ini menunjukkan bahawa kajian ini telah dapat mencapai objektif kajian.

Hasil daripada penganalisaan data, jelas menunjukkan bahawa latih tubi dapat meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran responden. Ini berdasarkan kepada skor responden kajian telah meningkat sepertimana yang telah ditunjukkan dalam skor pencapaian mereka dalam ujian pra dan ujian pos.

5.6 Refleksi Kajian

Sepanjang menjalankan kajian tindakan ini pelbagai perasaan yang telah pengkaji alami. Pada peringkat awal kajian pengkaji mengalami berbagai-bagai masalah kerana kurang memahami cara pelaksanaan kajian tindakan. Walau bagaimanapun sedikit demi sedikit masalah ini dapat diatasi dengan bimbingan pensyarah pembimbing dan buku-buku berkaitan. Pengkaji berasa gembira dan berpuas hati dengan apa yang pengkaji pelajari sepanjang menjalankan kajian tindakan. Pengkaji telah dapat mempelajari pelbagai perkara baru dan mendapat banyak pengalaman melalui penyelidikan tindakan.

Dalam proses menjalankan kajian ini, pengkaji telah mendapat beberapa aspek kekuatan yang menjayakan kajian ini. Pertama, responden kajian yang dipilih. Responden kajian yang dipilih merupakan murid kelas pengkaji sendiri. Ini membantu pengkaji menyusun masa dengan responden untuk menjalankan intervensi. Kedua, kehadiran responden kajian menjalani intervensi yang dijalankan. Kehadiran mereka sangat memuaskan dan mereka seronok untuk menjadi responden kajian pengkaji.

Secara keseluruhannya, pengkaji dapat menjalankan kajian ini dengan baik di samping mengatasi masalah ketepatan hantaran leret ke sasaran ini. Walaupun pengurangan kadar masalah bukanlah mencapai tahap 100% namun pengkaji percaya bahawa sekiranya latih tubi ini dijalankan secara berterusan, tidak mustahil untuk responden mencapai skor 100%

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pengkaji mencadangkan untuk kajian seterusnya pelbagai kaedah digunakan untuk meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran dalam permainan bola sepak. Berdasarkan kajian yang telah dilaksanakan, pengkaji juga mencadangkan supaya menggabungkan kaedah latih tubi dengan kaedah latihan lain bagi meningkatkan ketepatan hantaran leret ke sasaran.

Antara penambahbaikan yang perlu dilakukan pada masa akan datang ialah menjalankan kajian ke atas jumlah subjek kajian yang lebih ramai, tahap umur yang berbeza dan berlainan jantina. Pengkaji merasakan kajian-kajian lanjutan berkaitan ketepatan hantaran leret ke sasaran perlu diteruskan. Ini kerana banyak lagi kaedah latih tubi yang berkesan untuk meningkatkan kemahiran hantaran leret dalam permainan bola sepak. Aktiviti kemahiran yang dilaksanakan juga boleh dipelbagaikan serta menggunakan kaedah-kaedah yang lain selain kaedah latih tubi seperti kaedah ansur maju, kaedah praktis rawak ataupun pengajaran resiprokal.

RUJUKAN

Rosinah Edinin. (2012) *Penyelidikan tindakan kaedah dan penulisan*. Freemind Horizons

Sdn. Bhd : Kuala Lumpur.

Mohd Hanafi Bin Nadzri Kamar (2012). *Meningkatkan kemahiran hantaran leret bagi permainan bola sepak untuk murid tahun 4 dengan menggunakan kaedah latih tubi*. Kuala Lumpur : Institut Pendidikan Guru Kampus Ilmu Khas.

MENINGKATKAN PENCAPAIAN DOMAIN KOGNITIF MURID TAHUN 5 CEMERLANG DENGAN PENGGUNAAN LEMBARAN KERJA BERUNSURKAN KEMAHIRAN BERFIKIR ARAS TINGGI

Oleh:

MOHD IZZUDDIN BIN MUHAMMAD
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi meningkatkan pencapaian domain kognitif murid Tahun 5 Cemerlang dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan penggunaan lembaran kerja berunsurkan kemahiran berfikir aras tinggi di sebuah sekolah di Selangor. Seramai 10 orang murid dari kelas 5 Cemerlang di sebuah sekolah telah dikenalpasti sebagai subjek kajian. Subjek kajian dipilih berdasarkan kepada kelemahan mereka dalam proses memindahkan domain psikomotor kepada domain kognitif semasa sesi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Tinjauan awal mendapati bahawa murid tidak dapat memindahkan hasil pembelajaran domain psikomotor kepada domain kognitif kepada secara lisan ataupun bertulis di dalam lembaran kerja. Intervensi yang diberikan adalah melalui pentaksiran formatif berunsurkan kemahiran berfikir aras tinggi yang dijalankan setiap kali fasa penutup sesi pengajaran dan pembelajaran. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan terhadap pencapaian subjek kajian terutamanya bagi soalan aras sederhana dan aras tinggi. Situasi ini membuktikan bahawa lembaran kerja berunsurkan kemahiran berfikir aras tinggi berjaya meningkatkan pencapaian kognitif dalam kalangan subjek kajian.

Kata Kunci : Lembaran kerja, kemahiran berfikir aras tinggi

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalani praktikum di sebuah sekolah di Selangor, pengkaji mendapati murid-murid lemah dalam pencapaian domain kognitif. Kognitif merujuk kepada intelek atau pemikiran individu (Rohani, 2003). Pengkaji mendapati murid-murid gagal mengingati serta memindahkan maklumat yang diperoleh semasa pengajaran dan pembelajaran (PdP) Pendidikan Jasmani. Hal ini jelas dikesan apabila murid-murid gagal menjawab soalan yang ditanya oleh guru secara lisan selepas tamat sesi PdP. Menurut Wee (2009), Pendidikan Jasmani merupakan aktiviti fizikal yang berbeza daripada bidang lain kerana bidang ini menumpukan aspek pembangunan keseluruhan individu yang menekankan pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial (JERIS). Terdapat pelbagai kaedah sebagai alat bantu dalam mencari penyelesaian kepada masalah ini serta teori yang boleh diguna pakai guru dalam membantu untuk memudahkan proses pengajaran dan pembelajaran selain meningkatkan keberkesanan terhadap pencapaian murid. Dalam kajian ini, pengkaji telah mengenal pasti teori yang berkaitan iaitu teori Taksonomi Bloom.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji mendapati terdapat murid-murid tidak dapat memindahkan domain psikomotor kepada domain kognitif semasa menjawab lembaran kerja. Murid-murid kelas ini lemah dalam menjawab soalan yang memerlukan mereka berfikir pada aras tinggi. Untuk mengatasi masalah ini, lembaran kerja berunsurkan KBAT telah dipilih sebagai intervensi kepada masalah ini. Soalan-soalan yang dikemukakan hendaklah mencabar dan menggalakkan murid berfikir (Kamarudin & Siti Hajar, 2004).

Kajian ini hanya difokuskan kepada murid Tahun 5 Cemerlang dan pengkaji berfokuskan pada kemahiran permainan badminton. Pengetahuan dan kemahiran mereka akan dapat terus dibentuk dari semasa ke semasa selain menjadi contoh kepada rakan-rakan mereka yang berada di tahun berlainan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan pencapaian domain kognitif murid Tahun 5 cemerlang dengan penggunaan lembaran kerja berunsurkan kemahiran berfikir aras tinggi.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan pencapaian domain kognitif murid Tahun 5 Cemerlang dengan menggunakan lembaran kerja berunsurkan KBAT dalam kemahiran permainan badminton.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 10 orang murid Tahun 5 Cemerlang berumur 11 tahun yang bersekolah di sebuah sekolah di Selangor. Subjek kajian terdiri daripada lima murid lelaki dan lima murid perempuan. Subjek kajian yang dipilih berada dalam kelas pertengahan dalam pencapaian akademik.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti temu bual, pemerhatian dan lembaran kerja untuk mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan lembaran kerja berunsurkan KBAT untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif.

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Instrumen yang digunakan semasa tinjauan awal ialah lembaran kerja, temu bual dan pemerhatian. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berdasarkan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

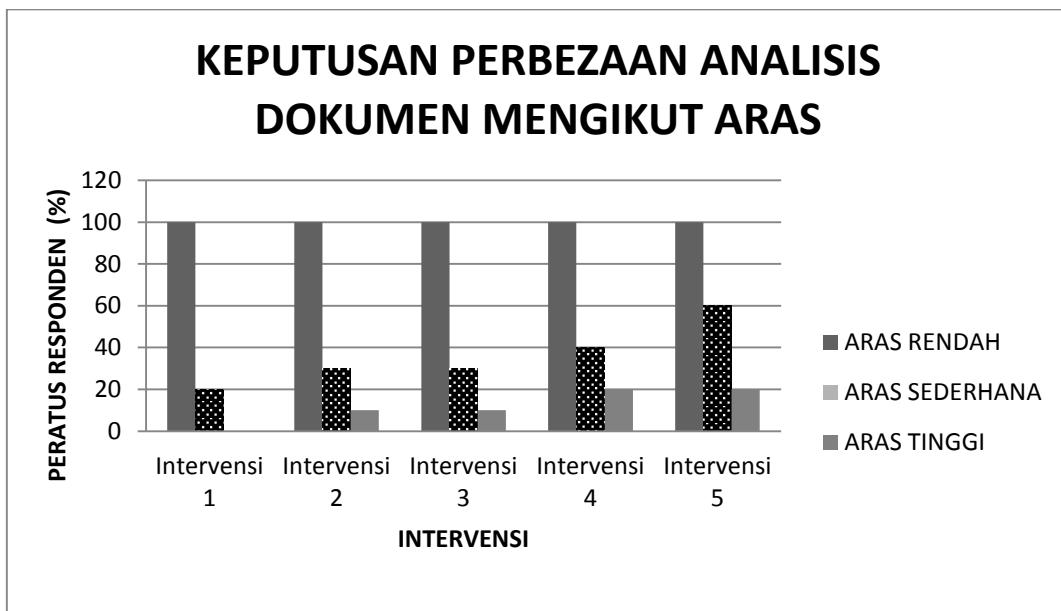
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji menggunakan temu bual dan lembaran kerja sebagai cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran yang terpilih telah terlibat dalam melakukan kajian ini. Data daripada tinjauan awal dikumpulkan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji menjalankan pemerhatian terhadap perlakuan dan pengetahuan murid semasa sesi pengajaran dan pembelajaran berjalan. Pada minggu pertama, pengkaji bertanyakan secara lisan sahaja soalan pengukuhan semasa fasa penutup. Lembaran kerja berunsurkan KBAT tidak diberikan kepada subjek kajian pada minggu pertama. Untuk minggu kedua hingga kelima, lembaran kerja berunsurkan KBAT diedarkan kepada setiap subjek kajian semasa fasa penutup. Lembaran kerja yang diberikan terdiri daripada tiga aras iaitu aras rendah, aras sederhana dan aras tinggi. Subjek kajian diberikan peruntukan sepuluh minit untuk menjawab lembaran kerja yang diberikan.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1: Graf bar keputusan perbezaan analisis dokumen mengikut aras soalan

Graf bar keputusan perbezaan analisis dokumen mengikut aras soalan iaitu aras rendah, aras sederhana dan aras tinggi menunjukkan pada aras rendah, 100% subjek kajian dapat menjawab soalan yang diberikan.

Bagi aras sederhana, pada intervensi pertama, sebanyak 20% subjek kajian dapat menjawab soalan lembaran kerja diikuti 30% pada minggu kedua. Pada intervensi ketiga, peratus pencapaian subjek kajian kekal sama dengan intervensi kedua. Pada intervensi keempat, 40% subjek kajian dapat menjawab lembaran kerja diikuti 60% pada intervensi kelima.

Bagi aras tinggi, pada intervensi pertama, tiada subjek kajian dapat menjawab soalan dengan berjaya. Pada intervensi kedua dan ketiga, sebanyak 10% subjek kajian dapat menjawab soalan aras tinggi. Peratus subjek kajian yang dapat menjawab soalan aras tinggi meningkat kepada 20% untuk intervensi keempat dan kelima.

Peratus peningkatan menunjukkan kemampuan subjek kajian untuk menjawab soalan pada aras sederhana dan tinggi setelah diberikan intervensi.

Jadual 1
Min Bagi Pencapaian Subjek Kajian Mengikut Aras Soalan

Keputusan	Aras rendah	Aras sederhana	Aras tinggi
Min (%)	100	36	12

Jadual 18 menunjukkan min bagi setiap aras soalan yang diberikan kepada subjek kajian. Min bagi soalan aras rendah ialah 100%. Hal ini kerana semua subjek kajian dapat menjawab soalan yang diberikan dan aras soalan masih mudah. Bagi aras sederhana, min hanya 36% dan bagi aras tinggi hanya 12%.

Temu bual

Pengkaji telah menjalankan temu bual berstruktur terhadap subjek kajian terlebih dahulu. Sebanyak banyak soalan telah disediakan oleh pengkaji dan diajukan kepada subjek kajian dalam sesi temu bual ini. Hasil data mentah daripada sesi temu bual separa struktur ini telah dicatat oleh pengkaji dan seterusnya perbualan di antara pengkaji dengan subjek kajian telah dipindahkan ke

dalam bentuk transkripsi. Selain itu, pengkaji telah mengkodkan serta mengkategorikan hasil jawapan temu bual ini kepada empat kategori iaitu betul, kurang betul, salah dan tidak tahu. Soalan temu bual juga dimasukkan unsur KBAT dan mempunyai tiga aras soalan.

Jadual 2
Analisis Dapatan Temu bual

BIL.	SOALAN	BETUL	KURANG BETUL	SALAH	TIDAK TAHU
1	Apakah bahagian-bahagian pada raket ?	10	0	0	0
2	Nyatakan dua cara memegang raket dalam permainan badminton	10	0	0	0
3	Nyatakan pukulan yang digunakan untuk bertahan	4	5	1	0
4	Nyatakan pukulan yang digunakan untuk menyerang dan mendapatkan mata	1	4	3	2
5	Apakah kesilapan semasa melakukan servis?	5	3	2	0
6	Namakan pemain badminton negara yang kamu kenali dan minati	Jawapan bergantung kepada pengetahua murid			

5.5 Rumusan Kajian

Rumusan dapatan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Pengkaji telah menyiapkan kajian yang telah dilaksanakan ini sepenuhnya dan melibatkan tempoh intervensi selama lima minggu. Penggunaan lembaran kerja berunsur KBAT berperanan untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif murid dalam sesi pengajaran dan pembelajaran. Tujuan penggunaan lembaran kerja berunsur KBAT juga dapat membantu tahap kefahaman murid dan penguasaan dalam sesuatu kemahiran yang diajar seterusnya menekankan pencapaian domain kognitif juga penting seperti pencapaian domain psikomotor dalam Pendidikan Jasmani.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah mencari pelbagai bahan dan sumber rujukan di Perpustakaan Negara dan di perpustakaan institut pengajian tinggi bagi mendapatkan maklumat yang disaran oleh pensyarah kepada pengkaji. Hasilnya, pengkaji telah mendapat pelbagai bahan dan maklumat yang berguna sebagai rujukan semasa menjalankan kajian dan menyiapkan laporan. Penggunaan lembaran kerja berunsur KBAT juga sedikit sebanyak membantu murid meningkatkan kefahaman dan penguasaan dalam PdP yang dijalankan. Pengkaji dapat mengubah mentaliti murid bahawa Pendidikan Jasmani bukan hanya berfokus kepada psikomotor semata-mata.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan dalam kajian seterusnya ialah grafik yang lebih sesuai dan dapat membantu dalam lembaran kerja. Ini sedikit sebanyak dapat menarik minat subjek kajian untuk menjawab soalan yang diberikan. Pelaksanaan kajian juga perlu ditingkatkan dengan mengikut peruntukan masa yang ditetapkan. Penggunaan lembaran kerja berunsur KBAT juga boleh diaplikasikan dalam mata pelajaran yang lain.

RUJUKAN

- Kamarudin Hj Husin & Siti Hajar Hj Abdul Aziz (2004). *Pedagogi: Asas pendidikan*. Kuala Lumpur: Kayazano Enterprise.
- Keow, C. L. (2008). *Philosophy and education in Malaysia*. Kuala Lumpur: Kumpulan Budiman Sdn. Bhd
- Wee Eng Hoe. (2009). *Kecergasan: satu panduan untuk sihat*. Shah Alam: Fajar Bakti.

MENINGKATKAN TAHAP PENGUASAAN KEMAHIRAN DIRIAN TANGAN DENGAN SOKONGAN DALAM KALANGAN MURID TAHUN 4 MENGGUNAKAN PRINSIP ANSUR MAJU

Oleh:

MOHAMAD NAZRI BIN KALAM
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan dijalankan bertujuan untuk meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan dalam kalangan murid Tahun 4 menggunakan prinsip ansur maju. 16 orang subjek yang berumur 10 tahun dengan 11 orang murid lelaki dan lima orang murid perempuan dipilih dalam kajian ini. Kajian ini dijalankan berfokus kepada penggunaan prinsip ansur maju dalam meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan. Tinjauan awal mendapati kesemua 16 orang subjek kajian tidak yakin dan tidak melakukan teknik perlakuan kemahiran dirian tangan dengan sokongan dengan betul. Hasil penilaian pra dan pasca senarai semak kriteria dan soal selidik mendapati bahawa subjek kajian dapat meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan selepas sesi intervensi ansur maju berdasarkan Model Latihan 4 Peringkat Dirian Tangan oleh Uzunov (2008). Cadangan kajian seterusnya adalah mengaplikasikan prinsip ansur maju berdasarkan fasa-fasa dalam kemahiran dirian tangan bagi sesi intervensi kajian.

Kata kunci: Prinsip ansur maju, dirian tangan dengan sokongan

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalankan sesi pengajaran dan pembelajaran yang lepas, pengkaji dapat kebanyakan murid tidak dapat melakukan kemahiran dirian tangan dengan sokongan. Kegagalan murid untuk melakukan kemahiran dirian tangan dengan sokongan satu masalah yang perlu diberikan intervensi bagi memastikan murid dapat mencapai tahap penguasaan 4 dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentafsiran Pendidikan Jasmani Tahun 4. Murid sekurang-kurangnya dapat mencapai tahap penguasaan lebih daripada tahap penguasaan 3 dalam Dokumen Standard Kurikulum dan Pentafsiran Pendidikan Jasmani Tahun 4.

Prinsip ansur maju yang digunakan dalam kajian ini bertepatan dengan Model Pembelajaran Tiga Peringkat Fitts dan Posner (Magill, 2011). Model Pembelajaran Tiga Peringkat Fitts dan Posner ini merangkumi peringkat kognitif, peringkat perhubungan dan peringkat automatik selari dengan prinsip ansur maju yang digunakan dalam kajian ini. Keadah yang digunakan dalam kajian ini adalah keadah demonstrasi. Keadah demonstrasi yang digunakan dalam kajian ini selari dengan Teori Peniruan Albert Bandura.

2.0 FOKUS KAJIAN

Fokus kajian yang dijalankan ini menjurus kepada meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan dalam kalangan murid Tahun 4 menggunakan prinsip ansur maju. Kajian ini melihat permasalahan yang timbul dalam kalangan murid Tahun 4 semasa pengajaran dan pembelajaran tajuk gimnastik asas. Untuk mengatasi masalah ini, prinsip ansur maju berdasarkan Model Latihan 4 Peringkat Dirian Tangan (Uzunov, 2008).

Penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan dalam gimnastik asas ini penting kerana ia memenuhi keperluan perkembangan psikomotor kanak-kanak. Penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan akan menyumbang secara spesifik terhadap perkembangan individu daripada domain psikomotor, kognitif dan afektif. Perkembangan domain psikomotor akan membantu kanak-kanak dalam perkembangan kemahiran pergerakan asasnya. Domain kognitif pula akan dapat membantu kanak-kanak dalam pengetahuan asas dalam pergerakan asas dan juga mengasah kemahiran berfikir aras tinggi (KBAT). Domain afektif pula akan dapat membantu kanak-kanak untuk mengasah daya kreativiti dalam melaksanakan pergerakan dan memberi kesedaran mengenai keselamatan diri mereka semasa melakukan kemahiran.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan dalam kalangan murid Tahun 4 menggunakan prinsip ansur maju.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan bagi gimnastik asas dalam kalangan murid Tahun 4 menggunakan prinsip ansur maju.
- Meningkatkan tahap keyakinan melakukan kemahiran dirian tangan dengan sokongan bagi gimnastik asas dalam kalangan murid Tahun 4 menggunakan prinsip ansur maju.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan seramai 16 orang murid Tahun 4 yang terdiri daripada 11 orang lelaki dan lima orang perempuan yang berumur 10 tahun dipilih melalui ujian diagnostik Senarai Semak Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan. Kesemua subjek kajian berbangsa Melayu.

6.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti analisis dokumen, borang soal selidik dan senarai semak untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan prinsip ansur maju untuk meningkatkan tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan.

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Tiga instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah analisis dokumen, borang soal selidik dan senarai semak kemahiran. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini berdasarkan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji dalam menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan senarai semak kemahiran sebagai salah satu cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran iaitu murid yang tidak berupaya untuk melakukan kemahiran dirian tangan dalam senarai semak yang telah dilakukan. Pengkaji telah menggunakan dua jenis penilaian pra dan pasca bagi mengukur dan mengumpul data.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah melakukan satu kitaran kajian bagi mengatasi masalah yang dihadapi subjek. Kitaran kajian satu ini engandungi langkah-langkah yang disusun secara sistematik. Langkah pertama melaksanakan kajian bermula dengan mengenalpasti masalah, mengenal pasti kumpulan sasaran, perancangan penilaian pra dan penilaian pasca, pengumpulan data ujian pra, pengajaran ansur maju kemahiran, pelaksanaan penilain pasca, pengumpulan data penilaian pasca, manganalisis data dan membuat kesimpulan. Pengkaji telah menyediakan satu perancangan sesi intervensi berdasarkan prinsip ansur maju. Sesi intervensi ini adaptasi daripada Model Latihan 4 Peringat Dirian Tangan oleh Valentin Uzunov (2008) di dalam artikel *The Handstand : A Four Stage Training Model*.

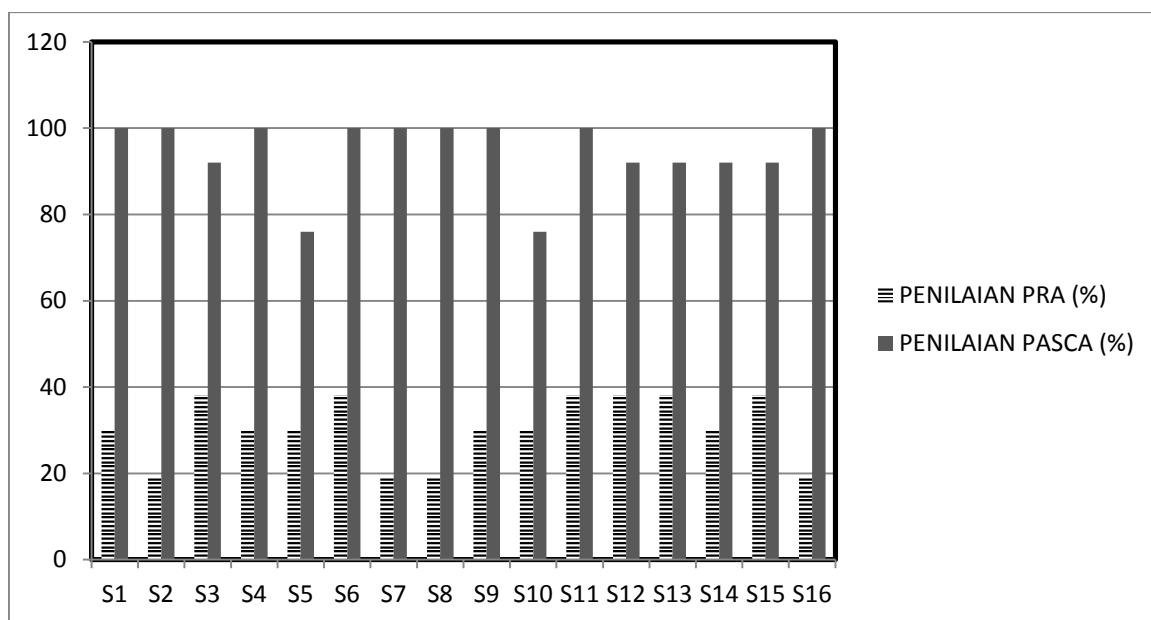
Pengkaji telah menjalankan penilaian pra Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan sebagai instrumen kajian untuk mengetahui tahap penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan subjek sebagai penilaian pra. Kemudian subjek perlu menjalani penilaian pasca iaitu Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan bagi mendapatkan

data yang akan menunjukkan tahap pencapaian penguasaan kemahiran dirian tangan dengan sokongan subjek. Selain daripada senarai semak, pengaji juga menggunakan borang soal selidik untuk penilaian pra dan pasca. Seterusnya pengkaji akan menganalisis dan menginterpretasi data yang diperolehi daripada hasil penilaian pra dan pasca bagi menentukan sama ada kajian yang dilakukan ini dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi subjek atau tidak. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan diadaptasi daripada buku *Teaching Basic Gymnastic*, Copper & Trnka (1994). Selain daripada Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan, pengkaji telah menggunakan soal selidik sebagai salah satu instrumen penilaian. Borang soal selidik yang disediakan telah diadaptasi daripada buku *Teaching Children Gymnastics, Becoming a Master Teacher* oleh Werner (1994).

5.4 Keputusan Kajian

Data yang dianalisis adalah berdasarkan kepada data diskripsi menggunakan peratusan. Terdapat dua jenis data yang diambil semasa melakukan penilaian ini iaitu data daripada Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan dan Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan. Data yang diperoleh bagi adalah melalui penilaian pra dan pasca. Data-data yang diperoleh telah dianalisis secara peratusan.

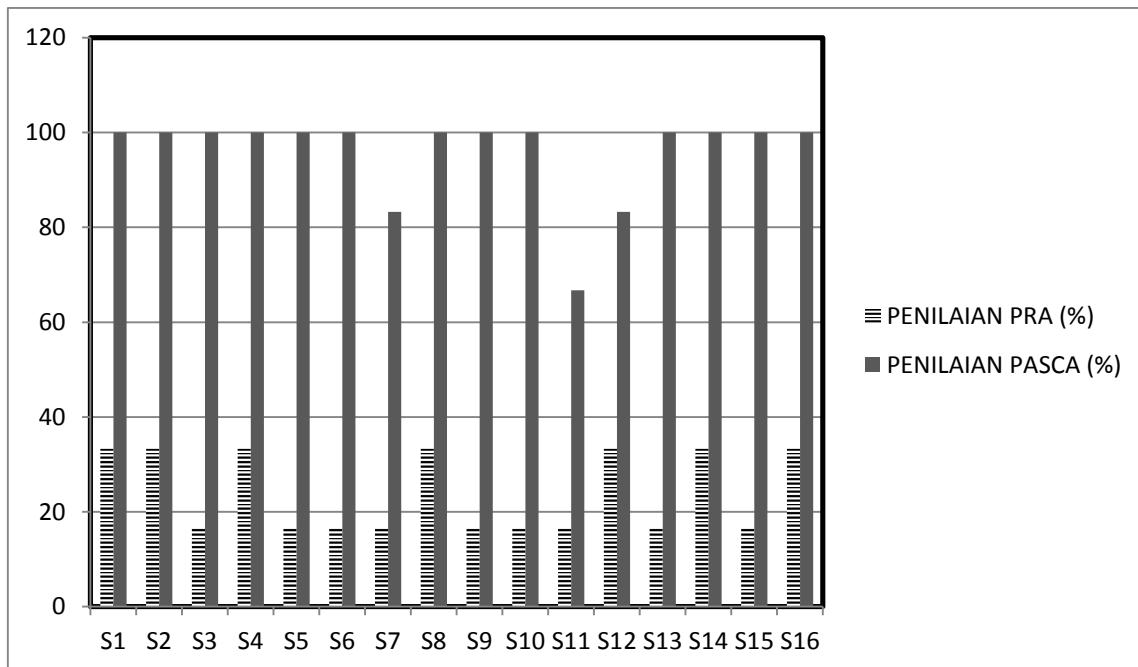
Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan Dengan Sokongan



Rajah 1. Peningkatan Peratusan Penilaian Pra dan Pasca Senarai Semak Kriteria Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan.

Subjek 2, 7, 8 dan 16 menunjukkan peningkatan peratusan yang paling tinggi dengan peningkatan peratusan sebanyak 81%. Subjek 2, 7, 8 dan 16 mencatatkan peratusan sebanyak 30% semasa penilaian pra dan 100% semasa penilaian pasca yang membawa peningkatan peratusan sebanyak 81%. Tiga orang subjek iaitu subjek 1, 4 dan 9 mencatatkan peratusan sebanyak 30% semasa penilaian pra dan 100% semasa penilaian pasca yang membawa peratusan peningkatan sebanyak 70%. 3 orang subjek telah mencatatkan peningkatan peratusan sebanyak 62%. Subjek 6 dan subjek 11 mencatatkan peratusan sebanyak 38% semasa penilaian pra dan 100% semasa penilaian pasca yang membawa peningkatan peratusan sebanyak 62%. Manakala subjek 14 mencatatkan peratusan sebanyak 30% semasa penilaian pra dan 92% semasa penilaian pasca yang membawa peningkatan peratusan sebanyak 62%. Empat orang mencatatkan peningkatan sebanyak 54%. Subjek 3, 12, 13 dan 15 mencatatkan peratusan sebanyak 38% semasa penilaian pra dan 92% semasa penilaian pasca yang membawa peningkatan peratusan sebanyak 54%. Dua orang subjek mencatatkan peningkatan peratusan sebanyak 46%. Subjek 5 dan 10 mencatatkan peratusan sebanyak 30% semasa penilaian pra dan 76% semasa penilaian pasca yang membawa peningkatan peratusan sebanyak 46%.

Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan Dengan Sokongan



Rajah 2. Peningkatan Peratusan Penilaian Pra dan Pasca Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan.

Tujuh orang subjek iaitu subjek 3, 5, 6, 9, 10, 11 dan 15 telah mencatatkan peningkatan sebanyak 83.3%. 12 subjek iaitu 3, 5, 6, 9, 10, 11 dan 15 telah mencatatkan peratusan jawapan Ya sebanyak 16.7% semasa penilaian pra Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan dan telah meningkat peratusan jawapan Ya dalam penilaian pasca Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan sokongan kepada 100%. Enam orang subjek iaitu subjek 1, 2, 4, 8, 14 dan 16 telah meningkatkan peningkatan peratusan jumlah jawapan Ya sebanyak 66.7%. Subjek 1, 2, 4, 8, 14 dan 16 telah mencatatkan 33.3% jawapan Ya dalam penilaian pra Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan dan meningkat kepada 100% dalam penilaian pasca Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan sokongan. Terdapat 2 orang subjek iaitu subjek 7 dan 13 telah mencatat peningkatan peratusan jumlah jawapan Ya sebanyak 66.6%. Subjek 7 dan 13 mencatatkan 16.7% jawapan Ya dalam penilaian pra Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan dan meningkat kepada 83.3% dalam penilaian pasca Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan. Seorang subjek iaitu subjek 12 mencatatkan peningkatan peratusan jawapan Ya paling sedikit iaitu sebanyak 33.4. Subjek 12 mencatatkan 33.3% jawapan Ya dalam penilaian pra Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan dan meningkat kepada 83.3% dalam penilaian pasca Soal Selidik Kemahiran Dirian Tangan dengan Sokongan.

5.5 Rumusan Kajian

Hasil rumusan data menunjukkan hasil yang positif dan peningkatan yang memberansangkan dimana semua subjek dapat melakukan kemahiran dirian tangan dengan sokongan selepas menjalani latihan intervensi menggunakan prinsip ansur maju. Pengkaji mengaplikasi dan merancang sesi intervensi mengikut tahap keupayaan subjek Sama seperti kajian yang dijalankan oleh Drake *et al.* (1998) yang menyatakan bahawa penggunaan prinsip ansur maju yang merangkumi aspek peringkat prkembangan motor membuat murid lebih senang untuk menguasai kemahiran gimnastik dan pelaksanaan pendekatan secara berperingkat adalah cara yang terbaik untuk mengajar kemahiran gimnastik.

Pelaksanaan prinsip ansur maju dalam sesi intervensi kajian ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Dowdell (2011) yang telah menyatakan bahawa prinsip ansur maju dapat meningkatkan tahap keyakinan dan mengurangkan kebimbangan dalam melakukan sukan gimnastik.

Selain itu, pengkaji menyatakan bahawa pengajaran kegagalan memahami teknik pergerakan merupakan punca keyakinan subjek menjadi rendah dan keyakinan subjek dapat ditingkatkan dengan menjalankan pengajaran secara berperingkat. Selari dengan pernyataan dalam Sofian Omar Fauzee (2003), seseorang individu yang mempunyai tahap keyakinan akan berasa lebih selesa untuk melakukan aktiviti dan mewujudkan dimensi persekitaran individu yang mempu menimbulkan kesan positif.

5.6 Refleksi

Tiga kelebihan semasa menjayakan kajian ini adalah subjek kajian yang dipilih memberikan kerjasama yang baik, kehadiran penuh subjek kajian semasa sesi intervens dijalankan dan pengaplikasian prinsip ansur maju yang dapat menarik minat subjek. Dua kelemahan dalam kajian ini adalah keperluan pengkaji untuk meminta bantuan orang laian dalam menjalankan penilaian pra dan pasca dan juga masa yang digunakan dalam perlaksanaan sesi intervensi yang tidak sesuai.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Cadangan kajian yang boleh dilakukan adalah mengaplikasikan prinsip ansur maju berdasarkan fasa-fasa yang terdapat kemahiran dirian tangan dengan sokongan. Cadangan kedua yang boleh dilakukan adalah dengan melakukan kajian terhadap satu jantina sahaja. Cadangan ketiga yang dapat dinyatakan adalah dengan pengkaji menggunakan prinsip ansur maju untuk mengajar kemahiran-kemahiran gimnastik asas yang lain seperti hambur tangan dan putar roda. Cadangan keempat yang boleh dikemukakan adalah dengan meningkatkan tahap kesukaran kemahiran yang ingin diuji. Cadangan terakhir yang boleh dinyatakan adalah dengan menambah tempoh masa bagi menjalankan kajian ini.

RUJUKAN

- Cooper, P. S., & Trnka, M. (1994). *Teaching Basic Gymnastic A Coeducational Approach* (3rd ed.). Canada: Macmillan College Publishing Company.
- Dowdell, T. (2011). Is gymnastics a dangerous sport in the australian context. *Science Gymnastics Journal*, 3(2), 27- 39.
- Drake, M., Valerie, A., Lathrop, C., & Anna, H. (1998). Educational gymnastics: equipment use and lesson progressions in the elementary school. *Scholarly Journals*, 64(3), 8-15.
- Uzunov, V. (2008). The handstand: A four stage training model. *Gym Coach*, 2, 52-59.
- Werner, P.H. (1994). *Teaching children gymnastics becoming A master teacher*. United States America : Human Kinetics Publishers, Inc.

MENINGKATKAN KEMAHIRAN MENJARING STATIK BOLA BALING DENGAN KAEADAH LATIH TUBI DALAM KALANGAN MURID TAHUN 4

Oleh :

MOHD NOORHASYIM BIN MOHD YUSOF

Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan ini dijalankan untuk meningkatkan kemahiran menjaring secara statik dalam permainan bola baling bagi sasaran kajian tahun empat. Masalah yang dihadapi oleh sasaran kajian ini ialah kesukaran untuk menjaringkan bola secara statik ke arah kawasan gol dengan menggunakan teknik yang betul. Seramai lapan orang dari satu kelas tahun empat di sebuah sekolah di daerah Ampang, Selangor telah dijadikan sasaran kajian bagi kajian ini. Tinjauan awal mendapati sasaran kajian tidak dapat mengaplikasikan kemahiran asas menjaring secara statik dengan teknik yang betul. Pengkaji telah melaksanakan satu ujian menjaring secara statik untuk mengenalpasti kelemahan yang dihadapi oleh sasaran kajian tersebut dan didapati mereka tidak dapat menjaring dengan teknik yang betul. Kaedah latih tubi telah dicadangkan dan digunakan untuk meningkatkan dan memperbaiki kemahiran menjaring secara statik dalam permainan bola baling. Hasil dapatkan kajian menunjukkan kesemua sasaran kajian berjaya menjaringkan bola ke arah kawasan gol dengan teknik yang betul.

Kata kunci : Bola Baling, menjaring static, kaedah latih tubi.

1.0 PENDAHULUAN

Sepanjang menjalani praktikum di sekolah, pengkaji telah diamanahkan untuk mengajar murid tahun empat. Kelas yang diterima ialah kelas pertama daripada empat buah kelas Tahun 4. Melalui pemerhatian yang dibuat oleh pengkaji, didapati murid tidak dapat melakukan kemahiran menjaring secara statik dengan menggunakan teknik yang betul. Melalui kajian ini, pengkaji telah mengaitkan beberapa model dan teori dalam kajiannya dan antaranya Model Kemmis dan Mc Tagget dan Teori Pembelajaran Thorndike.

2.0 FOKUS KAJIAN

Kajian ini berfokuskan kepada menyelesaikan masalah murid dalam penguasaan teknik menjaring secara statik dalam permainan bola baling. Pengkaji telah menghadapi masalah ini semasa menjalankan praktikum fasa 3. Murid yang diajar tidak dapat menjaringkan bola secara statik ke dalam gol dalam permainan bola baling dengan menggunakan teknik yang betul.

Sekiranya murid mula menguasai kemahiran ini, mereka akan lebih berminat untuk mencebur diri dalam sesuatu sukan. Maka generasi muda yang dilahirkan besar kemungkinan berupaya mengamalkan gaya hidup aktif kerana telah menguasai kemahiran asas permainan bola baling.

3.0 OBJEKTIF

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan kemahiran menjaring statik bola baling dengan kaedah latih tubi dalam kalangan murid Tahun 4.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan kemahiran menjaring statik bola baling dengan kaedah latih tubi dalam kalangan murid Tahun 4.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran untuk kajian tindakan ini ialah murid Tahun 4 yang bermasalah dalam kemahiran menjaring statik. Mereka terdiri daripada lapan orang murid iaitu empat orang perempuan dan empat orang lelaki.

5.0 PERLAKSANAAN TINDAKAN

Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis instrumen bagi mengumpul data. Instrumen-instrumen tersebut adalah pemerhatian berstruktur, temu bual dan ujian.

5.1 Cara Mengumpul Data

Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan tiga jenis instrumen bagi mengumpul data. Pengkaji juga menerangkan tentang cara dan etika pengumpulan data dengan mengetengahkan isu-isu yang timbul berkaitan dengan kajian ini.

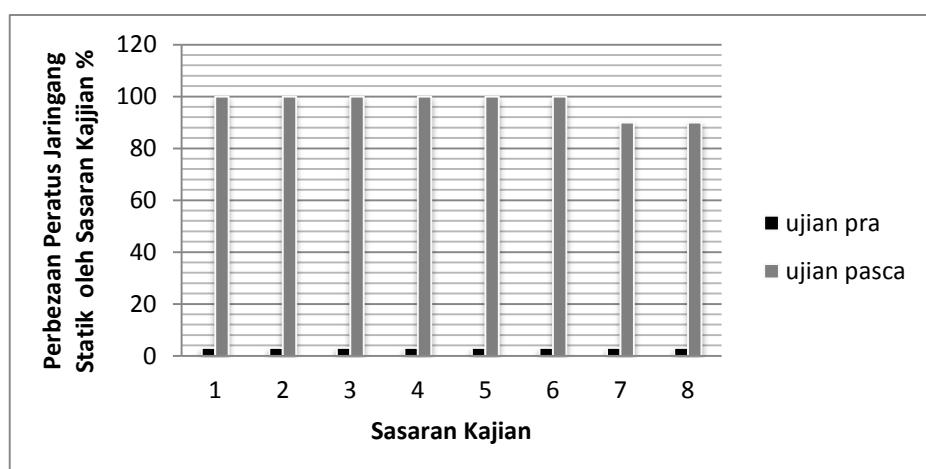
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai salah satu cara pengumpulan data. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dan perbezaan dan penilaian kemahiran menjaring statik akan dinilai.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

. Kaedah latih tubi digunakan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran menjaring statik dalam kalangan murid Tahun 4. Latihan dilakukan selama tiga minggu.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Perbezaan Peratusan Jaringan Statik

Berdasarkan Rajah 1, pengkaji mendapati perbezaan peningkatan sebanyak 100% oleh sasaran kajian 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 selepas melakukan intervensi. Pengkaji mendapati perbezaan peningkatan sebanyak 90% oleh sasaran kajian 7 dan 8 selepas melakukan intervensi.

Pemerhatian

Jadual 1

Pemerhatian Berstruktur Telah Dijalankan Dari Masa Ke Semasa Sepanjang Ujian Pra Dan Ujian Pasca.

Bil.	Sasaran kajian	Jumlah jaringan		Peratus kenaikan %
		Ujian Pra	Ujian Pasca	
1.	1	0	10	100
2.	2	0	10	100
3.	3	0	10	100
4.	4	0	10	100
5.	5	0	10	100
6.	6	0	10	100
7.	7	0	9	90
8.	8	0	9	90

Soal selidik

Jadual 2

Soal Selidik Telah Dijalankan Untuk Mendapatkan Keputusan Sasaran Kajian

Soalan	Guru 1	Guru 2	Kod / Tema
Apakah reaksi sasaran kajian selepas menjalankan aktiviti Latih Tubi dalam kemahiran menjaring statik dalam permainan bola baling?	Sasaran kajian berasa seronok dan menunjukkan minat menjalankan aktiviti Latih Tubi dalam kemahiran menjaring statik dalam permainan bola baling?	Sasaran kajian dilihat tertarik dan gembira semasa bermain	Minat dan perasaan murid
Adakah sasaran kajian dapat menguasai sesuatu kemahiran berdasarkan kaedah Latih Tubi?	Semua sasaran kajian dapat menguasai kemahiran tersebut dengan baik melalui kaedah tersebut	Sasaran kajian menunjukkan peningkatan bagi kemahiran menjaring statik dalam permainan bola baling	Hasil pembelajaran murid
Adakah Puan/Cik berpendapat bahawa kaedah Latih Tubi ini berkesan untuk meningkatkan kemahiran menjaring statik dalam permainan bola baling?	Berdasarkan prestasi sasaran kajian, ya, kaedah ini dilihat berkesan	Sememangnya ya. Kemahiran murid dilihat meningkat selepas menggunakan kaedah ini	Keberkesanan intervensi
Apakah pandangan dan cadangan Puan/Cik mengenai kaedah Latih Tubi yang telah dijalankan oleh pengkaji?	Kemahiran ini sangat bagus dan sesuai dijalankan untuk kemahiran yang lain	Kaedah ini dilihat berkesan kepada semua tahap murid terutama kepada murid yang lemah	Persepsi guru

5.5 Rumusan Kajian

Perlaksanaan kaedah latih tubi yang dijalankan telah mendapat maklum balas yang positif daripada murid dan guru-guru. Berdasarkan Ujian Pra dan Ujian Pasca yang telah dijalankan pengkaji, kesemua sasaran kajian menunjukkan peningkatan yang memberangsangkan. Semua murid dilihat mampu menguasai yang diajar oleh kaji melalui intervensi ini.

5.6 Refleksi

Pelaksanaan penggunaan latih tubi yang telah dijalankan pengkaji menunjukkan maklum balas yang baik daripada sasaran kajian dan guru-guru. Penggunaan kaedah ini telah memudahkan subjek kajian untuk lebih menguasai kemahiran untuk menjaring statik dalam bola baling mengikut teknik yang diajar oleh pengkaji.

Kelemahan yang dikenalpasti semasa melaksanakan intervensi ialah sasaran kajian terlupa untuk membawa pakaian seragam sekolah. Perkara ini terjadi kerana sasaran kajian terlalu seronok dengan program intervensi yang dijalankan pengkaji sehingga terlupa untuk membawa pakaian rasmi sekolah. Perkara ini memberi kesan kepada ketidakselesaan sasaran kajian selepas tamat sesi latihan. Pengkaji telah mengambil langkah dengan memesan dan mengingatkan agar tidak mengulangi perkara ini. Setelah ditegur oleh pengkaji akhirnya sasaran kajian dapat menyelesaikan kelemahan ini dengan membawa pakaian rasmi sekolah untuk dipakai selepas tamat sesi latihan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pada kajian yang seterusnya, pengkaji bercadang untuk membuat penambahbaikan dari segi tindakan latih tubi. Hal ini bermaksud, pengkaji akan menyediakan tindakan latih tubi menjaring secara statik yang melibatkan pelbagai jenis jaringan seperti jaringan lantun, jaringan sisi, jaringan meleret dan sebagainya.

RUJUKAN

Nordin Bin Hitam (2012). Program Kejurulatihan Bola Baling Peringkat Sekolah Rendah. Kuala Lumpur : Penerbitan Multimedia Sdn. Bhd.

Edwards, W. H. (2011). *An introduce to motor learning and motor control* (1st ed.). USA : Wadsworth, Cengage Learning.

Fritz. M, Hattig. P. (2005). *International Handball Federation*. Canada: Human Kinetics.

MENINGKATKAN KUASA EKSPLOSIF KAKI MELALUI Kaedah Latihan Pliometrik Bagi Murid Tahun 6

Oleh:

MOHD FAUZAN BIN YUSOFF
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan kuasa eksplosif kaki dalam aktiviti lompatan menegak melalui kaedah latihan pliométrik tuck jump bagi murid perempuan Tahun 6. Seramai 28 orang murid Tahun 6 dari salah sebuah sekolah di Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek kajian. Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan kuasa eksplosif kaki subjek dalam aktiviti lompatan menegak melalui kaedah latihan pliométrik tuck jump. Hasil tinjauan awal yang telah dijalankan mendapati bahawa subjek kajian tidak dapat melakukan lompatan menegak yang baik. Ujian Mengadang Bola dalam permainan bola tampar digunakan sebagai pengujian dan penilaian untuk mengesan punca masalah utama subjek kajian. Bagi mengatasi masalah tersebut, pengkaji menggunakan latihan pliométrik tuck jump sebagai latihan intervensi terhadap subjek kajian. Latihan intervensi ini dijalankan selama enam minggu. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan ketinggian lompatan subjek kajian dalam ujian pascaberbanding ujian pra melalui Ujian Lompatan Sargent. Kesimpulannya, dapatan kajian jelas menunjukkan keberkesanan latihan pliométrik tuck jump dalam meningkatkan ketinggian lompatan dalam kalangan subjek kajian.

1.0 PENDAHULUAN

Sepanjang tempoh praktikum pada fasa ketiga, antara masalah yang dikenal pasti yang dihadapi oleh murid Tahun 6 adalah kemahiran melompat dan mengadang dalam permainan bola tampar dan melompat dan merejam dalam permainan bola baling. Melalui pemerhatian yang dijalankan oleh pengkaji sepanjang proses pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani, kebanyakan murid perempuan Tahun 6 mempunyai masalah melakukan lompatan menegak dalam kemahiran mengadang dalam permainan bola tampar. Bola tampar merupakan salah satu acara sukan dan permainan yang terdapat di dalam sukan pelajaran Pendidikan Jasmani Tahun 6. Berdasarkan sukanan tersebut, murid seharusnya dapat menguasai semua kemahiran dalam permainan bola tampar seperti servis, menyangga, dan mengadang. Dalam kemahiran mengadang, lakukan melompat merupakan lakukan yang penting bagi membolehkan pemain untuk menghalang pasukan lawan daripada mendapatkan mata.

Faktor pertama kelemahan murid adalah penekanan tajuk kuasa dalam pembelajaran lepas. Melalui pembelajaran pada Tahun 5 tunjang kecerdasan, murid telah melaksanakan aktiviti melompat di bawah tajuk kuasa. Sungguhpun begitu, aktiviti yang dilaksanakan adalah berlainan dengan lompatan menegak. Hal ini kerana, murid hanya perlu melompat dan melonjak melepas halangan seperti kotak dan kepingan papan. Dalam tajuk yang sama juga, murid tidak didedahkan dengan aktiviti lompatan menegak dalam bola tampar kerana permainan bola tampar hanya terdapat dalam Sukatan Pelajaran Tahun 6.

Faktor kedua yang memungkinkan murid tidak dapat melakukan lompatan menegak melepas jaring ini adalah faktor jantina. Menurut MacDougall, Miller, Sale dan Tarnopolsky (1992), lelaki mempunyai otot yang lebih besar dan lebih kuat berbanding perempuan. Keupayaan fizikal murid lelaki dan perempuan adalah lebih kurang sama sebelum mereka mencapai usia akil baligh. Bagi murid yang berumur 12 tahun dan ke atas, perbezaan keupayaan fizikal antara lelaki dan perempuan akan mengalami perbezaan. Namun memandangkan kesemua murid yang diajar adalah perempuan, pengkaji tidak dapat memerhati lakukan melompat yang dilakukan oleh murid lelaki.

Berdasarkan pemerhatian pengkaji juga, faktor ketiga yang dapat dilihat adalah teknik dan postur badan murid semasa melakukan lompatan. Hal ini kerana terdapat sebilangan murid yang kerap melompat menggunakan sebelah kaki sahaja sedangkan teknik yang diperlukan adalah melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki. Sekiranya teknik yang diaplikasikan oleh murid tidak betul, maka postur badan mereka juga akan terganggu seterusnya menjelaskan lakukan yang dilaksanakan.

2.0 FOKUS KAJIAN

Fokus kajian yang dijalankan ini menjurus kepada meningkatkan kuasa eksplosif kaki dalam aktiviti lompatan menegak menggunakan kaedah latihan *Tuck Jump* kepada murid perempuan Tahun 6. Kajian ini melihat permasalahan yang timbul di kalangan murid semasa proses pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi tajuk mengadang dalam permainan bola tampar. Berdasarkan pemerhatian yang dilakukan semasa proses pengajaran dan pembelajaran bagi tajuk mengadang dalam permainan bola tampar, pengkaji mendapati bahawa murid mengalami masalah tahap lompatan yang lemah. Masalah tersebut dikenalpasti berpunca daripada kuasa eksplosif kaki murid semasa melakukan lompatan. Jika masalah ini tidak ditangani lebih awal, dikhuatir prestasi murid semasa melakukan lompatan menegak akan terjejas. Gellen, (2010) dalam Tsolakis dan Bogdanis (2012), menyatakan bahawa kaedah latihan pliometrik *Tuck Jump* mampu untuk menghasilkan dan meningkatkan kuasa eksplosif kaki. Kaedah pliometrik *Tuck Jump* ini digunakan supaya murid dapat meningkatkan ketinggian lompatan dalam mengaplikasikan kemahiran mengadang permainan bola tampar.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum :

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan kuasa eksplosif kaki semasa aktiviti lompatan menegak menggunakan kaedah latihan pliometrik *Tuck Jump* kepada murid perempuan Tahun 6.

3.2 Objektif Khusus :

Meningkatkan ketinggian lompatan menegak dalam Ujian Lompatan Sargent melalui kaedah latihan pliometrik *Tuck Jump* bagi murid perempuan Tahun 6.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan 28 orang murid perempuan Tahun 6 dari kelas pertama dan kedua di sekolah kebangsaan di daerah Cheras, Kuala Lumpur. Kesemua subjek berumur 12 tahun dan tidak pernah mewakili sekolah dalam acara permainan bola tampar. Pemilihan subjek adalah berdasarkan daripada analisis Ujian Kemahiran Mengadang Bola Tampar yang dijalankan kepada 36 orang murid perempuan yang menunjukkan 28 daripada mereka menunjukkan kelemahan semasa fasa melompat dan mengadang menyebabkan mereka tidak mampu untuk mencatat skor dalam fasa yang seterusnya iaitu fasa ikut lajak.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

5.1 Tinjauan Awal

Berdasarkan pemerhatian tidak berstruktur yang dijalankan semasa sesi pengajaran dan pembelajaran bola tampar Tahun 6, pengkaji mendapati bahawa murid tidak dapat melaksanakan kemahiran mengadang dengan baik. Kemahiran mengadang merupakan salah satu kemahiran asas dalam bola tampar dan murid seharusnya dapat menguasai kemahiran ini selepas sesi pengajaran dan pembelajaran dijalankan. Oleh itu, pengkaji telah menjalankan satu ujian bagi mengenalpasti punca sebenar kelemahan murid iaitu Ujian Kemahiran Mengadang Bola Tampar.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Hasil dapatan tinjauan awal menunjukkan 28 daripada 36 orang murid perempuan menunjukkan kelemahan semasa fasa melompat dan mengadang menyebabkan mereka tidak mampu untuk mencatat skor dalam fasa yang seterusnya iaitu fasa ikut lajak. Oleh itu, pengkaji telah mengambil 28 orang murid perempuan ini sebagai subjek kajian bagi meningkatkan kuasa eksplosif mereka dalam lompatan menegak semasa kemahiran mengadang.

5.3 Merancang Tindakan

Pengkaji telah merancang untuk memilih seramai 28 orang murid untuk dijadikan sebagai subjek yang telah dipilih berdasarkan keputusan Ujian Kemahiran Mengadang Bola Tampar kepada 36 orang murid perempuan Tahun 6 semasa tinjauan awal. Kemudian, pengkaji telah meletakkan tiga peringkat untuk menjalankan kajian ini iaitu pelaksanaan ujian pra, intervensi, dan ujian pasca.

5.4 Tindakan

Intervensi yang dilaksanakan adalah sebanyak 12 sesi dalam tempoh enam minggu dan dua sesi setiap minggu yang diadaptasi daripada *6 Week Plyometric Training Program* (Miller, Herniman, Ricard, Cheathem, dan Michael, 2006). Pengkaji telah memilih hari Selasa dan Khamis memandangkan hanya pada hari tersebut murid tidak mempunyai masalah seperti tidak memakai baju sukan dari rumah pada hari Isnin, aktiviti kurikulum pada hari Rabu dan sesi persekolahan yang tamat awal pada hari Jumaat. Sesi intervensi yang dirancang juga tidak akan mengganggu sesi pengajaran dan pembelajaran murid. Masa yang diambil bagi setiap sesi intervensi adalah 60 minit bagi setiap sesi intervensi dijalankan iaitu bermula pada jam 1.30 petang dan berakhir pada 2.30 petang.

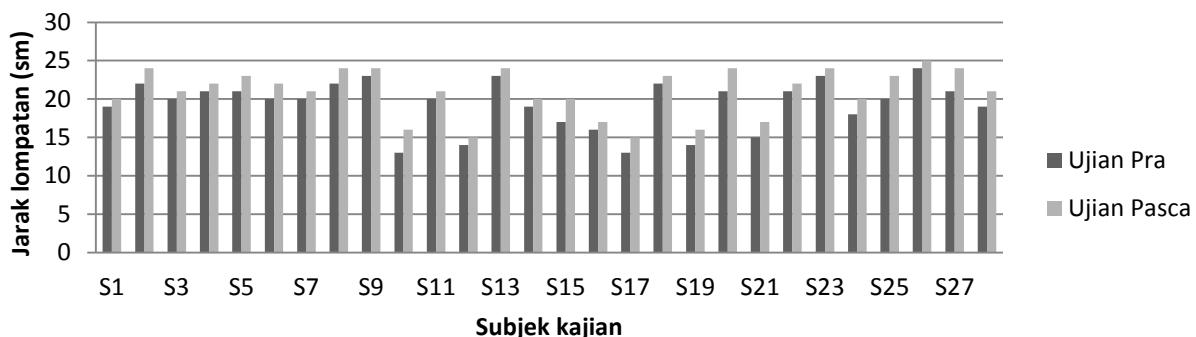
Jadual 1
Program Latihan Intervensi 6 Minggu

Minggu Latihan	Volum Latihan (Jumlah Lakuan)	Kaedah Latihan Pliometrik	Set X Ulangan	Sela Rehat (Minit)	Masa	Intensiti Latihan
Minggu 1	60	<i>Tuck Jump</i>	6 X 5	3	Rendah	
			6 X 5	3		Rendah
Minggu 2	60	<i>Tuck Jump</i>	6 X 5	3	Rendah	
			6 X 5	3		Rendah
Minggu 3	60	<i>Tuck Jump</i>	6 X 5	3	Rendah	
			6 X 5	3		Rendah
Minggu 4	60	<i>Tuck Jump</i>	6 X 5	3	Rendah	
			6 X 5	3		Rendah
Minggu 5	60	<i>Tuck Jump</i>	6 X 5	3	Rendah	
			6 X 5	3		Rendah
Minggu 6	60	<i>Tuck Jump</i>	6 X 5	3	Rendah	
			6 X 5	3		Rendah

5.4 Keputusan Kajian

Keputusan kajian dianalisis daripada perbandingan pencapaian murid dalam ujian pra dan pasca yang telah dilaksanakan. Hasil dapatan yang diperolehi menunjukkan kesemua subjek kajian menunjukkan peningkatan dalam ujian pasca setelah intervensi dilaksanakan. Subjek kajian juga didapati menunjukkan tahap lompatan yang lebih konsisten berbanding ujian pra. 15 orang murid juga berjaya meningkatkan tahap pencapaian mereka dari tahap lemah kepada sederhana bawah. Suguhpun terdapat subjek yang masih di tahap yang lemah, namun mereka berjaya meningkatkan jarak lompatan mereka dalam ujian pasca. Tahap pencapaian jarak lompatan murid ini adalah dirujuk daripada Norma Ujian Lompatan Sargent (*Physical Education and Study of Sport*, 2004).

Perbandingan Keputusan Jarak Lompatan



5.5 Rumusan Kajian

Pengkaji mendapati bahawa latihan pliometrik *Tuck Jump* berjaya membantu meningkatkan kuasa eksplosif kaki murid perempuan tahun 6 apabila kesemua 28 orang murid berjaya meningkatkan jarak lompatan mereka dalam ujian pasca bebanding ujian pra. Keputusan kajian ini adalah selaras dengan kajian yang telah dijalankan oleh Markovic (2004) yang mana menunjukkan keberkesanannya latihan pliometrik ke atas tahap pencapaian subjek khususnya dalam aktiviti lompatan menegak.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Keberkesanannya kaedah latihan pliometrik *Tuck Jump* yang digunakan oleh pengkaji di dalam kajian ini telah terbukti keberkesanannya. Dapatkan kajian menunjukkan subjek dapat meningkatkan jarak lompatan dan kuasa eksplosif kaki dalam aktiviti lompatan menegak. Terdapat beberapa penambahbaikan yang dirasakan perlu dilakukan oleh pengkaji bagi meningkatkan kualiti kajian. Antara penambahbaikan yang boleh dilaksanakan adalah bilangan subjek. Dalam kajian ini, pengkaji telah mengambil subjek yang ramai memandangkan analisis tinjauan awal menunjukkan subjek yang lemah terlalu ramai. Namun begitu, pengkaji seharusnya menumpukan kepada subjek kajian yang lebih paling lemah. Tinjauan awal yang perlu dilaksanakan juga perlu lebih terperinci bagi mengesan murid yang benar-benar memerlukan intervensi. Bilangan subjek yang lebih sedikit juga memberikan ruang kepada pengkaji untuk memberi perhatian kepada peningkatan prestasi subjek.

Selain itu juga, penggunaan kaedah latihan pliometrik yang digunakan juga harus ditambah dengan mempelbagaikan aktiviti. Pengkaji memilih untuk menggunakan hanya satu jenis kaedah latihan pada kajian ini memandangkan semua subjek terdiri daripada perempuan dan jumlah subjek yang ramai dan pengkaji perlu memfokuskan kepada peningkatan prestasi subjek. Penambahbaikan yang dicadangkan ini juga perlu diberikan perhatian agar kajian pada masa depan lebih berkesan dan berjaya.

RUJUKAN

- Ashok, C. (2008). *Test your physical fitness*. United States: Gyan Publishing House.
- Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Keiper, F. B., Tevlin, W., Ratamess, N. A., Kang, J., & Hoffman, J. R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of sports science & medicine*, 6(4), 519.
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British journal of sports medicine*, 41(6), 349-355.
- Sands, A. W., Wurth, J.J., & Hewit, J.K. (2012). *Basics of Strength and Conditioning Manual*. Colorado : The National Strength and Conditioning Association.
- Tsolakis, C., & Bogdanis, G. C. (2012). Acute effects of two different warm-up protocols on flexibility and lower limb explosive performance in male and female high level athletes. *Journal of sports science & medicine*, 11(4), 669.
- Low, A. (2013, Ogos 14). *Spesifikasi Ujian Kemahiran (Badminton, Bola Baling, Bola Tampar)*. Dipetik daripada <http://www.scribd.com/doc/205326947/>

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TANGAN MURID TAHUN 5 AMAL DENGAN MENGGUNAKAN LATIHAN BOLA SEGAR

Oleh:

MUHAMAD HAZWAN AKMAL BIN ISMAIL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tangan melalui kaedah latihan bola segar bagi murid Tahun 5. Seramai enam murid Tahun 5 dari salah sebuah sekolah di Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek dalam kajian. Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tangan subjek melalui kaedah latihan bola segar. Hasil tinjauan awal yang telah dijalankan mendapati bahawa subjek kajian tidak dapat melakukan aktiviti kekuatan otot tangan seperti timbang garam dengan baik. Ujian Tekan Tubi SEGAK sebagai pengujian dan penilaian untuk mengesan punca masalah utama subjek kajian. Bagi mengatasi masalah tersebut, pengkaji menggunakan latihan bola segar sebagai latihan intervensi terhadap subjek kajian. Terdapat empat jenis latihan bola segar yang dijalankan iaitu, Straddle stance with ball in forward position, Straddle stance with ball at the chest, Straddle stance with ball in deep position dan Straddle stance with ball in high position. Latihan intervensi ini dijalankan selama empat minggu. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan skor subjek kajian dalam ujian pasca berbanding ujian pra melalui Ujian NHL Arm Press Test. Kesimpulannya, dapatan kajian jelas menunjukkan keberkesanan latihan bola segar dalam meningkatkan kekuatan otot tangan dalam kalangan subjek kajian.

Kata kunci: Latihan bola segar, Ujian NHL Arm Press Test, kekuatan otot

1.0 PENDAHULUAN

Pengkaji telah menjalani praktikum di salah sebuah sekolah di sekitar Kuala Lumpur untuk subjek major iaitu Pendidikan Jasmani dan minor iaitu Pendidikan Sivik dan Kewarganegaraan. Pengkaji telah menjalani praktikum di sana selama 12 minggu.

Murid-murid di sekolah tersebut menunjukkan semangat dan minat untuk bersukan kerana apabila sahaja tiba waktu Pendidikan Jasmani mereka terus segera dan bergegas ke padang untuk bersukan. Sewaktu pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani murid Tahun 5, pengkaji telah membuat permerhatian semasa melakukan aktiviti mengangkat rakan mereka dengan tangan dan bermain kereta sorong. Semasa melakukan aktiviti itu, segenap murid mengadu menghadapi sakit tangan dan penat ketika melakukan aktiviti mengangkat rakan mereka secara berterusan dan berulang. Semasa melakukan aktiviti mengangkat rakan, beberapa orang murid hanya mampu bergerak dua atau tiga meter. Manakala sesetengah murid tidak dapat melakukan kereta sorong dengan bergerak sejauh dua meter sahaja. Pengkaji telah membuat kesimpulan awal menyatakan murid tidak mempunyai kekuatan otot yang sepatutnya mereka mampu.

Masalah ini menyebabkan terganggunya waktu pengajaran dan pembelajaran. Ianya juga tidak mencapai objektif pengajaran dan pembelajaran bagi tajuk kekuatan otot tangan. Pengkaji mendapati murid-murid tidak mampu untuk melakukan aktiviti tekan tubi untuk berulang kali dalam masa yang telah ditetapkan. Sebilangan murid tidak mampu melakukan untuk berulang dan mengadu tidak berupaya melakukannya. Murid tidak mempunyai kekuatan otot tangan yang sepatutnya pada usia mereka.

Penggunaan latihan bola segar telah dipilih untuk digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot tangan seseorang individu. Tenke dan Higgins (1992) menyatakan bola segar juga boleh digunakan untuk melatih pergerakan, meningkatkan kekuatan, meningkatkan lontaran, permainan, pertandingan yang mana memberi kesan yang baik terhadap kecergasan fizikal. Ia selaras dengan kajian ini yang memfokuskan penggunaan latihan bola segar sebagai intervensi.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengalaman dan pemerhatian pengkaji menerusi pengajaran dan pembelajaran telah mendapati bahawa murid mengalami masalah ketika melakukan aktiviti mengangkat rakan mereka dengan tangan pada waktu Pendidikan Jasmani. Murid mengadu sakit tangan dan penat ketika melakukan aktiviti yang melibatkannya beban. Pertama adalah topik kajian ini iaitu meningkatkan keupayaan kekuatan otot tangan untuk melakukan aktiviti kekuatan otot seperti mengangkat rakan mereka. Dalam erti kata lain, keupayaan otot atau kumpulan otot murid untuk mengatasi sesuatu rintangan seperti beban rakan. Sekiranya murid tidak mampu melakukan aktiviti bebanan, sukar bagi mereka untuk menguasai salah satu aspek kecergasan. Seterusnya menyukarkan mereka untuk menguasai permainan lain secara umum dan tekan tubi dalam Ujian SEGAK secara khususnya.

Pengkaji telah mendapati masalah utama yang dikenalpasti ialah murid tidak dapat melakukan tekan tubi dalam Ujian SEGAK secara positif. Dalam waktu Pendidikan Jasmani guru juga meminta murid melakukan aktiviti tekan tubi untuk melihat kekuatan otot. Namun murid tidak dapat mengimbangi badan mereka semasa melakukan tekan tubi. Ini menunjukkan murid kurang melakukan aktiviti yang melibatkan kekuatan otot.

Jadual 1

Norma Bagi Ujian Tekan Tubi Lelaki

Tahap Pencapaian	Skor Mata
Sangat Baik	15 ke atas (L)
Baik	13 – 14 (L)
Sederhana	9 – 12 (L)
Lemah	7 – 8 (L)
Sangat Lemah	6 ke bawah (L)

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan kekuatan otot tangan murid Tahun 5 Amal.

3.2 Objektif Khusus

Secara khususnya, kajian ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot tangan murid Tahun 5 Amal menerusi latihan bola segar (medicine ball).

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran ini melibatkan enam orang murid Tahun 5 Amal yang berumur 11 tahun. Murid-murid yang dipilih semua merupakan murid lelaki. Murid ini dipilih di salah sebuah sekolah yang terletak di sekitar kawasan Kuala Lumpur. Pemilihan telah dibuat berdasarkan skor markah ujian SEGAK yang telah dijalankan menerusi bateri ujian kekuatan otot iaitu Tekan Tubi Lelaki satu minit.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Dalam melaksanakan kajian tindakan ini pengkaji telah memilih untuk mengadakan ujian pra dan ujian ujian pos. Ujian ini menguji kekuatan otot tangan murid-murid setelah melakukan intervensi. Sekiranya responden mempunyai peningkatan dalam ujian dengan baik, ini bermakna responden telah melakukan intervensi dengan betul. Masa sesi ujian ini dijalankan mengikut keupayaan murid di mana berapa banyak murid itu dapat melakukan ujian “NHL Arm Press Strength Test” tersebut. Prestasi responden dalam ujian ini digunakan sebagai alat pengukur kepada keberkesanan intervensi yang telah dijalankan.

Bagi mendapatkan data untuk kajian ini, pengkaji telah memilih untuk menjalankan pemerhatian. Dua sesi pemerhatian telah dijalankan semasa ujian pra dan ujian pasca bagi mengumpulkan data-data yang diperlukan. Pemerhatian yang dijalankan merupakan pemerhatian

berstruktur dan satu senarai semak telah disediakan bagi memudahkan pengkaji menandakan hasil pemerhatian. Senarai semak ini disediakan agar pengkaji lebih fokus kepada perkara yang ingin dinilai dan diberi perhatian.

5.2 Analisis Tinjauan Masalah

Ujian SEGAK dipilih pengkaji sebagai tinjauan awal yang dibuat. Skor Ujian SEGAK bagi ujian tekan tubi satu minit dan tekan tubi suaian satu minit bagi penggal satu telah dirujuk. Berdasarkan tinjauan awal yang telah dilaksanakan, hasil mendapati bahawa murid-murid Tahun 5 Amal berada pada tahap prestasi yang berbeza bagi setiap individu dimana daripada jumlah murid keseluruhan iaitu 38 orang kesemuanya murid lelaki, hanya 11 orang murid yang mendapat prestasi cemerlang dan mendapat skor 25 ke atas, 9 orang mendapat prestasi sangat baik dan mendapat skor 16 - 24, 8 orang mendapat prestasi baik dan mendapat skor 6 - 15, 4 orang mendapat prestasi sederhana dan mendapat skor 1 - 5, dan 6 orang mendapat prestasi lemah dan tidak mendapat skor.

5.2 Tindakan Menangani Masalah

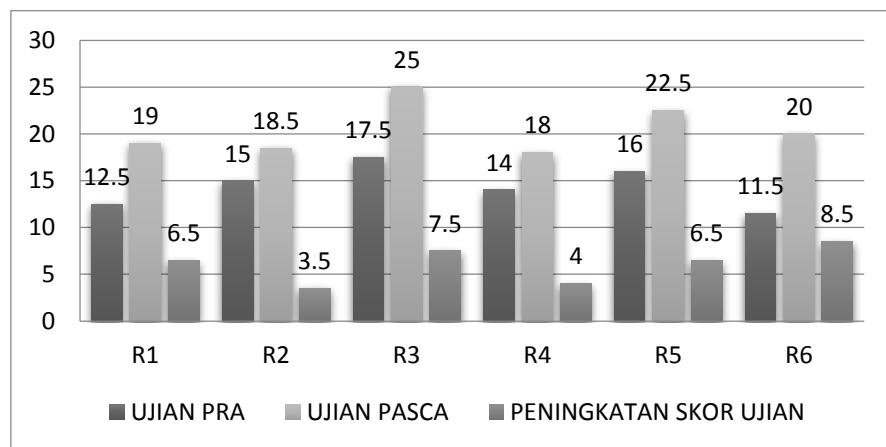
Latihan menggunakan bola segar atau dikenali sebagai „medicine ball” dilihat sebagai intervensi yang bersesuaian untuk kajian ini. Latihan ini dipilih kerana ia bersesuaian dengan otot sasaran iaitu biseps, triceps dan deltoid. Latihan-latihan bola segar (medicine ball) adalah seumpama latihan beban boleh digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan (Jones, 1997). Menurut beliau lagi, latihan menggunakan bola segar sesuai untuk semua peringkat umur, perkembangan, kemahiran dan sukan. Ia signifikan dengan intervensi yang diperlukan kajian berdasarkan umur responden kajian ini. Dua jenis latihan menggunakan bola segar dalam bentuk latihan litar dipilih dari buku Theory and Methodology Of Training by Bompa, 1994 iaitu straddle stance with ball in high position dan straddle stance with ball at chest. Berat bola segar yang digunakan ialah dua kilogram.

Jadual 2

Jadual Pelaksanaan Intervensi

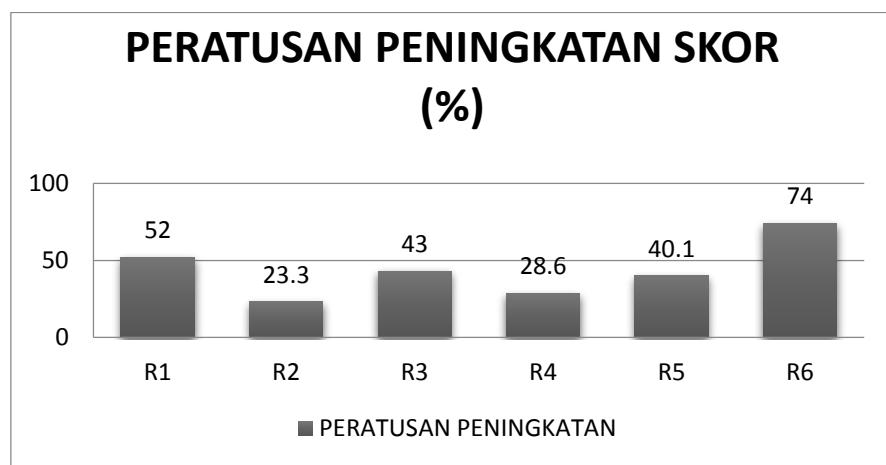
Minggu	Latihan	Perincian lakukan
1	✓ Straddle stance with ball in forward position.	<ul style="list-style-type: none">• Raise to high position• Lower to starting point.
2	✓ Straddle stance with ball at the chest.	<ul style="list-style-type: none">• Press ball to forward position.• Hold for counts.• Return to chest.
3	✓ Straddle stance with ball in deep position.	<ul style="list-style-type: none">• Swing the ball to high position.• Lower to forward position.• High position.• Return to starting position.
4	✓ Straddle stance with ball in high position	<ul style="list-style-type: none">• Lower ball to left shoulder.• Return to high position.• Lower to right shoulder.• Return to starting position.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Graf Perbezaan Ulangan Ujian Pra dan Ujian Pasca Pull-Ups

Berdasarkan keputusan tersebut didapati kesemua responden dapat melakukan ujian NHL Arm Press Strength Test dan mendapat skor yang baik dimana R1 mengalami peningkatan skor sebanyak 6.5kg iaitu daripada 12.5kg kepada 19kg. Bagi R2 pula, telah berlaku peningkatan sebanyak 3.5kg iaitu daripada 15kg kepada 18.5kg manakala R3 juga turut mengalami peningkatan skor dari 17.5kg kepada 25kg dengan peningkatan sebanyak 7.5kg. R4 pula telah mengalami peningkatan skor sebanyak 4kg iaitu daripada 14kg menjadi 18kg. Bagi R5 pula, peningkatan sebanyak 6.5kg telah diperoleh iaitu daripada 16kg kepada 22.5kg manakala R6 pula mengalami peningkatan sebanyak 8.5kg iaitu daripada 11.5kg kepada 20kg. Hasil ujian mendapat bahawa kesemua responden mengalami peningkatan semasa melakukan ujian NHL Arm Press Strength Test ini selepas menjalani latihan intervensi dengan menggunakan latihan bola segar.



Rajah 2.Graf Perbezaan peratusan peningkatan skor

Rajah 2 menunjukkan peningkatan skor ujian pra dan ujian pasca bagi ujian NHL Arm Press Strength Test untuk kedua belah tangan kanan. Terdapat perbezaan yang signifikan pada skor peningkatan ujian NHL Arm Press Strength Test bagi setiap responden antara skor ujian pasca berbanding dengan ujian pra. R1 mendapat 52% peningkatan manakala R2 mendapat 23.3% peningkatan. R3 pula mendapat 43% peningkatan manakala R4 mendapat 28.6% peningkatan. R5 mendapat 40.1% peningkatan manakala R6 mendapat 74% peningkatan. Perbezaan peratusan peningkatan skor ujian ini jelas menunjukkan bahawa responden yang menjalankan kajian dapat meningkatkan kekuatan otot tangan dengan menggunakan latihan intervensi iaitu latihan bola segar. Hasil daripada latihan intervensi yang dijalankan telah menyebabkan responden mendapat skor yang tinggi dalam ujian NHL Arm Press Strength Test yang dijalankan semasa ujian pra dan ujian pasca. Secara kesimpulannya, ini menunjukkan bahawa latihan intervensi menggunakan latihan bola segar

telah memberikan kesan yang positif terhadap pencapaian skor murid dalam ujian pasca berbanding ujian pra.

5.5 Rumusan Kajian

Berdasarkan dapatan kajian yang diperolehi, kesemua responden mencapai skor dalam ujian NHL Arm Press Strength Test yang telah dijalankan. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan program latihan yang dijalankan oleh setiap responden semasa latihan intervensi dengan menggunakan bola segar. Latihan bola segar yang dilaksanakan sebanyak dua kali seminggu bagi tempoh empat minggu ini telah membantu meningkatkan kekuatan otot tangan.

5.6 Refleksi

Latihan bola segar dapat membantu responden dalam meningkatkan daya tahan otot tangan. Pada awal sesi intervensi dilaksanakan, didapati responden menunjukkan keseronokan dan semangat ingin tahu apabila mereka melihat bola segar tersebut. Penggunaan bola segar tersebut menjadi satu kelainan dan variasi kepada responden. Selari dengan kenyataan oleh Tenke dan Higgins (1992) menyatakan penggunaan bola segar dalam latihan dilihat sesuatu yang memberikan faedah dan keseronokan kepada pengguna. Bola segar merupakan alatan sukan yang mudah dibawa dan fleksibel dari segi pelaksanaan bergantung kepada jenis latihan yang dirancang.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Berdasarkan kajian ini pengkaji telah melihat terdapat perhubungan antara kelenturan dan prestasi murid melepas palang lompat tinggi. Antara cadangan kajian akan datang ialah :

- Pengkaji seterusnya boleh melakukan penambahbaikan dengan memanjangkan tempoh intervensi.
- Pengkaji seterusnya dapat menggunakan latihan atau kaedah yang lain bagi menangani masalah daya tahan otot responden. Seperti contoh, pengkaji boleh memilih latihan bebanan dengan menggunakan berat badan sendiri.
- Pengkaji seterusnya juga boleh menambah bilangan responden atau memasukkan responden perempuan ke dalam kajian.

RUJUKAN

- Faigenbaum, A.D., Mediate, P. (2006). Effects of Medicine Ball Training on Fitness Performance of High-School Physical Education Students.
- Jones, M. (1997). Strength Conditioning with Medicine Balls. Leeds: The National Coaching Foundation.
- Tenke, Z. & Higgins, A. (1992). Medicine Ball Training: Acomplete book of medicine ball exercise for coaches of all asports. Toronto, Canada: Sport Books Publisher.

MENINGKATKAN TAHAP PENGUASAAN KEMAHIRAN SERVIS ATAS KEPALA PERMAINAN BOLA TAMPAR DALAM KALANGAN PEMAIN PEREMPUAN PASUKAN SEKOLAH DENGAN PRINSIP ANSUR MAJU

Oleh:

MUHAMMAD SHAHIZAM BIN MOHD NOOR
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis atas kepala dalam kalangan pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah melalui prinsip ansur maju di salah satu sekolah rendah di daerah Balakong. Subjek kajian ini adalah terdiri daripada lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah yang dikenalpasti mempunyai tahap pencapaian yang lemah dalam menguasai kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar. Data bagi kajian ini telah dikumpulkan melalui ujian tinjauan awal, ujian pra dan ujian pasca. Pengkaji telah menggunakan ujian servis atas kepala dan pemerhatian berstruktur dalam tinjauan awal manakala ujian Russel Lange Volleyball dan ujian French Short-serve digunakan dalam ujian pra dan ujian pasca bagi menilai tahap penguasaan kemahiran subjek sebelum dan selepas intervensi dijalankan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif iaitu pengkaji melihat perbezaan perbezaan skor markah yang diperolehi oleh kesemua subjek dalam ujian pra dan ujian pasca. Hasil dapatan analisis mendapati bahawa tiga orang subjek telah meningkatkan tahap penguasaan kemahiran lemah kepada sederhana manakala dua orang subjek kajian telah menunjukkan peningkatan tahap penguasaan kemahiran lemah kepada tahap pencapaian yang cemerlang dalam ujian pasca yang dijalankan. Keputusan kajian ini menunjukkan bahawa prinsip ansur maju yang diaplikasikan dalam latihan intervensi ini berkesan dalam meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis atas kepala dalam kalangan pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah pengkaji. Dapatan ini turut memberi implikasi bahawa program latihan yang bersesuaian dan sistematik amat penting dalam meningkatkan prestasi perlakuan psikomotor subjek dalam kajian ini.

Kata kunci : kemahiran servis, prinsip ansur maju

1.0 PENDAHULUAN

Kemahiran bola tampar merupakan salah satu tunjang dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Permainan bola tampar mempunyai beberapa kemahiran yang perlu dikuasai oleh pemain seperti kemahiran servis, menyangga, mengumpan, menghadang dan membuat pukulan dan rejaman. Dalam kemahiran servis bola tampar, terdapat beberapa jenis servis digunakan oleh pemain-pemain. Antara jenis-jenis servis yang biasa digunakan oleh pemain bola tampar ialah seperti servis bawah tangan dan servis atas kepala. Servis adalah kemahiran paling penting bagi setiap pemain bola tampar dan servis yang baik akan meletakkan pasukan lawan dalam keadaan bertahan dan tidak mampu membuat serangan (Spooner, 2012) dalam bukunya yang bertajuk '*The Science of Volleyball Practice Development and Drill Design From Principles to Application*'.

Sehubungan dengan itu, semasa menjalankan latihan praktikum pengkaji mendapati bahawa permasalahan yang paling ketara telah dikesan adalah hampir kebanyakan pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah masih tidak dapat menguasai kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar. Hal ini jelas dapat dilihat apabila pengkaji turut melakukan aktiviti yang sama terhadap pemain bola tampar lelaki pasukan sekolah tersebut juga. Berdasarkan pemerhatian yang telah dilakukan oleh pengkaji semasa melibatkan diri dalam latihan bola tampar pasukan perempuan sekolah, pengkaji melihat kebanyakannya pemain-pemain perempuan pasukan sekolah tidak berupaya melakukan servis atas kepala melepas jaring berbanding pemain-pemain lelaki. Masalah ini berpunca daripada teknik perlakuan mereka semasa melakukan servis atas kepala yang tidak betul. Tahap penguasaan kemahiran pemain-pemain perempuan terhadap teknik dalam kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar adalah kurang baik dan tidak mengikut teknik perlakuan setiap fasa semasa melakukan servis atas kepala yang betul. Oleh itu, berdasarkan kepada refleksi pengajaran dan pembelajaran ini, pengkaji telah merasakan bahawa pengkaji harus melakukan sesuatu penambahbaikan terhadap masalah yang dihadapi pemain-pemain bola tampar perempuan

pasukan sekolah tersebut. Mungkin pengkaji boleh menggunakan kaedah atau teknik lain agar pemain-pemain tersebut lebih

2.0 FOKUS KAJIAN

Fokus kajian ini adalah kaedah untuk meningkatkan tahap penguasaan servis atas kepala permainan bola tampar dalam kalangan pemain perempuan pasukan. Menurut Griffin dan Butler (2005), aspek yang diperlukan dalam melakukan servis atas kepala adalah teknik perlakuan semasa seseorang pemain melakukan servis. Servis atas kepala merupakan gaya servis yang mudah gagal dan terjejas ke jaring tetapi jika berhasil akan menimbulkan kesukaran kepada pasukan lawan. Berdasarkan kepada data pemerhatian awal pengkaji dengan menggunakan instrumen ujian amali servis atas kepala dan pemerhatian berstruktur prestasi mekanik yang telah ditadbir oleh pengkaji, keputusan menunjukkan pemain perempuan tidak berupaya melakukan servis atas kepala melepas jaring pasukan sekolah tersebut meskipun mempunyai kekuatan otot tangan yang agak baik. Selain daripada itu, pengkaji juga mendapati bahawa teknik perlakuan dalam setiap fasa-fasa untuk melakukan kemahiran servis atas kepala juga gagal dilakukan dengan betul dan menyebabkan mereka tidak dapat melakukan kemahiran servis atas kepala melepas jaring bola tampar. Atas kesedaran terhadap betapa pentingnya lakukan dan pergerakan yang betul sejajar dengan usaha bagi meningkatkan kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar terhadap subjek yang terpilih ini, pengkaji telah memilih kaedah prinsip ansur maju untuk meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis atas kepala pemain-pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah. Menurut Colfer, Hamilton dan Magill (1986), prinsip ansur maju juga didefinisikan kepada peningkatan kesukaran latihan yang beransur-ansur. Kadar peningkatan hendaklah berdasarkan kepada keupayaan dan kemampuan seseorang individu.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Berikut merupakan objektif kajian yang telah dijalankan:

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap penguasaan kemahiran psikomotor permainan bola tampar dalam kalangan pemain-pemain perempuan pasukan sekolah melalui prinsip ansur maju.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan tahap penguasaan teknik kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar bagi lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah melalui prinsip ansur maju.
- Meningkatkan prestasi dan tahap pencapaian dalam kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar bagi lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah melalui prinsip ansur maju.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah di salah satu sekolah rendah di daerah Balakong, Selangor. Jadual 1 di bawah menunjukkan maklumat tentang subjek kajian yang telah menjalankan intervensi dalam kajian ini.

Jadual 1
Maklumat Subjek Kajian

Subjek Kajian	Umur	Jantina	Bangsa	Tinggi (cm)	Berat (kg)
Subjek 1 (P1)	12 Tahun	Perempuan	Melayu	149cm	40.4kg
Subjek 2 (P2)	11 Tahun	Perempuan	Melayu	147cm	32.5kg
Subjek 3 (P3)	12 Tahun	Perempuan	Melayu	146cm	39.8kg
Subjek 4 (P4)	12 Tahun	Perempuan	Melayu	146cm	41.0kg
Subjek 5 (P5)	11 Tahun	Perempuan	Melayu	141cm	33.9kg

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Tindakan yang telah dijalankan oleh pengkaji adalah seperti yang berikut:

5.1 Cara Mengumpulkan Data

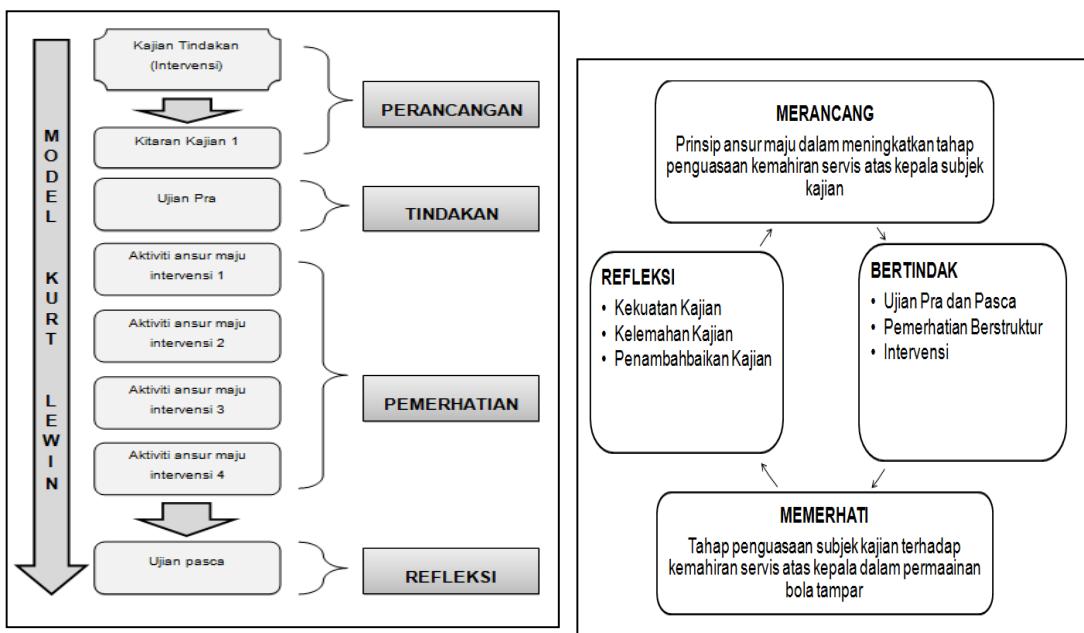
Sebelum menjalankan kajian, pengkaji telah membuat tinjauan awal dengan menggunakan ujian amali servis atas kepala dan pemerhatian berstruktur prestasi mekanik masing-masing menggunakan instrumen borang skor permarkahan. Manakala, sepanjang intervensi dijalankan, pengkaji telah mengumpul data menggunakan kaedah ujian pra dan pasca (*Russel Lange Volleyball Test*) dan pemerhatian berstruktur (*French Short-serve Test*) yang juga menggunakan borang skor permarkahan yang disediakan oleh pengkaji.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Berdasarkan kepada data ujian amali servis atas kepala, keputusan tersebut jelas menunjukkan bahawa kebanyakan pemain-pemain iaitu lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah tersebut masih lagi lemah dalam kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar kelima-lima orang pemain ini dikategorikan dalam tahap pencapaian lemah disebabkan kerana tiada sebarang percubaan yang berjaya dilakukan oleh subjek untuk melakukan servis melepas jaring. Manakala, analisis terhadap pemerhatian berstruktur menunjukkan bahawa majoriti pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah yang terdiri daripada lima orang pemain ini adalah lemah untuk melakukan kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar. Sehubungan dengan itu, pengkaji dapat membuat pemerhatian awal bahawa semasa menjalankan dua ujian dalam tinjauan awal ini, kelima-lima orang pemain yang lemah ini adalah merupakan subjek lemah yang sama dalam ujian servis atas kepala yang telah dilaksanakan.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Kitaran kajian ini adalah menggunakan model kajian tindakan Kurt Lewin yang mana merangkumi empat langkah iaitu merancang, bertindak, memerhati dan juga membuat refleksi. Rajah 1 dan Rajah 2 menunjukkan tindakan yang telah dijalankan sepanjang menjalankan kajian tersebut. Kajian ini hanya dijalankan dalam satu kitaran yang mana pengkaji menjalankan empat aktiviti servis atas kepala yang berbeza dengan mengaplikasikan intervensi prinsip ansur maju. Manakala, tempoh masa kajian ini adalah selama empat minggu.



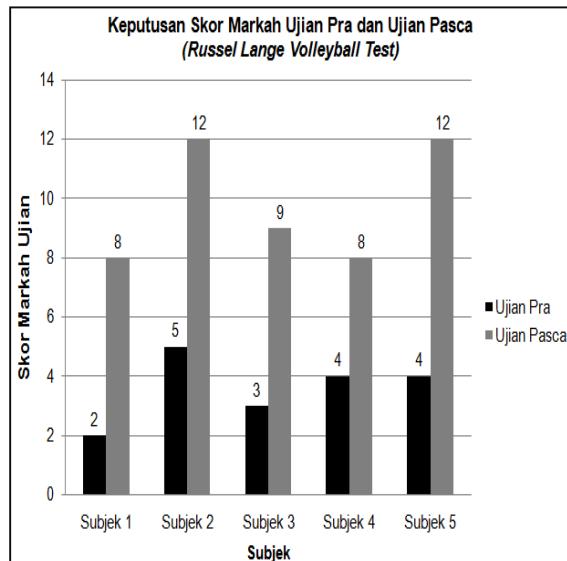
Rajah 1: Model kajian tindakan Kurt Lewin

Rajah 2: Fasa Pelaksanaan Intervensi

5.4 Keputusan Kajian

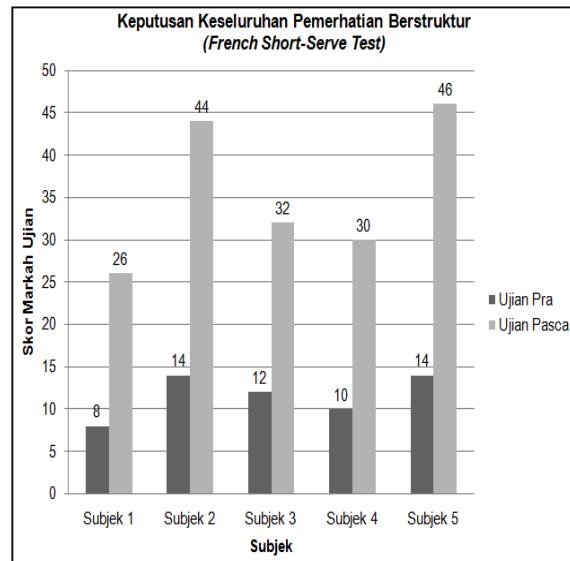
Berikut adalah keputusan data yang telah dikumpul semasa intervensi.

a) Ujian Pra dan Pasca (Russel Lange Volleyball Test)



Rajah 3: Keputusan skor markah ujian pra dan ujian pasca (Russel Lange Volleyball Test).

b) Pemerhatian Berstruktur (French Short-Serve Test)



Rajah 4: Keputusan keseluruhan pemerhatian berstruktur (French Short-serve Test)

5.5 Rumusan Kajian

Persoalan pertama kajian ini iaitu “adakah penerapan prinsip ansur maju dalam kemahiran bola tampar dapat meningkatkan tahap penguasaan teknik kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar bagi lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah?” dibuktikan melalui hasil keputusan pengumpulan data melalui ujian pra dan pasca iaitu pemerhatian berstruktur (French Short-serve Test) yang telah dijalankan oleh pengkaji. Kesemua subjek kajian iaitu seramai lima

orang telah menunjukkan peningkatan teknik kemahiran servis atas tangan selepas menjalankan intervensi.

Manakala, persoalan kedua pula iaitu “*adakah penerapan prinsip ansur maju dalam kemahiran bola tampar dapat meningkatkan prestasi dan pencapaian kemahiran servis atas kepala dalam permainan bola tampar bagi lima orang pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah?*” membuktikan bahawa tahap penguasaan kemahiran servis atas tangan pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah melalui latihan ansur maju berjaya dilaksanakan dan pengkaji juga turut dapat mencapai objektif kajian yang telah ditetapkan dalam kajian ini. Peningkatan ini dilihat melalui keputusan skor markah yang telah dicatatkan oleh kelima-lima orang subjek dalam ujian *Russel/Lange Volleyball Test* semasa ujian pra dan ujian pasca yang telah dijalankan.

5.6 Refleksi

Kajian bagi meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis atas kepala dalam kalangan pemain bola tampar perempuan pasukan sekolah melalui prinsip ansur maju di salah satu sekolah rendah di daerah Balakong yang telah dijalankan ini telah berjaya dilaksanakan oleh pengkaji. Dalam melaksanakan kajian ini, pengkaji telah mendapati bahawa kajian ini mempunyai kekuatan dan kelemahan yang tersendiri. Antara kekuatan dalam kajian ini adalah aspek pelaksanaan kajian, pemilihan lokasi intervensi dan kerjasama semasa menjalankan kajian. Manakala, kelemahan pula adalah seperti aspek persampelan kajian yang sedikit, kadar latihan intensiti intervensi dan faktor cuaca yang tidak menentu.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Kajian bagi meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis atas kepala melalui prinsip ansur maju yang dijalankan ini boleh diterapkan dengan beberapa penambahbaikan bagi memastikan keberkesanan kajian ini boleh ditingkatkan lagi pada masa akan datang. Antara penambahbaikan yang dicadangkan oleh pengkaji adalah seperti yang berikut:

- Pemilihan sampel dalam sesuatu kajian yang dijalankan perlu dititikberatkan oleh pengkaji dengan lebih teliti supaya hasil kajian lebih berkesan
- Meningkatkan intensiti latihan intervensi yang dijalankan ke atas subjek kajian
- Menggunakan bateri ujian yang berlainan daripada kajian ini tetapi masih lagi menggunakan aktiviti-aktiviti latihan intervensi yang sama bagi menilai keberkesanan intervensi (prinsip ansur maju) yang dilaksanakan ini.

RUJUKAN

- Colfer, G.R. Hamilton, K.E. & Magill, R.A. (1986). *Contemporary physical education*. Lowa: Brown Publisher.
- Griffin, G.R. & Butler, G.W. (2005). *Teaching physical education for volleyball games*. Boston: McGraw Hill.
- Spooner, E. (2012). *The Science of Volleyball Practice Development and Drill Design From Principles to Application*. United States of America: iUniverse Congress.

MENINGKATKAN FLEKSIBILITI MURID TAHUN 5 DENGAN MENGGUNAKAN PRINSIP LATIHAN FITT

Oleh:

MUHAMMAD SYAFIQ BIN MD PILUS
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan ini dijalankan untuk meningkatkan tahap fleksibiliti bagi murid kajian Tahun 5. Masalah yang dihadapi oleh sasaran kajian ini ialah kesukaran untuk melenturkan tubuh badan. Seramai lapan orang murid lelaki dari Tahun 5 di sebuah sekoah di daerah Ampang, Selangor telah dijadikan sasaran kajian bagi kajian ini. Tinjauan awal mendapati sasaran kajian tidak mampu melenturkan tubuh badan ketika fasa memanaskan dan menyekukkan badan sewaktu kelas Pendidikan Jasmani. Pengkaji telah membuat analisis dokumen Ujian Standard Kecergasan Fizikal bagi Murid Sekolah Rendah dan Menengah (SEGAK) untuk mengenal pasti tahap fleksibiliti oleh sasaran kajian tersebut dan didapati mereka memperolehi skor markah yang rendah. Latihan regangan statik dan dinamik berdasarkan prinsip FITT telah dicadangkan dan digunakan untuk meningkatkan tahap fleksibiliti. Hasil dapatan kajian menunjukkan kesemua sasaran kajian berjaya meningkatkan tahap fleksibiliti. Cadangan lanjutan dinyatakan di dalam kajian ini.

Kata kunci : Regangan statik, Regangan Dinamik, Fleksibiliti, FITT

1.0 PENDAHULUAN

Berdasarkan pemerhatian dan refleksi yang dijalankan semasa sesi praktikum fasa ketiga di sebuah sekolah rendah daerah Ampang, secara puratanya murid tidak dapat melakukan aktiviti meregang dengan betul dan berkesan. Semasa subjek Pendidikan Jasmani dan Kesihatan, pengkaji telah mengajar sebanyak tiga buah kelas yang berbeza bagi murid Tahun 5. Melalui pemerhatian, didapati murid tidak dapat melakukan aktiviti regangan memanaskan dan menyekukkan badan dengan betul. Sewaktu melakukan aktiviti regangan memanaskan badan dan menyekukkan badan, mereka tidak dapat mencapai hujung kaki sewaktu melakukan regangan menyentuh hujung kaki secara duduk dan berdiri apabila kaki diluruskan. Melalui kajian ini, pengkaji telah mengaitkan prinsip latihan dalam kajianya iaitu Prinsip Latihan FITT.

2.0 FOKUS KAJIAN

Isu kajian yang telah dikenal pasti ialah tahap fleksibiliti murid Tahun 5. Masalah telah dikenal pasti sewaktu proses pengajaran Pendidikan Jasmani di beberapa kelas murid Tahun 5. Ketika melakukan regangan memanaskan badan dan menyekukkan badan, kebanyakan murid tidak dapat melakukan regangan dengan lakuan teknik yang betul. Murid tidak dapat menyentuh hujung kaki apabila berada dalam keadaan berdiri dan duduk melunjur. Ini menunjukkan tahap fleksibiliti mereka berada pada tahap yang rendah terutamanya melibatkan bahagian belakang badan, paha dan sendi pinggul. Regangan adalah penting untuk murid sebelum melakukan aktiviti supaya dapat mengelakkan kecederaan semasa melakukan aktiviti yang dirancang oleh guru.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap fleksibiliti murid tahun 5 dengan menggunakan prinsip latihan FITT.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan tahap fleksibiliti murid tahun 5 dengan menggunakan prinsip latihan FITT.
- Meningkatkan kebolehan Ujian Jangkauan Melunjur dengan cara yang betul.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Seramai lapan orang murid sahaja diambil sebagai subjek kajian. Murid-murid Tahun 5 yang dipilih adalah semuanya lelaki. Subjek dipilih berdasarkan tahap pencapaian sangat lemah tahap fleksibiliti dalam analisis dokumen SEGAK yang telah dijalankan dalam tinjauan awal.

5.0 PERLAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan kaedah analisa dokumen untuk membantu mengenalpasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian.

5.1 Cara Mengumpul Data

Instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah analisis dokumen. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berasaskan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

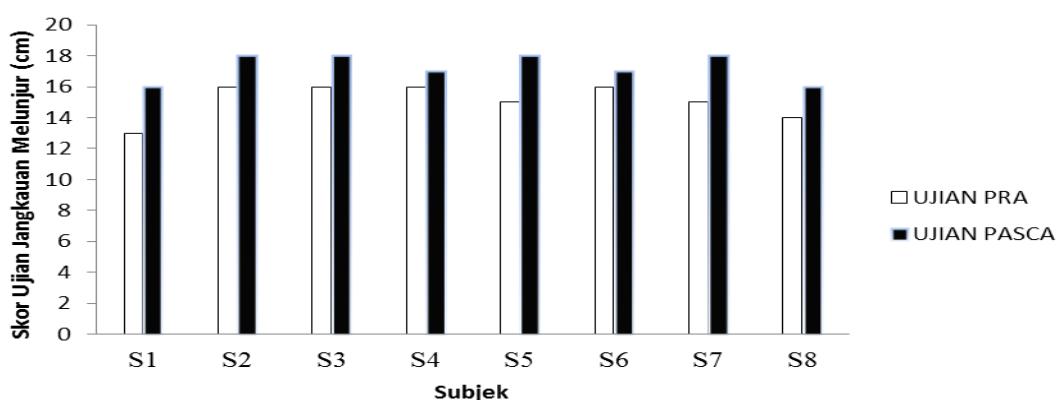
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji telah menggunakan kaedah ujian dan pemerhatian berstruktur sebagai salah satu cara pengumpulan data. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Data bagi kedua-dua ujian ini akan dikumpulkan dan perbezaan dan penilaian jarak jangkauan subjek akan dinilai.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Tindakan yang telah dijalankan adalah melalui latihan regangan statik dan dinamik berdasarkan prinsip FITT. Kaedah regangan statik dan dinamik ini dapat membantu subjek dalam meningkatkan tahap kelenturan mereka. Subjek memfokuskan kepada regangan bahagian bawah belakang badan (*lower back stretch*) dan regangan hamstring (*hamstring stretch*). Intervensi dijalankan sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu. Memandangkan jenis latihan adalah sama selama empat minggu, pengkaji telah menambahkan intensiti latihan bagi mengelakkan kebosanan pada murid.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1: Graf keputusan Ujian Pra dan Pasca bagi Ujian Duduk dan Jangkau

Secara keseluruhannya, merujuk Rajah 1, semua subjek telah menunjukkan peningkatan dari segi peratus peningkatan jarak. Hal ini menunjukkan keberkesanannya intervensi yang telah dijalankan. Dapatkan ini disokong oleh Corbin, Lindsey dan Welk (2008) kaedah latihan regangan statik dan dinamik berdasarkan prinsip FITT boleh digunakan untuk membantu meningkatkan tahap fleksibiliti murid.

Pemerhatian

Pemerhatian berstruktur telah dijalankan dari masa ke semasa sepanjang ujian pra dan ujian pasca. Data yang diperoleh melalui permerhatian ini juga diproses bagi membuktikan berlaku perubahan dalam lakukan Ujian Duduk dan jangkau. Keputusan pemerhatian menunjukkan berlaku perubahan lakukan subjek setelah intervensi dijalankan sewaktu Ujian Duduk dan Jangkau.

Jadual 1

Perbezaan lakukan Ujian Duduk dan Jangkau diantara Ujian Pra dan Ujian Pasca

Subjek	Kriteria Perlakuan Semasa Ujian Jangkauan Melunjur					Skor	Pasca					Skor
	P1	P2	P3	P4	P5		P1	P2	P3	P4	P5	
S1	/	/	/	X	X	3/5	/	/	/	/	X	4/5
S2	/	/	/	X	X	3/5	/	/	/	/	X	4/5
S3	/	/	/	/	X	4/5	/	/	/	/	/	5/5
S4	/	/	/	X	X	3/5	/	/	/	/	X	4/5
S5	/	/	X	X	X	2/5	/	/	/	/	X	4/5
S6	/	/	/	X	X	3/5	/	/	/	/	X	4/5
S7	/	/	/	X	X	3/5	/	/	/	/	X	4/5
S8	/	/	/	/	X	4/5	/	/	/	/	/	5/5

5.5 Rumusan kajian

Rumusan dapatan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Dalam kajian ini juga dilihat setiap subjek menunjukkan peningkatan gred masing-masing. Objektif bagi kajian ini telah tercapai dan terbukti apabila berlaku peningkatan jarak jangkauan subjek dalam Ujian Duduk dan Jangkau yang telah dijalankan. Secara kesimpulannya, persoalan kajian pertama dan kedua dapat dijawab dengan menggunakan data yang diperoleh daripada instrumen pengumpulan data. Kajian ini telah berjaya dilaksanakan dan mencapai objektif yang telah ditetapkan.

5.6 Refleksi

Selepas menjalani intervensi ini juga pengkaji melihat subjek telah mempelajari sesuatu yang baru ketika dia berada dalam kelas yang mana dia sedar bahawa tidak melakukan regangan adalah salah sebelum memulakan sesuatu aktiviti khususnya dalam subjek Pendidikan Jasmani. Proses intervensi ini juga telah banyak membantu subjek bahawa aktiviti regangan amat penting khususnya sebelum bersukan. Kesannya, aktiviti regangan dalam intervensi dapat mengurangkan risiko kecederaan kepada subjek tersebut.

Pengkaji telah mengenal pasti kelemahan di dalam kajian ini. Antaranya, murid kelihatan tertekan dan berasa tidak selesa ketika proses intervensi berlangsung kerana peralatan yang digunakan tidak sesuai. Hal ini termasuklah kesungguhan subjek sewaktu latihan dijalankan. Tambahan pula pengkaji kurang membuat bacaan daripada pelbagai sumber berkaitan kajian yang dijalankan,

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Antara cadangan yang boleh dilakukan sebagai penambahbaikan bagi meningkatkan lagi keberkesanan dalam kajian seterusnya ialah menambah tempoh latihan intervensi dan menggunakan alatan yang lebih sesuai untuk latihan regangan statik dan dinamik.

RUJUKAN

Mok Soon Sang. (2002). Pedagogi untuk Kursus Diploma Perguruan. Selangor: Kumpulan Budiman Sdn. Bhd.

Rosinah Edinin. (2011). *Penyelidikan tindakan: Kaedah dan penulisan*. Kuala Lumpur: Freemind Horizons Sdn. Bhd.

Sulaiman Ngah Razali. (1996). *Analisis Data dalam Penyelidikan Pendidikan*. Dewan Bahasa dan Pustaka. Selangor Darul Ehsan

MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK PUKULAN ATAS KEPALA DALAM PERMAINAN BADMINTON MENGGUNAKAN PRINSIP ANSUR MAJU BAGI MURID TAHUN 5

Oleh:

NAJMI HANIF BIN AHMAD SHUBRI
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk melihat penggunaan prinsip latihan ansur maju dapat meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton bagi murid Tahun 5. Seramai 12 orang murid di sebuah sekolah di Selangor telah dipilih dalam kajian ini. Fokus kajian ialah untuk mengetahui keberkesanan prinsip latihan ansur maju dalam meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton. Tinjauan awal melalui pemerhatian mendapati sebahagian besar murid kurang menguasai teknik yang telah diajar dan hanya terdapat sebahagian kecil murid yang berjaya menguasai kemahiran pukulan atas kepala dengan baik. Data dianalisis secara deskriptif dengan melihat perbezaan penguasaan teknik dan peningkatan jarak hantaran. Keputusan kajian menunjukkan bahawa latihan ansur maju berkesan dalam meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam kalangan subjek.

Kata kunci : Teknik pukulan, prinsip ansur maju

1.0 PENDAHULUAN

Pada amalan profesional praktikum di salah sebuah sekolah di dalam daerah Hulu Langat, pengkaji mendapati ketika sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP) dijalankan murid menghadapi masalah dalam melakukan pukulan atas kepala di mana bulu tangkis yang dihantar tidak sampai ke kawasan gelanggang yang dikehendaki dimana murid gagal melakukan pukulan atas kepala dengan baik iaitu ketika fasa konteks bulu tangkis dengan raket, bahagian lengan tidak diluruskan, sentuhan bukan pada ketinggian maksimum, tangan tidak 30 darjah dihadapan kepala dan seperti apa yang dinyatakan oleh Ong Kong Swee dan Wee Eng Hoe (2006).

Terdapat pelbagai kaedah dan teori yang boleh diguna pakai dalam menyelesaikan masalah ini disamping meningkatkan keberkesanan pencapaian murid di dalam kelas. Dalam kajian ini pengkaji menggunakan model tiga pembelajaran kemahiran motor Fitts dan Posner.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji mendapati murid menghadapi masalah dalam melakukan pukulan atas kepala di mana bulu tangkis yang dihantar tidak sampai ke kawasan gelanggang yang dikehendaki. Oleh itu pengkaji memfokuskan penguasaan teknik pukulan atas kepala melalui prinsip latihan ansur maju di mana peneguhan untuk teknik ini dipecahkan kepada empat fasa dan kemudian dalam setiap fasa murid diajar satu bahagian kecil kepada keseluruhan fasa secara beransur-ansur.

Prinsip latihan ansur maju boleh dijalankan untuk mengajar kemahiran dengan meningkatkan sesuatu kemahiran daripada umum kepada khusus, bahagian-bahagian kepada keseluruhan ataupun kuantiti kepada kualiti. Oleh itu, penggunaan ansur maju dalam intervensi membantu untuk membentuk teknik perlakuan yang dikehendaki dan seterusnya meningkatkan penguasaan teknik.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Tujuan kajian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton menerusi prinsip latihan ansur maju di kalangan murid Tahun 5.

3.2 Objektif Khusus

- Adakah prinsip latihan ansur maju dapat meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton dalam kalangan murid Tahun 5
- Adakah prinsip latihan ansur maju dapat meningkatkan jarak hantaran pukulan atas kepala dalam permainan badminton dalam kalangan murid Tahun 5

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian yang dijalankan ini melibatkan 12 orang murid Tahun 5 yang terdiri daripada sembilan orang murid lelaki dan tiga orang murid perempuan. Murid-murid ini kesemuanya berusia 11 tahun pada tahun 2014. Daripada 12 orang murid yang di pilih 11 orang adalah berbangsa melayu manakala hanya seorang berbangsa India.

5.0 PELAKSAAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan dua instrumen iaitu pemerhatian melalui senarai semak dan ujian untuk mengenalpasti masalah yang dihadapi oleh murid dan untuk melihat hasil interensi yang telah dijalankan ke atas murid dalam kajian. Pengakaji telah memilih untuk menggunakan prinsip latihan ansur maju untuk meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton.

5.1 Cara Pengumpulan Data/Maklumat

Untuk kajian ini pengkaji telah menjalankan *forehand overhead test* dan pemerhatian berstruktur melalui senarai semak. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini kerana bersesuaian dengan keperluan dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Untuk kajian ini pengkaji telah menjalankan ujian pra dan pasca iaitu *forehand overhead test* dan pemerhatian berstruktur melalui senarai semak sebagai satu kaedah pengumpulan data.

5.3 Tindakan menangani masalah

Satu intervensi telah dilaksanakan untuk meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala melalui prinsip latihan ansur maju dimana latihan dibuat mengikut pecahan kecil kriteria perlakuan yang diperlukan dalam melakukan prinsip latihan ansur maju. Selain itu latihan yang dibuat juga dipecahkan kepada arah dan jarak yang berlainan bermula dengan satu arah dengan jarak yang lebih dekat kemudian arah yang berbeza dan jarak yang lebih jauh. Jangka masa latihan juga ditingkatkan dari masa ke semasa bagi menyesuaikan murid dengan latihan yang dijalankan.

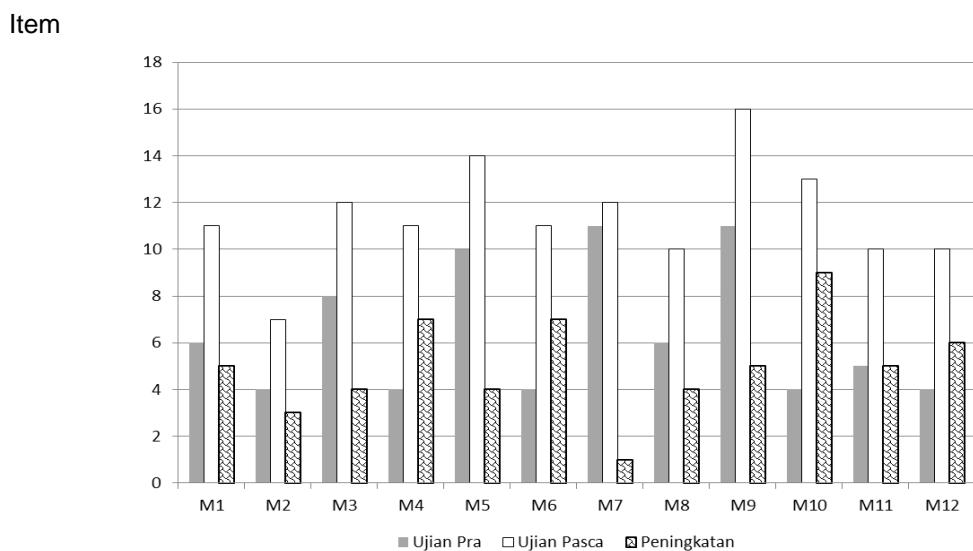
Tujuan pengkaji menggunakan prinsip latihan ansur maju ialah kerana murid-murid akan mempelajari dan memahami bahagian-bahagian kecil dalam teknik pukulan atas kepala sebelum

menguasai keseluruhan kriteria yang dikehendaki dalam melakukan pukulan atas kepala dengan lebih baik

5.4 Keputusan kajian

Terdapat dua data yang diambil oleh pengkaji semasa menjalankan kajian ini. Data yang diperolehi dibahagikan kepada dua iaitu pra dan pasca yang dianalisis menggunakan peratusan bagi melihat peningkatan atau pola yang berlaku selepas intervensi dijalankan.

Pemerhatian



Rajah 1. Perbandingan jumlah penguasaan teknik pukulan atas kepala pra dan pasca

Rajah 1 menunjukkan dengan lebih jelas hasil dapatan pemerhatian berstruktur melalui senarai semak yang dijalankan pada ujian pra dan pasca. Daripada kesemua 17 yang terdapat dalam fasa perlakuan teknik pukulan atas kepala, graf menunjukkan perbandingan jumlah item yang dikuasai oleh murid pada ujian pra dan pasca serta jumlah peningkatan yang telah dialami oleh kesemua murid.

Hasil dapatan menunjukkan kesemua murid yang terlibat dengan kajian ini menunjukkan dimana murid M7 menunjukkan peningkatan yang sedikit iaitu peningkatan penguasaan sebanyak 1 item ataupun 5% manakala M10 menunjukkan peningkatan yang paling tinggi iaitu 9 item atau 53%. Purata peningkatan penguasaan teknik pukulan atas kepala pada ujian pasca ialah 29% lebih tinggi berbanding pada ujian pra.

Dapatan turut menunjukkan bahawa kesemua murid kecuali M2 dapat menguasai lebih separuh item yang dikehendaki dalam melakukan teknik pukulan atas kepala selepas intervensi dijalankan. Walaubagaimanapun M2 tetap menunjukkan peningkatan dalam melaksanakan teknik pukulan atas kepala walaupun tidak dapat menguasai sekurang-kurangnya separuh item yang dikehendaki dalam melakukan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton.

Jadual 1.
Keputusan Forehand Overhead Test Pra dan Pasca

Murid	Ujian Pra			Skor terbaik	Ujian Pasca			Skor terbaik	Peningkatan			
	Percubaan				Percubaan							
	1	2	3		1	2	3					
M1	1	X	1	1	2	2	2	2	1			
M2	2	X	1	2	1	2	2	2	-			
M3	1	1	2	2	2	X	3	3	1			
M4	1	X	2	2	3	2	2	3	1			
M5	2	2	3	3	2	3	2	3	-			
M6	2	1	2	2	2	X	3	3	1			
M7	2	3	2	3	3	3	2	3	-			
M8	2	2	2	2	2	2	3	3	1			
M9	2	3	2	3	3	3	4	4	1			
M10	X	1	1	1	2	3	2	3	2			
M11	1	2	X	2	1	2	2	2	-			
M12	1	1	1	1	2	2	2	2	1			

Berdasarkan Jadual 1 menunjukkan terdapat peningkatan pada ujian pasca terhadap murid M1, M3, M4, M6, M8, M9 dan M12 iaitu sebanyak satu markah manakala M10 menunjukkan peningkatan sebanyak 2 markah. Peningkatan sebanyak 1 markah menunjukkan bahawa jarak hantaran bulu tangkis telah meningkat sebanyak 1.98 meter dan bagi skor 2 markah pula menunjukkan peningkatan sebanyak 3.96 meter. Walaupun M2, M7 dan M11 tidak menunjukkan peningkatan dalam ujian pasca, mereka tetap memperoleh skor tertinggi lebih banyak dalam tiga percubaan semasa ujian pasca berbanding ketika ujian pra.

5.5 Rumusan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk melihat keberkesanan latihan ansur maju terhadap penguasaan teknik pukulan atas kepala dalam permainan badminton. Berdasarkan dapatan kajian, ternyata prinsip latihan ansur maju dapat meningkatkan penguasaan teknik pukulan atas kepala dan dapat meningkatkan jarak hantaran bulu tangkis dalam permainan badminton di kalangan murid tahun 5. Kajian ini melibatkan intervensi sebanyak tiga kali seminggu selama empat minggu daripada 7 Julai 2014 hingga 8 Ogos 2014.

5.6 Refleksi

Pada peringkat awal pengkaji mengalami berbagai masalah kerana tidak begitu menguasai cara pelaksanaan kajian tindakan. Namun begitu, secara beransur-ansur masalah yang dihadapi dapat diatasi hasil bimbingan pensayarah dan rujukan bahan-bahan berkaitan topik kajian selain itu perbincangan dan pertukaran idea bersama rakan-rakan.

Intervensi yang dilakukan semasa bulan puasa sedikit sebanyak mengganggu prestasi murid. Selain itu, semasa melakukan intervensi murid berpasangan dengan rakan dan adakalanya rakan tidak konsisten dalam melakukan kemahiran tertentu dan ini sedikit sebanyak memberi kesan terhadap hasil yang diharapkan. Sebagai penambahbaikan, kajian ini boleh dijalankan pada masa yang lebih sesuai dengan perancangan yang lebih awal supaya dapat mengelakkan sebarang gangguan. Selain pengkaji boleh mendapatkan bantuan dari guru-guru atau rakan yang lain sewaktu pelaksanaan intervensi bagi memberikan hasil yang lebih baik.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Untuk cadangan kajian yang seterusnya, penglibatkan murid tahun 4 boleh dijalankan bagi membuat perbandingan pencapaian antara murid yang berbeza tahap kognitif dan keupayaan fizikal. Selain itu, beberapa kitaran dan pemerhatian yang lebih teliti boleh dijalankan agar kesahan keputusan dan hasil kajian pengkaji lebih tinggi. Ini bagi memahami murid dan kajian dengan lebih mendalam supaya hasil yang lebih positif dapat dikeluarkan.

RUJUKAN

Rosinah Edinin. (2011). *Penyelidikan tindakan – kaedah dan penulisan*. Kuala Lumpur: Freemind Horizon Sdn. Bhd.

Ong Kong Swee, Wee Eng Hoe. (2006). Siri sukan popular - Badminton. Selangor Darul Ehsan: Oxford Fajar.

MENINGKATKAN KEMAHIRAN MENGGELECEK BAGI MURID TAHUN EMPAT ZAMRUD MELALUI TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING

Oleh :

NOOR FARHANAH BINTI RAMLEE
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan kemahiran menggelecek bagi murid Tahun 4 melalui Teaching Games for Understanding (TGfU). Seramai tujuh murid Tahun 4 dari salah sebuah sekolah di Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek dalam kajian. Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan kemahiran menggelecek menggunakan tangan dalam kategori serangan bagi murid Tahun 4 melalui TGfU. Hasil tinjauan awal yang telah dijalankan mendapati bahawa subjek kajian tidak dapat melakukan kemahiran menggelecek yang baik. Ujian Kemahiran Menggelecek Bola Keranjang digunakan sebagai pengujian dan penilaian untuk mengesahkan punca masalah utama subjek kajian. Bagi mengatasi masalah tersebut, pengkaji menggunakan kaedah TGfU sebagai latihan intervensi terhadap subjek kajian. TGfU merupakan kaedah pengajaran dan pembelajaran berpusatkan murid dan berpandukan kepada strategi konstruktivisme. Pendekatan TGfU bertujuan untuk menjana pemahaman dan meningkatkan kemahiran murid dalam sesuatu permainan. Hal ini seiring dengan pendekatan Fits & Posner yang menekankan tiga fasa dalam pembelajaran sesuatu kemahiran iaitu peringkat kognitif, assosiatif dan autonomus. Terdapat empat jenis permainan kecil bersyarat yang dilaksanakan sebagai intervensi iaitu permainan ‘itik dan angsa’, ‘lampu merah lampu hijau’, ‘menggelecek dan sentuh’ dan ‘lari berganti-ganti melantun bola’. Sesi intervensi ini dijalankan selama 4 minggu. Ujian Menggelecek Bola Keranjang oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) digunakan sebagai ujian pra dan pasca. Keputusan kajian menunjukkan terdapat peningkatan dalam kemahiran menggelecek menggunakan tangan subjek kajian. Kesimpulannya, dapatan kajian jelas menunjukkan keberkesanan pendekatan TGfU dalam meningkatkan kemahiran menggelecek menggunakan tangan bagi subjek kajian.

1.0 PENDAHULUAN

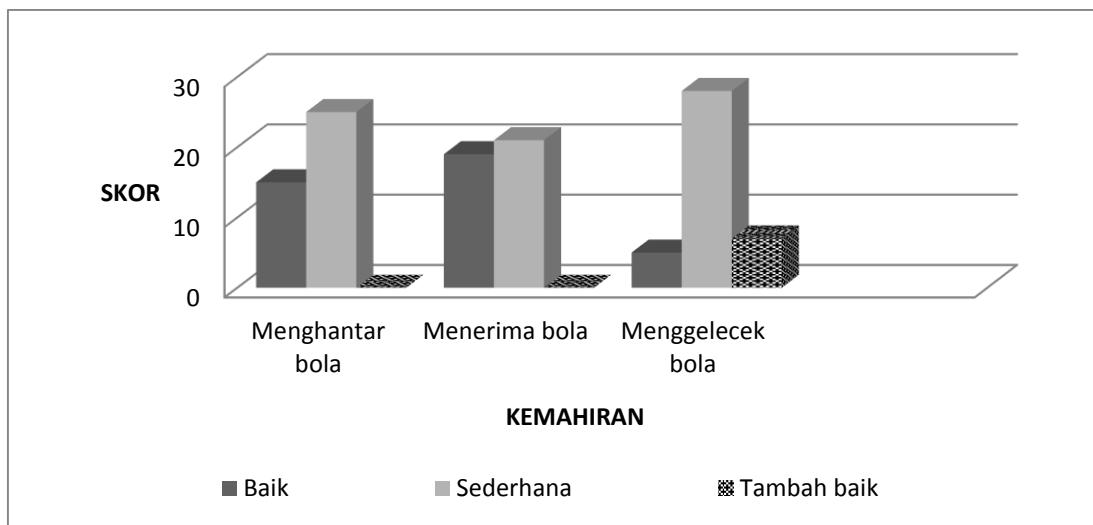
Pengkaji telah menjalani program praktikum di sebuah sekolah rendah yang terletak di Kuala Lumpur selama 12 minggu. Sepanjang tempoh praktikum, pengkaji telah diberi tugas untuk mengajar subjek Pendidikan Jasmani bagi murid Tahun 4. Semasa sesi pengajaran dan pembelajaran yang dijalankan oleh pengkaji iaitu di bawah tajuk kemahiran asas kategori serangan dalam TGfU, pengkaji mendapati murid-murid daripada kelas 4 Zamrud menghadapi kesukaran untuk melakukan kemahiran menggelecek menggunakan tangan. Setelah pengkaji membuat analisis daripada tinjauan literatur, pengkaji mendapati kelemahan dalam kemahiran menggelecek bola keranjang adalah berpunca daripada perlakuan murid yang tidak mempunyai kemahiran yang baik dalam aspek kemahiran menggelecek menggunakan tangan. Hasil kajian ini diharapkan boleh diaplikasikan kepada murid-murid lain yang menghadapi masalah yang sama dalam melaksanakan kemahiran menggelecek menggunakan tangan dengan betul dan sempurna.

Mengajar pelbagai jenis kemahiran menggunakan permainan adalah merupakan salah satu cara bagi menarik minat murid untuk menjalani proses PdP. Hal ini demikan kerana, TGfU merupakan suatu pengajaran permainan untuk kefahaman yang dapat menarik minat dan perhatian kanak-kanak di dalam atau di luar bilik darjah supaya mereka tidak berasa bosan (Azran Effendy Arshad, 2007). Oleh itu, murid yang sebelum ini tidak mempunyai minat untuk mengambil bahagian dalam proses PdP Pendidikan Jasmani akan lebih berminat di samping dapat meningkatkan pemahaman murid semasa sesi PdP berlangsung. Teaching Games for Understanding (TGfU) adalah satu pendekatan pengajaran yang menggunakan pembelajaran aktif yang amat berkesan dalam membantu pelajar belajar walaupun mereka bermain. (Bunker & Thorpe, 1982). Pendekatan TGfU memberikan perhatian yang sangat luas kepada domain kognitif dan psikomotor.

2.0 FOKUS KAJIAN

Kemahiran menggelecek merupakan satu kemahiran asas yang penting dalam permainan kategori serangan. Masalah yang telah dikenal pasti oleh pengkaji adalah disebabkan kelemahan

murid semasa melakukan kemahiran menggelecek menggunakan tangan. Masalah ini berjaya dikesan melalui ujian kemahiran bola keranjang oleh Lieberman, L.J., & Houston-Wilson, C. (2002).



Rajah 1. Gar bar Ujian Kemahiran Bola Keranjang

Graf bar menunjukkan keputusan ujian kemahiran bola keranjang yang telah dijalankan. Ujian kemahiran menunjukkan terdapat beberapa orang murid yang sangat lemah dalam kemahiran menggelecek. Hal ini jelas ditunjukkan apabila murid tidak berjaya melaksanakan kemahiran menggelecek berbanding dua ujian kemahiran lain yang dijalankan iaitu ujian menghantar dan menerima bola keranjang. Ujian kemahiran bola keranjang yang telah digunakan oleh pengkaji ini menentukan subjek kajian yang dipilih oleh pengkaji bagi menjalankan sesi intervensi.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

- Meningkatkan kemahiran menggelecek bagi murid tahun empat Zamrud melalui Teaching Games for Understanding.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan kemahiran menggelecek bagi murid tahun empat Zamrud melalui Teaching Games for Understanding.
- Mengurangkan masa perlaksanaan Ujian Menggelecek Bola Keranjang oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD).

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran bagi kajian ini ialah murid-murid di sebuah sekolah kebangsaan di Kuala Lumpur. Subjek kajian berumur 10 tahun iaitu kelas 4 Zamrud. Setelah tinjauan awal dilaksanakan tujuh orang murid terlibat dalam kajian ini. Subjek kajian terdiri daripada tiga orang murid lelaki dan empat orang murid perempuan. Kesemua subjek kajian yang dipilih adalah daripada aliran perdana.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan senarai semak pemerhatian berstruktur serta ujian pra dan ujian pasca seperti yang dicadangkan oleh Cohen, Manion & Marison (dalam Rosinah Edinin, 2012) untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan pendekatan TGfU untuk meningkatkan kemahiran menggelecek menggunakan tangan.

5.1 Cara Mengumpul Data

Pengkaji telah melaksanakan pemerhatian berstruktur sebagai instrumen pertama. Pemerhatian berstruktur digunakan untuk merekod perlakuan subjek kajian semasa ujian dijalankan. Dalam konteks kajian ini, pengkaji memilih pemerhatian sebagai instrumen dalam mengumpul data kerana pemerhatian mempunyai kelebihan untuk merekod maklumat sebenar tentang perkara yang berlaku dalam persekitaran dan untuk mengkaji tingkah laku sebenar (Creswell, 2005).

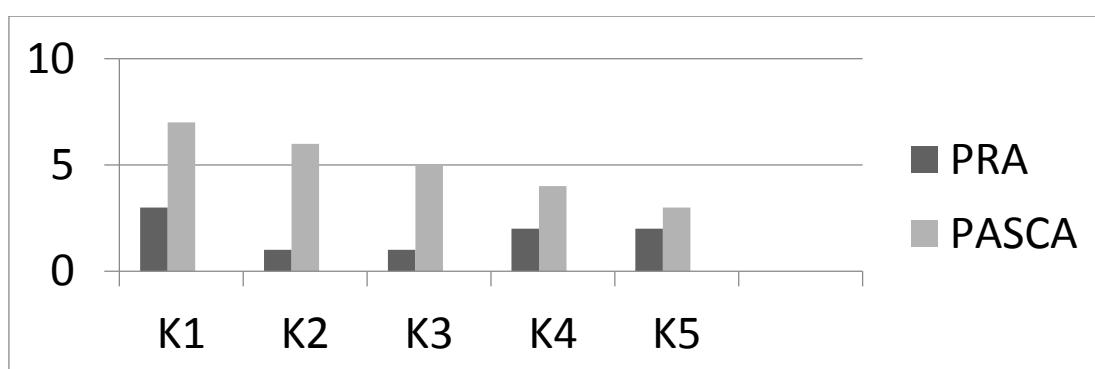
Pengkaji telah melaksanakan ujian pra dan ujian pasca sebagai instrumen kedua. Ujian pra dan ujian pasca dilaksanakan dengan kaedah pelaksanaan yang sama. Bezanya ujian pra merupakan ujian awal yang dilaksanakan sebelum tindakan intervensi dijalankan kepada subjek kajian. Ujian pra dijalankan bagi mendapatkan data awal mengenai tahap kemahiran menggelecek bola keranjang subjek kajian. Manakala ujian pasca pula ujian yang dilaksanakan setelah intervensi selesai dilaksanakan bagi melihat peningkatan prestasi subjek kajian dalam ujian kemahiran menggelecek bola keranjang. Ujian yang dilaksanakan bagi kajian ini ialah Ujian Menggelecek Bola Keranjang oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD). Pengkaji telah menggunakan ujian yang sama kerana menekankan prinsip kebolehpercayaan dan juga kesahan dalam ujian yang dijalankan.

5.2 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah memilih pendekatan Teaching Games of Understanding (TGfU) sebagai intervensi. Intervensi dijalankan selama empat minggu melibatkan tiga sesi seminggu iaitu pada hari Isnin, Rabu dan Jumaat. Tempoh masa yang dipilih ini adalah selari dengan kajian McPherson (1994) yang menyatakan jangka masa empat minggu tersebut adalah efisien adalah untuk meningkatkan prestasi kanak-kanak berumur 8 hingga 12 tahun dalam sesuatu permainan. Pengkaji telah merancang serta merangka aktiviti intervensi yang hendak dijalankan. Pengkaji telah memilih empat aktiviti permainan TGfU untuk dijalankan. Antaranya ialah permainan Itik dan Angsa, Lampu Merah Lampu Hijau, Menggelecek dan Sentuh serta Lari Berganti-Ganti dan Melantun Bola. Pengkaji menetapkan lokasi bagi menjalankan aktiviti intervensi ialah di padang sekolah. Pengkaji menetapkan masa 45 minit setiap sesi intervensi. Sebelum memulakan intervensi, pengkaji telah menjalankan sesi pemanasan badan bagi mengelakkan kecederaan. Begitu juga selepas intervensi selesai penyejukan badan dijalankan.

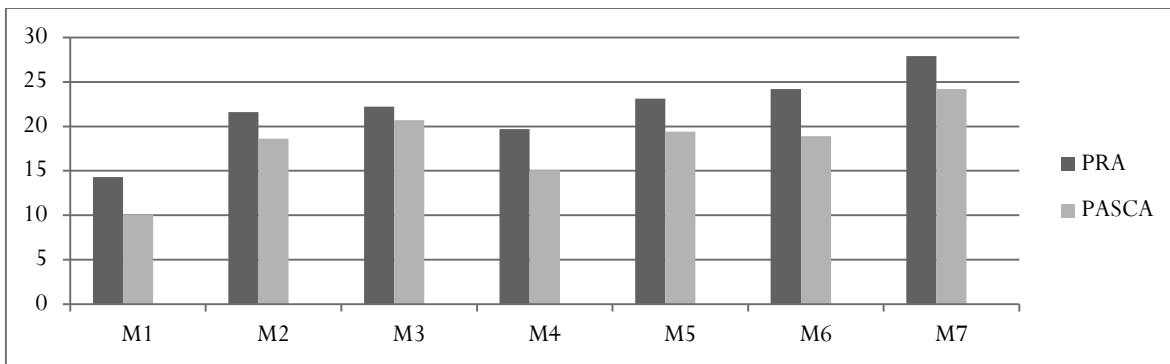
5.3 Keputusan Kajian

Pengkaji telah melaksanakan ujian pra dan ujian pasca. Ujian pra dan pasca yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian ini ialah Ujian Menggelecek Bola Keranjang oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD).



Graf 2. Dapatan kajian perbandingan pemerhatian berstruktur ujian pra dan ujian pasca

Berdasarkan graf di atas, terdapat peningkatan dalam kriteria lakukan kemahiran menggelecek yang ditunjukkan oleh semua subjek kajian selepas sesi intervensi dijalankan selama empat minggu. Peningkatan ketara ditunjukkan bagi lakukan K2 dan K3. K2 ialah kawal bola dengan menggunakan jari dan K3 ialah kepala tegak memandang hadapan semasa menggelecek.



Graf 3. Dapatan kajian perbandingan masa pelaksanaan ujian pra dan ujian pasca.

Berdasarkan graf di atas, pengkaji mendapati semua subjek kajian menunjukkan pengurangan masa pelaksanaan semasa ujian pasca berbanding masa yang dicatatkan semasa ujian pra. M6 mencatatkan peningkatan dalam pengurangan masa yang paling banyak iaitu sebanyak 8.9%. Manakala M2 menunjukkan peningkatan dalam pengurangan masa yang paling sedikit iaitu hanya 5%. Hal ini mendapati subjek kajian dapat melaksanakan kemahiran menggelecek dengan lebih baik setelah sesi intervensi dijalankan.

5.4 Rumusan Kajian

Pendekatan TGfU dalam meningkatkan kemahiran menggelecek menggunakan tangan adalah berkesan. Hal ini dapat dilihat melalui dapatan senarai semak pemerhatian berstruktur yang mana hampir semua kriteria menunjukkan peningkatan. Selain dapatan senarai semak, semua subjek turut menunjukkan peningkatan yang baik dalam pengurangan masa semasa melakukan kemahiran menggelecek menggunakan tangan. Semua subjek kajian bersungguh-sungguh menjalani aktiviti kerana aktiviti tidak memberi sebarang tekanan sebaliknya intervensi yang dijalankan menyeronokkan. Hal ini mendapat sokongan daripada Light (2003) iaitu pendekatan TGfU dapat meningkatkan keseronokan, pemahaman dan perkembangan kognitif yang telah membuat kajian ke atas para pelajar di Universiti Australia.

5.6 Refleksi Kajian

Secara keseluruhannya, pengkaji berharap hasil kajian ini dapat dimanfaatkan oleh semua pihak seperti guru-guru, individu lain serta diri sendiri pada masa akan datang untuk memperbaiki mutu keberkesanan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pengkaji amat berpuas hati apabila terdapat perubahan yang baik dalam perlakuan kemahiran menggelecek semasa murid beraksi dalam permainan kategori serangan yang sebenar. Kekuatan kajian ini ialah semua subjek menunjukkan peningkatan dalam kemahiran menggelecek menggunakan tangan semasa ujian pasca diajarkan. Kelemahan dalam kajian ini ialah pengkaji menjalankan intervensi secara berseorangan tanpa sebarang pembantu. Sebaiknya, pengkaji memohon bantuan daripada rakan lain untuk membantu semasa intervensi dijalankan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Untuk kajian yang seterusnya, pemilihan subjek kajian bukan sahaja diambil daripada umur yang sama tetapi diambil daripada umur yang berbeza. Hal ini bertujuan untuk melihat perbezaan dalam tahap penguasaan kemahiran murid mengikut umur supaya guru dapat merancang dan melaksanakan proses PdP mengikut kesesuaian.

Di samping itu, di harap kajian yang akan dilakukan pada masa akan datang akan menggunakan rakaman video semasa membuat pengumpulan data agar lebih tepat dan telus. Hal ini supaya pengkaji dapat betul-betul meneliti tentang masalah atau punca sebenar masalah subjek kajian.

Selain itu, kajian masa hadapan juga boleh dilakukan dengan mengambil kira perbezaan jantina untuk melihat sama ada perbezaan faktor perkembangan kognitif dan fisiologi mempengaruhi tahap penguasaan sesuatu kemahiran murid.

RUJUKAN

- Azran Effendy Arshad. (2007). Kajian kes penglibatan murid-murid tahap dua (tahun 4,5,6) sekolah kebangsaan yang terpilih di daerah Kubang Pasu, Jitra, Kedah Darul Aman dalam aktiviti kokurikulum dan aktiviti sukan. Universiti Pendidikan Sultan Idris : Tanjung Malim. Tidak Diterbitkan.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). "A model for the teaching of games". Secondary School in the Bulletin of Physical Education.
- Creswell, J. W. (2005). Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson, Merrill Prentile Hall.
- Lieberman, L.J., & Houston-Wilson, C. (2002). Strategies for INCLUSION: A handbook for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McPherson, S. L. (1994). The development of sport expertise: Mapping the tactical domain. Quest, 46(2), 223-240.
- Rosinah Edinin. (2012). Penyelidikan tindakan kaedah dan penulisan. Kuala Lumpur: Freemind Horizons Sdn. Bhd

MENINGKATKAN TAHAP KETANGKASAN MURID TAHUN 3 MELALUI LATIHAN LITAR

Oleh

NUR FARAHIYA BINTI MUSTAFA KAMIL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini telah dilaksanakan untuk meningkatkan tahap ketangkasan dalam kalangan murid Tahun 3 dengan menggunakan latihan litar sebagai intervensi. Seramai dua belas orang murid Tahun 3 Berlian yang masih lemah dalam melakukan aktiviti ketangkasan di sekolah sekitar Bandar Tun Razak telah terlibat dalam kajian ini. Ujian pra dan ujian pos telah dijalankan bagi melihat perbezaan peningkatan tahap ketangkasan murid perempuan sebelum dan selepas menjalani intervensi dengan menggunakan ujian Illinois. Selain itu, pemerhatian juga dijalankan bagi melihat teknik lakuan murid ini semasa Ujian Illinois dijalankan. Intervensi telah dilaksanakan selama empat minggu. Keputusan ujian pos dan pemerhatian menunjukkan tahap ketangkasan murid Tahun 3 telah meningkat. Hasil dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa penggunaan latihan litar ini mampu meningkatkan tahap ketangkasan murid perempuan Tahun 3 ini. Cadangan kajian untuk masa hadapan ialah dengan memanjangkan tempoh intervensi dan membuat penambahan jumlah stesen latihan litar.

Kata kunci: Ketangkasan, latihan litar

1.0 PENDAHULUAN

Sepanjang sesi praktikum Fasa III selama tiga minggu di sekolah Bandar Tun Razak 2, pengkaji menghadapi masalah murid lambat untuk menukar arah semasa melakukan aktiviti dalam mobiliti pergerakan. Selama beberapa kali sesi pengajaran dan pembelajaran, pengkaji telah melakukan aktiviti larian zig zag, permainan galah panjang dan permainan polis dan pencuri semasa sesi pemanasan badan, melalui permainan ini pengkaji mendapati beberapa orang murid menghadapi masalah untuk menukar arah dengan cepat.

Menurut Corbin dan Linsey (dalam Wong Ling Syu, 2004), kecergasan fizikal sebagai keupayaan keseluruhan organisme manusia berfungsi dengan efisyen dan berkesan, menikmati masa riadah, menjadi sihat, menentang penyakit hipokinetik dan menghadapi keadaan-keadaan kecemasan. Ketangkasan bermaksud pergerakan seluruh badan dengan mengubaharkan arah pergerakan dengan halaju dan arah badan yang disebabkan rangsangan yang diperlukan (Sheppard, J, & Young, W. 2006). Komponen ketangkasan penting kepada murid kerana dalam setiap kemahiran dan permainan memerlukan tahap ketangkasan yang baik.

2.0 FOKUS KAJIAN

Setelah melaksanakan beberapa sesi pemerhatian yang tidak berstruktur pengkaji mendapati terdapat beberapa faktor yang menyumbang kepada masalah murid untuk menukar arah dengan baik. Antaranya ialah faktor kecergasan fizikal murid iaitu tahap ketangkasan murid yang lemah, tahap dan faktor saiz badan murid.

Oleh itu, pengkaji telah melaksanakan kaedah Ujian Lari Ulang Alik 10m untuk menilai tahap ketangkasan murid dan Ujian Indek jisim badan (BMI) dalam tinjauan awal bagi mengenal pasti masalah ini. Selepas menganalisis kedua-dua ujian ini, pengkaji mendapati murid mengalami masalah dalam ketangkasan kerana seramai 12 daripada 30 orang murid mendapat skor yang sangat lemah dalam Ujian Lari Ulang Alik 10m seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1. Manakala, bagi faktor saiz badan murid, pengkaji mendapati komposisi tubuh badan murid tidak mempengaruhi masalah murid untuk menukar arah dengan baik.

Jadual 1.
Keputusan Ujian Larian Ulang Alik 10m

Jantina/Skor	Cemerlang	Baik	Sederhana	Lemah	Sangat Lemah
Lelaki	1	2	2	2	8
Perempuan	2	3	3	6	4
Jumlah	3	5	5	8	12

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 3 melalui latihan litar.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 3 menggunakan latihan litar.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan dua belas subjek kajian yang terdiri daripada murid Tahun 3. Mereka terdiri daripada lapan orang murid lelaki dan empat orang murid perempuan. Pemilihan subjek kajian adalah berdasarkan keputusan Ujian Lari Ulang Alik 10m dan Ujian Indeks Jisim Badan (BMI) yang dijalankan semasa tinjauan awal.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti ujian amali dan pemerhatian berstruktur menggunakan senarai semak untuk menguji tahap keberkesanan intervensi yang telah dijalankan. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latih litar sebagai intervensi untuk meningkatkan tahap ketangkasan murid Tahun 3 seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 2.

Jadual 2

Jadual pelaksanaan intervensi kaedah latihan litar selama 4 minggu.

Minggu	Perkara
Minggu Pertama	<p>LATIHAN LITAR EMPAT STESEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilangan sesi seminggu: dua • Set latihan: dua set • Masa pelaksanaan setiap stesen: 30 saat • Rehat antara stesen: seminit • Rehat antara set: tiga minit <p>LATIHAN LITAR EMPAT STESEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilangan sesi seminggu: dua • Set latihan: tiga set • Masa pelaksanaan setiap stesen: 30 saat • Rehat antara stesen: seminit • Rehat antara set: tiga minit <p>LATIHAN LITAR EMPAT STESEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilangan sesi seminggu: dua • Set latihan: empat set • Masa pelaksanaan setiap stesen: 30 saat • Rehat antara stesen: seminit • Rehat antara set: tiga minit
Minggu kedua	<p>LATIHAN LITAR EMPAT STESEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilangan sesi seminggu: dua • Set latihan: lima set • Masa pelaksanaan setiap stesen: 30 saat • Rehat antara stesen: seminit • Rehat antara set: tiga minit
Minggu ketiga	<p>LATIHAN LITAR EMPAT STESEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilangan sesi seminggu: dua • Set latihan: lima set • Masa pelaksanaan setiap stesen: 30 saat • Rehat antara stesen: seminit • Rehat antara set: tiga minit
Minggu keempat	<p>LATIHAN LITAR EMPAT STESEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilangan sesi seminggu: dua • Set latihan: lima set • Masa pelaksanaan setiap stesen: 30 saat • Rehat antara stesen: seminit • Rehat antara set: tiga minit

5.1 Keputusan Kajian

Ujian Amali

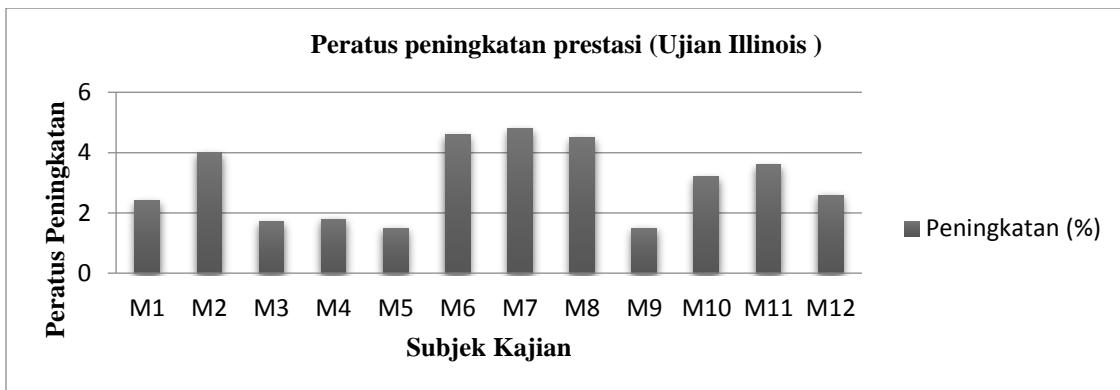
Ujian pra dijalankan sebelum latihan intervensi yang dilaksanakan terhadap murid-murid yang terpilih. Ujian pra dilaksanakan untuk mengenalpasti masalah murid sebelum latihan intervensi dijalankan terhadap mereka. Selepas menjalani latihan intervensi selama empat minggu, ujian pasca pula dilakukan. Keputusan dipersembahkan melalui gambar rajah graf bar dan telah dibahagikan kepada analisis perbezaan skor ujian pra dan ujian pasca serta analisis peningkatan pengurangan masa yang diperolehi oleh subjek kajian. Berikut merupakan keputusan bagi keseluruhan Ujian Illinois yang telah dilaksanakan oleh subjek kajian, (Jadual 3).

Jadual 3
Analisis keputusan Ujian Pra dan Ujian Pasca Ujian Illinois

Bil.	Subjek kajian	Jantina	Pra (Saat)	Skor	Pasca (Saat)	Skor	Peningkatan prestasi (Saat)	Peratusan Peningkatan prestasi (%)
1.	M1	L	18.22	Sederhana	17.78	Baik	0.44	2.4
2.	M2	L	17.53	Baik	16.82	Baik	0.71	4.0
3.	M3	L	18.20	Sederhana	17.89	Baik	0.31	1.7
4.	M4	L	18.62	Lemah	18.28	Sederhana	0.34	1.8
5.	M5	L	18.50	Lemah	18.21	Sederhana	0.29	1.5
6.	M6	L	19.18	Lemah	18.28	Sederhana	0.90	4.6
7.	M7	L	19.32	Lemah	18.29	Sederhana	0.93	4.8
8.	M8	L	20.60	Lemah	19.67	Lemah	0.93	4.5
9.	M9	P	20.23	Sederhana	19.91	Baik	0.32	1.5
10.	M10	P	20.50	Sederhana	19.83	Baik	0.67	3.2
11.	M11	P	19.44	Baik	18.74	Baik	0.70	3.6
12.	M12	P	20.21	Sederhana	19.68	Baik	0.53	2.6

Berdasarkan Jadual 3, menunjukkan hasil keputusan ujian pra dan pasca, skor, peningkatan prestasi, dan peratusan peningkatan prestasi bagi semua subjek kajian seramai 12 orang sebelum dan selepas mengikuti sesi intervensi. Skor lemah semasa ujian pra adalah seramai lima orang iaitu M4, M5, M6, M7 dan M8. Manakala seramai lima orang subjek kajian lagi mendapat skor sederhana semasa ujian pra iaitu M1, M3, M9, M10, dan M12. Tambahan lagi, seramai dua orang subjek kajian mendapat skor baik dalam ujian pra iaitu M2 dan M11.

Bagi ujian pasca pula, seramai tujuh orang subjek kajian mendapat skor baik iaitu M1, M2, M3, M9, M10, M11 dan M12. Diikuti dengan subjek kajian yang mendapat skor sederhana seramai tiga orang iaitu M4, M5, M6 dan M7. Manakala seorang subjek kajian mendapat skor lemah iaitu M8. Berikut merupakan graf dan analisis peningkatan prestasi subjek kajian.



Rajah 8: Graf bar peratusan peningkatan prestasi di antara ujian pra dan pasca

Rajah 8 menunjukkan graf bar tentang peratusan peningkatan prestasi di antara ujian pra dan pasca iaitu ujian Illinois. M7 telah menunjukkan peratusan peningkatan yang paling tinggi. Peratusan peningkatan prestasi yang kedua tertinggi pula ialah M6 dan diikuti dengan M8, M2, M11, M10, M12, M1, M4 dan M3. Bagi peratusan peningkatan prestasi yang paling rendah pula diperolehi oleh M5 dan M9.

Pemerhatian Berstrukur

Terdapat dua pemerhatian telah dijalankan oleh pengkaji iaitu semasa subjek kajian melaksanakan ujian pra dan ujian pasca. Pengkaji telah menggunakan instrumen senarai semak lakukan Ujian Illinois ke atas kesemua subjek kajian seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 4.

Jadual 4

Analisis senarai semak ujian pra dan pasca

Responden	Skor ujian pra	Skor ujian pasca	Perbezaan skor	Peratus peningkatan
M1	8	10	2	25%
M2	8	9	1	17%
M3	7	8	1	14%
M4	7	9	2	29%
M5	7	9	2	29%
M6	7	8	1	14%
M7	7	9	2	29%
M8	8	10	2	25%
M9	8	9	1	13%
M10	8	9	1	13%
M11	7	8	1	14%
M12	8	10	2	25%

Berdasarkan Jadual 4, M1, M2, M8, M9, M10 dan M12 mendapat keputusan skor yang paling tinggi dalam skor ujian pra iaitu masing-masing mendapat skor 8 daripada 10 item dalam senarai semak merangkumi kedua-dua percubaan. Diikuti dengan M3, M4, M5, M6, M7 dan M11 yang masing-masing mendapat skor 7 daripada 10 item. Bagi skor ujian pasca pula, M1, M8 dan M12 mendapat skor yang paling tinggi iaitu 10. Diikuti dengan M2, M4, M5, M7, M9, M10 yang masing-masing mendapat skor ujian pasca kedua tertinggi iaitu 9. Manakala M3, M6 dan M11 mendapat skor 8. M1 dan M2 mendapat skor yang paling rendah iaitu 7.

5.2 Rumusan Kajian

Kesimpulannya, terdapat peningkatan tahap ketangkasan subjek kajian selepas mengikuti intervensi latihan litar yang telah dilaksanakan oleh pengkaji ke atas subjek kajian. Intervensi latihan litar telah membantu meningkatkan tahap ketangkasan dalam kalangan murid Tahun 3. Ini selari dengan hasil dapatkan kajian oleh Liliana Wong (2011) yang menyatakan bahawa latihan litar yang dijalankan selama empat minggu dapat meningkatkan tahap ketangkasan kalangan pemain bola

jaring dan meningkatkan pengurangan masa yang diambil oleh subjek kajian bagi menyelesaikan Ujian Illinois.

5.3 Refleksi

Selepas menjalankan kajian ini, pengkaji mendapati terdapat beberapa kekuatan dan kelemahan yang telah dihadapi semasa melaksanakan kajian ini. Kekuatan semasa menjalankan kajian ini adalah dari segi kemudahan peralatan. Peralatan yang perlu digunakan sepanjang menjalankan kajian ini adalah mencukupi dan mudah diperolehi. Kawasan sekolah yang lapang dan bersesuaian juga menjadi kekuatan semasa menjalankan kajian ini. Terdapat kelemahan yang dihadapi oleh pengkaji iaitu dari segi masalah keadaan cuaca yang tidak menentu. Kawasan padang yang lecak dan berbahaya menyebabkan pengkaji perlu menjalankan latihan intervensi di kawasan lain dan telah menyebabkan tumpuan subjek kajian agak terganggu.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Antara cadangan penambahbaikan yang ingin diutarakan oleh pengkaji ialah dengan memanjangkan tempoh intervensi dari empat minggu kepada enam minggu. Froelicher (1999) menyatakan jangka masa yang sesuai untuk meningkatkan tahap ketangkasan secara berkesan adalah empat hingga lapan minggu. Selain itu, pengkaji juga mencadangkan supaya pengkaji seterusnya menambah bilangan stesen dalam latihan litar yang telah dibentuk. . Blanksby (1987) berpendapat bahawa satu litar yang direka dengan baik mempunyai 10 hingga 15 stesen.

RUJUKAN

- Blanksby, B. A. (1987). *Cardiorespiratory responses of water polo players performing the head-in-the-water and the head out of the water front crawl swimming technique*.
- Corbin, C. H., & Lindsey, R. (1994). *Concepts of physical fitness with laboratories* (8th ed.). Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Froelicher, L. (1999). *Children & sports training: how your future champions should exercise to be healthy, fit and happy*. Island Pond: Stadion Publishing Co.
- Liliana Wong King Hung. (2011). *Keberkesanan latihan litar dalam meningkatkan tahap ketangkasan bola jaring tahap 2*. Projek Penyelidikan Pelajar IPG Kampus Rajang, Sarawak yang tidak diterbitkan. Sarawak, Malaysia.
- Sheppard, J. & Young, W.(2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sport Sciences*, 24 (9):919-932

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT BAHAGIAN ATAS BADAN MELALUI LATIHAN BOLA SEGAR DALAM KALANGAN MURID TAHUN 3

Oleh:

NUR HAZIQAH BINTI MUSTAFA KAMIL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi melihat keberkesanan latihan bola segar dalam meningkatkan kekuatan otot bahagian atas badan murid seterusnya meningkatkan jarak hantaran bola atas kepala. Seramai lapan orang subjek kajian terlibat dalam kajian ini yang terdiri daripada tujuh orang murid perempuan dan seorang murid lelaki yang dikenal pasti mempunyai masalah kekuatan otot bahagian atas badan. Subjek yang dipilih menjalani intervensi selama empat minggu dengan menggunakan latihan bola segar iaitu medicine ball chest pass, slams, overhead backward throws, single arm overhead throws, squat throws, side throws dan overhead throw. Data dikumpulkan melalui ujian pra dan ujian pasca bagi melihat perbezaan peningkatan tahap kekuatan otot bahagian atas badan subjek kajian sebelum dan selepas menjalani intervensi. Selain itu, pemerhatian berstruktur menggunakan senarai semak juga dijalankan bagi melihat jarak hantaran atas kepala yang dilakukan sebelum dan selepas intervensi. Hasil dapatan kajian menunjukkan kesemua subjek yang telah menjalani intervensi melalui latihan bola segar telah menunjukkan peningkatan yang positif terhadap kekuatan otot bahagian atas badan dan jarak hantaran bola atas kepala. Hasil kajian memberi implikasi bahawa intervensi yang bersesuaian mampu memberi impak yang positif terhadap prestasi motor murid-murid di sekolah.

Kata kunci: Latihan bola segar, kekuatan otot bahagian atas badan

1.0 PENDAHULUAN

Berdasarkan praktikum yang lepas, satu masalah yang telah dikenalpasti sering berlaku semasa melaksanakan pengajaran dan pembelajaran ialah semasa menjalankan sesi pengajaran dan pembelajaran bagi tajuk pergerakan lokomotor iaitu kemahiran menghantar bola. Semasa melaksanakan kemahiran menghantar bola atas kepala, terdapat beberapa orang murid tidak dapat melakukan menghantar bola atas kepala sampai kepada rakan yang berada pada jarak 5 meter. Hal ini kerana hantaran yang dilakukan oleh mereka tidak sampai ke jarak yang ditetapkan. Kegagalan murid dalam melakukan hantaran bola sampai kepada rakan menyebabkan murid berasa kecewa dan tidak berminat untuk bermain permainan bola baling mini pada fasa kemuncak. Satu masalah telah dikenalpasti semasa mengajar kemahiran menghantar dan menerima bola. Semasa melaksanakan aktiviti, murid telah dibahagikan kepada beberapa kumpulan dan diberi satu bola. Setiap kumpulan akan menghadap antara satu sama lain dan diletakkan pada jarak yang telah ditetapkan iaitu pada jarak 3 meter. Mereka dikehendaki melakukan kemahiran menghantar bola atas kepala dan menerima bola atas kepala secara bergilir-gilir. Semasa melakukan pemerhatian secara menyeluruh, terdapat beberapa orang murid tidak dapat menghantar bola tepat ke arah rakan pada jarak 5 meter iaitu bola yang dihantar tidak sampai ke arah rakan menyebabkan pasangan mereka tidak dapat menerima bola dengan baik.

2.0 FOKUS KAJIAN

Berdasarkan permasalahan yang berlaku semasa menjalankan sesi pengajaran dan pembelajaran bagi tajuk kemahiran menghantar bola atas kepala bagi kategori asas permainan, terdapat beberapa orang murid yang tidak dapat menghantar bola atas kepala sampai kepada penerima bola yang berada pada jarak 5 meter. Perkara ini menunjukkan bahawa kekuatan otot bahagian atas badan murid tersebut adalah kurang memuaskan menyebabkan bola yang dihantar tidak sampai kepada rakan pada jarak 5 meter. Dalam kemahiran hantaran bola atas kepala, terdapat beberapa otot bahagian atas badan yang memerlukan kekuatan bagi memastikan hantaran bola yang dilakukan sampai kepada rakan terutama pada jarak jauh. Murid yang tidak dapat menghantar bola atas kepala sampai kepada rakan menjadi kurang berminat untuk meneruskan aktiviti dan berasa kecewa apabila dimarahi oleh rakan mereka terutamanya semasa melakukan aktiviti menghantar bola atas kepala pada jarak 5 meter dan permainan bola baling mini pada fasa kemuncak. Kekuatan otot bahagian atas badan ini penting bagi murid sekiranya melibatkan diri dalam permainan yang memerlukan kemahiran membaling, menjaring, merejam, memukul kerana dalam kemahiran ini

memerlukan kekuatan otot bahagian atas badan terutamanya bahagian tangan yang baik. Oleh yang demikian, masalah ini perlu diatasi supaya murid-murid dapat melibatkan diri secara aktif dalam sukan dan permainan kerana kebanyakan daripada permainan yang menggunakan peralatan memerlukan kekuatan otot bahagian atas badan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Objektif umum kajian ini adalah bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot bahagian atas badan melalui latihan bola segar dalam kalangan murid tahun 3.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan kekuatan otot bahagian atas badan melalui latihan bola segar dalam kalangan murid Tahun 3.
- Meningkatkan jarak hantaran bola atas kepala melalui latihan bola segar dalam kalangan murid Tahun 3.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan lapan orang murid Tahun 3 yang berumur sembilan tahun iaitu terdiri daripada tujuh orang murid perempuan dan seorang murid lelaki. Pemilihan subjek kajian dibuat berdasarkan skor markah semasa melaksanakan tinjauan awal iaitu ujian melontar bola keranjang.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pelaksanaan kajian adalah melibatkan beberapa proses dan prosedur yang khusus dan sistematik.

5.1 Tinjauan Awal

Tinjauan awal telah dijalankan terhadap 30 orang murid dalam sebuah kelas yang terdapat di sekolah rendah sekitar Kuala Lumpur. Dalam tinjauan awal ini, pengkaji menggunakan instrumen ujian iaitu Ujian Melontar Bola Keranjang dan pemerhatian berstruktur menggunakan senarai semak perlakuan hantaran bola atas kepala.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Hasil dapatan tinjauan awal mendapati seramai lapan orang murid berada pada tahap sederhana dan lemah apabila menjalani Ujian Melontar Bola Keranjang. Hal ini dapat dilihat bahawa mereka mempunyai tahap kekuatan otot bahagian atas badan yang lemah iaitu skor hantaran yang dilakukan kurang daripada 5 meter seterusnya menjadikan lapan orang murid ini sebagai subjek kajian yang ingin dijalankan oleh pengkaji dalam meningkatkan kekuatan otot bahagian atas badan sekaligus membantu dalam meningkatkan jarak hantaran atas kepala.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji telah merancang satu aliran pelaksanaan kajian yang bermula dengan ujian pra diikuti dengan pelaksanaan intervensi dan seterusnya ujian pasca. Ujian Tekan Tubi menggunakan bangku selama 30 saat telah dipilih sebagai ujian pra dan ujian pasca manakala latihan bola segar telah dipilih untuk dijadikan intervensi dalam kajian ini. Pemerhatian berstruktur menggunakan senarai semak juga dilaksanakan bagi melihat jarak hantaran yang dilakukan oleh subjek kajian sebelum dan selepas intervensi dijalankan. Satu program intervensi telah dirancang dalam Jadual 1 bagi meningkatkan kekuatan otot bahagian atas anggota badan melalui latihan bola segar. Tempoh pelaksanaan yang dirancang bagi intervensi adalah selama empat minggu yang dijalankan sebanyak

tiga kali seminggu iaitu pada hari rabu, khamis dan jumaat. Bilangan ulangan ditingkatkan daripada tiga sehingga enam setiap minggu.

Jadual 1
Program Latihan Bola Segar Selama Empat Minggu

Minggu	1			2			3			4		
Hari	Rabu	Khamis	Jumat	Rabu	Khamis	Jumat	Rabu	Khamis	Jumat	Rabu	Khamis	Jumat
Intervensi												
Memanaskan badan (5 minit) Rehat antara set : 3 minit												
	Ulangan : 3			Ulangan : 4			Ulangan : 5			Ulangan : 6		
Medicine ball chest pass	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Slams	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Single arm overhead throws	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
Overhead backward throw				✓	✓	✓				✓	✓	✓
Side throws				✓	✓	✓				✓	✓	✓
Squat throws							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Overhead throw							✓	✓	✓			
Kekerapan ulangan aktiviti												
Intensiti												
Rendah	✓	✓	✓				✓	✓	✓			
Sederhana												
Tinggi												
Organisasi												
												

5.4 Keputusan Kajian

Ujian Pra dan Ujian Pasca

Keputusan analisis kajian menunjukkan peningkatan prestasi terhadap ujian pra dan ujian pasca yang telah dijalankan oleh pengkaji dalam meningkatkan kekuatan otot bahagian atas badan.

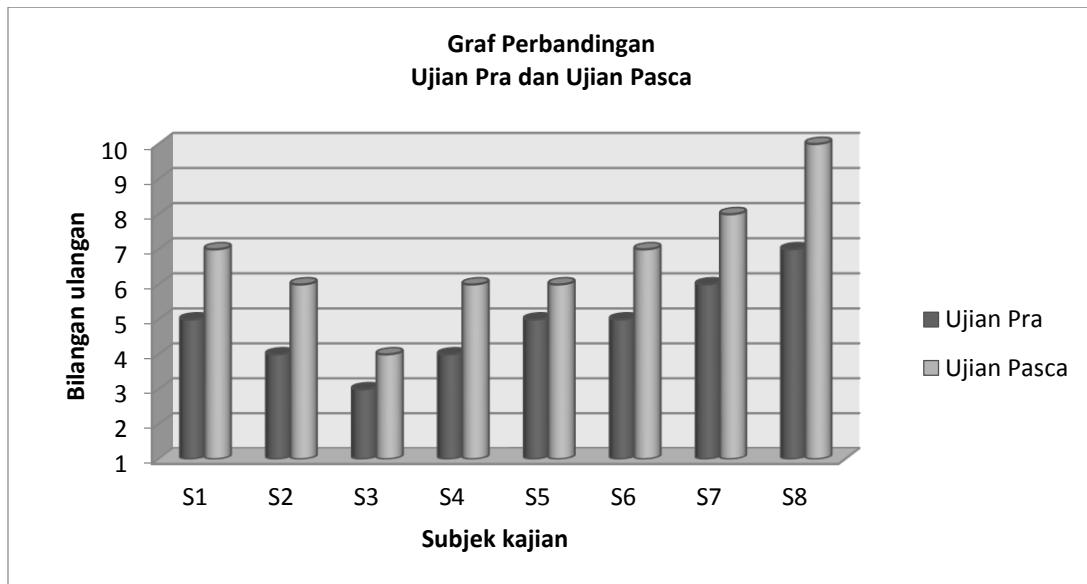
Jadual 2
Analisis Keputusan Perbandingan Ujian Pra Dan Ujian Pasca

Subjek kajian	Jantina	Ujian Pra		Ujian Pasca		Peningkatan prestasi (Ulangan)	Peningkatan peratusan prestasi
		Ulangan Tekan tubi	Norma	Ulangan Tekan tubi	Norma		
S1	P	5	Caution	7	Enhanced	2	40%
S2	P	4	Hazardous	6	Caution	2	50%
S3	P	3	Hazardous	4	Hazardous	1	33%
S4	P	4	Hazardous	6	Caution	2	50%
S5	P	5	Caution	6	Caution	1	20%
S6	P	5	Caution	7	Enhanced	2	40%
S7	P	6	Caution	8	Enhanced	2	33%
S8	L	7	Hazardous	10	Hazardous	3	43%

Jadual 2 menunjukkan keputusan ujian pra, hanya seorang yang mempunyai bilangan ulangan sebanyak tiga ulangan iaitu subjek kajian S3 yang berada pada tahap hazardous. Manakala S4 dan S2 memperolehi bilangan ulangan yang sama iaitu sebanyak empat ulangan yang berada pada tahap hazardous. Dapatan juga menunjukkan bahawa S1, S5 dan S6 berada pada tahap caution dengan memperolehi lima ulangan dan S7 memperolehi enam ulangan yang berada pada tahap caution. Manakala hanya S8 yang memperolehi bilangan ulangan tertinggi sebanyak tujuh ulangan iaitu berada di tahap hazardous. Hasil dapatan bagi ujian pasca pula, seramai tiga subjek memperolehi enam ulangan iaitu S2, S4 dan S5 yang berada pada tahap caution. Manakala S1 dan S6 memperolehi tujuh bilangan ulangan iaitu berada pada tahap enhanced dan S7 pula memperolehi lapan bilangan ulangan berbanding S8 yang memprolehi sebanyak 10 ulangan iaitu berada pada

tahap hazardous diikuti dengan S3 hanya memperolehi sebanyak empat ulangan berbanding subjek kajian lain.

Rajah 1 di bawah merupakan graf perbandingan bagi ujian pra dan ujian pasca iaitu Ujian Tekan Tubi Menggunakan Bangku Selama 30 Saat.



Rajah 1. Graf Perbandingan Ujian Pra dan Ujian Pasca

Rajah 1 menunjukkan graf bar tentang perbandingan bilangan ulangan di antara ujian pra dan ujian pasca bagi ujian tekan tubi menggunakan bangku selama 30 saat yang melibatkan seramai lapan orang subjek kajian yang terlibat. Dapatkan menunjukkan peningkatan yang dicatatkan oleh S8 adalah yang paling tinggi iaitu sebanyak tiga ulangan di mana meningkat daripada tujuh ulangan kepada sepuluh ulangan.

Pemerhatian Berstruktur

Keputusan pemerhatian berstruktur menggunakan senarai semak juga menunjukkan peningkatan terhadap skor hantaran yang dilakukan oleh subjek setelah menjalani sesi intervensi selama 4 minggu.

Jadual 3

Analisis Keputusan Perbandingan Senarai Semak Jarak Hantaran Bola Atas Kepala

Subjek kajian	Skor Ujian Pra (meter)	Skor Ujian Pasca (meter)	Peningkatan Prestasi (meter)	Peratus Peningkatan Prestasi (%)
S1	3.6m	4.3m	0.7m	19%
S2	3.1m	4.4m	1.3m	42%
S3	2.9m	3.4m	0.5m	17%
S4	3.3m	4.3m	1.0m	30%
S5	3.8m	4.4m	0.6m	16%
S6	4.3m	5.2m	0.9m	21%
S7	4.1m	4.8m	0.7m	17%
S8	4.5m	5.3m	0.8m	18%

Jadual 3 menunjukkan analisis perbandingan senarai semak bagi ujian pra dan pasca bagi semua subjek kajian. Dapatkan bagi ujian pra menunjukkan S3 memperolehi skor paling rendah iaitu sebanyak 2.9 meter. Manakala skor yang paling tinggi pula diperolehi oleh S8 iaitu sebanyak 4.5.

Dapatkan bagi ujian pasca pula menunjukkan S8 memperolehi skor tertinggi iaitu sebanyak 5.3 meter. Skor yang paling rendah iaitu sebanyak 3.4 meter diperolehi oleh S3.

5.5 Rumusan Kajian

Berdasarkan analisis keputusan data bagi ujian tekan tubi menggunakan bangku selama 30 saat mendapati kekuatan otot bahagian atas badan murid Tahun 3 meningkat iaitu terdapat dua orang subjek kajian yang berjaya meningkatkan prestasinya dalam ujian pra dan ujian pasca dengan memperolehi peratusan peningkatan prestasi sebanyak 50% selepas menjalani intervensi menggunakan latihan bola segar. Perkara ini disokong oleh Faigenbaum (2010) yang menyatakan latihan menggunakan bola segar kepada kanak-kanak boleh digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot. Persoalan yang kedua ini berkait rapat dengan persoalan yang pertama iaitu sekiranya kekuatan otot bahagian atas badan meningkat, maka jarak hantaran yang dilakukan oleh subjek kajian juga akan meningkat selepas menjalani intervensi latihan bola segar selama empat minggu. Perkara ini di sokong oleh Mc Daniel et. al (2009) yang menyatakan bahawa latihan menggunakan bola segar mampu meningkatkan kuasa dan kekuatan semasa membuat hantaran sekiranya kekuatan bahagian teras dan otot badan ditingkatkan.

5.6 Refleksi

Secara keseluruhannya, pengkaji telah mengenalpasti beberapa kekuatan dan kelemahan sepanjang melaksanakan kajian ini. Segala kelemahan yang dikenapasti adalah semasa pengkaji melaksanakan intervensi. Oleh yang demikian, pelaksanaan bagi latihan intervensi memerlukan perancangan yang rapi agar segala kelemahan dapat diminimumkan. Setiap perkara tersebut perlulah dititikberatkan kerana ia membantu dalam mencapai objektif kajian seterusnya kajian dapat dilaksanakan dengan sempurna dan jayanya. Namun begitu, pengkaji berpuas hati apabila hasil dapatkan kajian menunjukkan peningkatan selepas subjek menjalani intervensi selama 4 minggu.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Bagi cadangan kajian seterusnya, pengkaji mencadangkan supaya memanjangkan tempoh intervensi iaitu dari empat minggu kepada enam minggu bagi meningkatkan lagi kekuatan otot bahagian atas badan murid melalui latihan intervensi menggunakan bola segar. Hal ini turut disokong oleh Faigenbaum dan Mediate (2008) yang turut menyatakan bahawa selepas melakukan program latihan selama tempoh enam minggu, kanak-kanak yang terlibat dengan program latihan menggunakan bola segar akan menunjukkan peningkatan dalam aktiviti yang dilakukan mengikut kategori masing-masing seperti fleksibiliti, kuasa bawah badan, kelajuan, kekuatan bahagian atas badan dan abdomen, serta ketangkasian. Selain hal itu, pastikan masa intervensi yang ingin dijalankan adalah sesuai terutamanya apabila melaksanakan intervensi serta ujian pra dan pasca hendaklah dijalankan pada hari dan bulan yang sesuai supaya kajian yang dilaksanakan lebih berkesan. Hal ini turut disokong oleh Cissik (2004) yang menyatakan bahawa keupayaan seseorang individu ini bergantung kepada masa program latihan dan kekerapan latihan diadakan.

RUJUKAN

- Cissik, J. (2004). *Sport speed and agility training monterey*. CA: Coaches Choice Publications.
- Faigenbaum, A. D. (2010). *Medicine ball for all kids*. Retrieved from <http://www.StrongKid.com>.
Pautan pada 16 Julai 2013.
- Faigenbaum, A. D., and Mediate, P. (2008). *Medicine Ball Training for Kids: Benefits, Concerns, and Program Design Considerations*. Retrieved from
http://www.nba.com/media/nbafit/medicine_ball_training.pdf.
- McDaniel, L. W., Jackson, A., Gaudet, C., Tonkin, S. (2009). Methods of upper body training to increase overhand throwing power. *International Education Studies*, 2(4), 28-32.

MENINGKATKAN TAHAP KETANGKASAN DALAM KALANGAN MURID-MURID TAHUN 6 MENGGUNAKAN KAEDAH LATIHAN LITAR

Oleh:

NURUL NAJWA BINTI SHOKRI
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Penyelidikan tindakan ini dijalankan untuk menilai sejauh manakah keberkesanannya kaedah latihan litar bagi meningkatkan ketangkasan dalam kalangan murid Tahun Enam. Subjek terdiri daripada 13 orang murid dari pelbagai kategori iaitu mereka dari golongan yang mempunyai Indeks Jisim Badan (BMI) yang normal, berisiko berat berlebihan, berat berlebihan, dan golongan yang mewakili sekolah dalam acara sukan. Instrumen bagi ujian pra dan ujian pasca yang digunakan adalah Ujian Illinois. Data dikumpulkan melalui ujian pra dan ujian pasca. Hasil analisis data mendapati bahawa seramai 12 subjek menunjukkan peningkatan prestasi dari segi catatan masa dalam ujian pasca berbanding ujian pra. Hanya seorang subjek yang tidak menunjukkan peningkatan. Keputusan kajian menunjukkan bahawa kaedah latihan litar sesuai untuk digunakan bagi meningkatkan ketangkasan dalam kalangan murid. Dapatkan kajian ini diharapkan dapat menjadi panduan kepada guru-guru untuk menjalankan latihan litar bagi meningkatkan tahap ketangkasan dalam kalangan murid di sekolah.

1.0 PENDAHULUAN

Semasa menjalani praktikum fasa tiga selama tiga bulan, pengkaji mendapati murid-murid Tahun 6 mempunyai masalah dari segi tahap ketangkasan. Pengkaji mendapati bahawa murid-murid tidak dapat melakukan aktiviti ketangkasan dengan baik yang telah diajarkan oleh guru Pendidikan Jasmani. Murid-murid tidak melakukan aktiviti dengan baik dan bersungguh-sungguh sepanjang kelas Pendidikan Jasmani dijalankan.

Terdapat pelbagai kaedah bagi menyelesaikan permasalahan tahap ketangkasan dalam kalangan muted-murid Tahun 6. Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan kaedah latihan litar sebagai inervensi kajian. Pengkaji juga menggunakan Prinsip Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT) dalam kajian.

2.0 FOKUS KAJIAN

Pengkaji mendapati terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tahap ketangkasan murid-murid Tahun 6. Atara faktor tersebut adalah fizikal murid, cuaca, persekitaran, dan aktiviti yang dijalankan. Pengkaji berpendapat bahawa tahap ketangkasan murid dapat ditingkatkan jika diberikan latihan yang betul dan bersesuaian dengan peringkat umur.

Berdasarkan tinjauan awal yang telah dijalankan, didapati bahawa terdapat perbezaan masa antara murid lelaki dan perempuan. Masa yang dicatatkan oleh murid lelaki adalah lebih baik berbanding murid perempuan. Seramai tiga orang murid lelaki mencatatkan skor lemah dan bagi skor sangat lemah, juga sebanyak tiga orang. Bagi murid perempuan, terdapat empat orang mencatatkan skor lemah dan seramai tiga orang berada dalam skor sangat lemah.

3.0 OBJEKTIF

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan komponen kecerdasan murid dari aspek ketangkasan menggunakan kaedah latihan litar

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan tahap ketangkasan dalam kalangan murid-murid Tahun 6 menggunakan kaedah latihan litar
- Mengenal pasti perbezaan tahap ketangkasan murid lelaki Tahun 6 dengan murid perempuan Tahun 6.
- Mengenal pasti perbezaan tahap ketangkasan apabila selesai menjalani latihan litar selama empat minggu.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran kajian melibatkan murid-murid di sebuah sekolah di Kuala Lumpur. Murid-murid berkenaan berumur 12 tahun dan dari kelas 6 Dahlia. Murid-murid ini dipilih sebagai sampel kerana pengkaji mengajar subjek Pendidikan Jasmani untuk kelas tersebut. Seramai 21 subjek terdiri daripada subjek lelaki dan perempuan telah menjalani ujian tinjauan awal. Walau bagaimanapun, disebabkan oleh kekangan-kekangan yang dihadapi terutamanya daripada murid-murid yang telah dikenal pasti tersebut, hanya 13 orang subjek yang telah dipilih.

Kumpulan sasaran ini terdiri daripada pelbagai kategori. Kategori yang dimaksudkan adalah dari segi Indeks Jsim Badan (BMI) yang pelbagai dan ada segelintir subjek merupakan atlit sekolah.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

5.1 Pelaksanaan Tindakan

Dalam bab ini membincangkan mengenai tindakan yang telah diambil oleh penkaji bagi menyelesaikan isu kajian. Prosedur-prosedur pelaksanaan tindakan serta kaedah pengumpulan data turut diterangkan.

5.2 Pelan Tindakan

Pengkaji telah menggunakan Model Kurt Lewin sebagai rujukan. Pengkaji memilih kaedah latihan litar sebagai intervensi kajian. Penkaji telah menjalankan ujian tinjauan awal terhadap subjek kajian dan larian ulang-alik merupakan ujian yg telah digunakan oleh pengkaji. Catatan masa dalam ujian larian ulang-alik direkodkan berpandukan persentil berdasarkan norma oleh Johnson, B.L. & Nelson, J.K. (1986).

Pengkaji telah memilih ujian Illinois sebagai ujian pra dan pasca bagi mengukur tahap ketangkasan murid sebelum dan selepas intervensi. Skor bagi ujian ini telah dicatatkan berdasarkan kepada norma ujian Illinois oleh Johnson, B.L. & Nelson, J.K. (1986).

Aktiviti latihan litar yang telah dipilih oeh pengkaji adalah larian boomerang, larian zig-zag, lompat kuadran, dan larian T. Setiap sesi diulang sebanyak tiga kali dan dijalankan sebanyak tiga kali seminggu. Latihan litar ini berlangsung selama empat minggu berturut-turut.

Pemerhatian

Pengkaji telah mencatatkan masa yang dicatatkan oleh subjek dalam boring telah disediakan. Alat ukur yang digunakan sepanjang intervensi adalah masa. Bagi memastikan pengkaji tidak terlepas pandang terhadap perubahan subjek, pengkaji telah dibantu oleh rakan-rakan sejawat sepanjang kajian.

Terdapat beberapa kekangan sepanjang kajian dijalankan. Antaranya kekangan tersebut termasuklah dari segi masa, penglibatan subjek dalam aktiviti di sekolah, dan arahan perlu diberi beberapa kali.

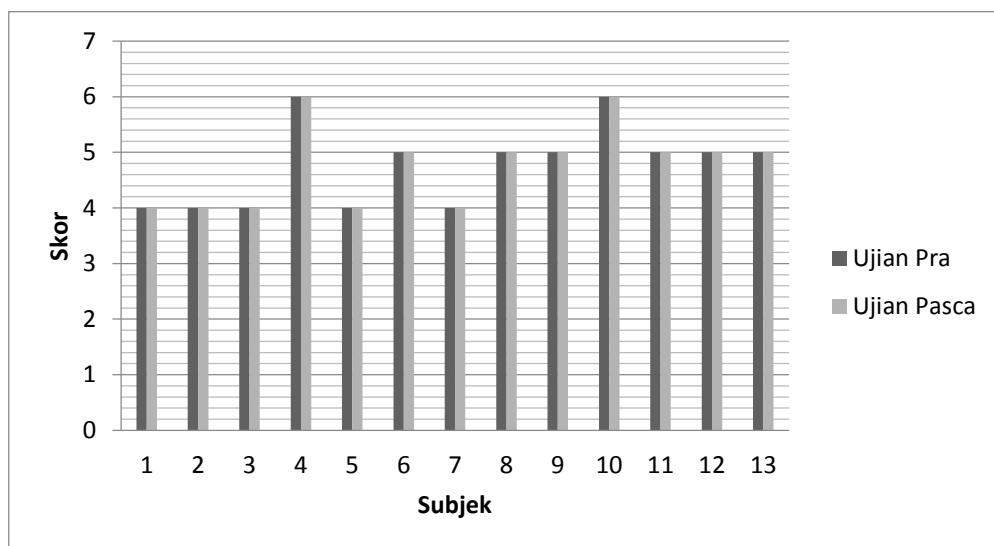
5.3 Cara Pengumpulan Data

Instrumen yang telah digunakan dalam kajian adalah ujian pra dan pasca dan pengkaji menggunakan Ujian Illinois. Pengkaji telah menggunakan borang yang telah disediakan bagi mencatatkan masa murid dalam ujian pra dan pasca.

Pengkaji menggunakan kaedah peratusan bagi melihat perbezaan dalam ujian pra dan pasca. Pengkaji menggunakan graf dan jadual bagi memudahkan analisis.

5.4 Keputusan Ujian

Setelah menjalani latihan litar sebagai intervensi kajian selama empat minggu, perbezaan masa yang dicatatkan oleh subjek dalam ujian pra dan pasca telah dicatatkan dalam jadual dan graf.



Graf 1. Perbezaan Masa Bagi Ujian Pra Dan Pasca.

Berdasarkan kepada graf di atas, meskipun tiada perubahan skor yang dicatatkan dalam ujian pra dan ujian pasca, namun masa yang telah dicatatkan menunjukkan perubahan yang baik. Perubahan dari segi masa ini menunjukkan keberkesanan latihan litar yang telah dijalankan dalam kajian.

5.5 Rumusan

Sebanyak 92.4% menunjukkan peningkatan yang memberangsangkan setelah menjalani intervensi selama empat minggu. Perbezaan masa ini diukur melalui perbezaan masa dalam ujian pra dan pasca. Terdapat seorang subjek yang tidak berjaya menunjukkan peningkatan.

5.6 Refleksi

Diharapkan kajian yang telah dijalankan ini dapat membantu guru-guru Pendidikan Jasmani bagi meningkatkan lagi kualiti pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah di Malaysia. Setelah mengumpul data, jelas menunjukkan bahawa latihan litar, jika dilakukan dengan betul dapat membantu untuk meningkatkan tahap ketangkasan dalam diri murid. Dalam kajian ini, dapat dilihat sebanyak 92.4% berjaya menunjukkan peningkatan.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Berdasarkan kepada kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji seterusnya agar kajian berkaitan tajuk ini menjadi lebih baik. Antara cadangan penambahbaikan tersebut adalah :

- Pengkaji seterusnya boleh menggunakan kaedah latihan lain bagi mengukur tahap ketangkasan murid.
- Pengkaji seterusnya boleh menggunakan program latihan lain bagi meningkatkan tahap ketangkasan. Contohnya menggunakan permainan kecil yang melibatkan komponen ketangkasan bagi meningkatkan ketangkasan.
- Pengkaji seterusnya boleh melibatkan lebih ramai subjek terutamanya golongan yang mewakili sekolah agar tahap ketangkasan mereka dapat ditingkatkan.
- Pengkaji berikutnya boleh melibatkan lebih ramai subjek terutamanya golongan tahun lima dan tahun enam yang kebanyakannya tidak lagi bergiat aktif dalam sukan terutamanya golongan perempuan disebabkan oleh faktor perubahan fizikal pada diri.
- Pengkaji seterusnya boleh membuat kajian dalam tempoh masa yang lebih panjang dari segi tempoh masa intervensi dan kitaran kajian agar mendapat keputusan dan hasil yang lebih baik.
- Pengkaji berikutnya boleh menggunakan instrument lain seperti menggunakan kaedah pemerhatian, temubual dan analisis dokumen.
- Pengkaji seterusnya boleh menjalankan Ujian Illinois dan mengambil masa serta mewujudkan norma bagi murid-murid di Malaysia.

RUJUKAN

- Ahmad Hashim. (2004). Pengukuran Kecergasan Motor . Tanjung Malim, Perak. Quantum Books
- Froelicher, L.(1999). Children & Sports Training: How Your Future Champions Should Exercise to be Healthy, Fit, and Happy. Island Pond: Stadion Publishing Co.
- Johnson B.L, (1986). Practical Measurements for Evaluation In Physical Education. Louisiana: Burgess Publishing.
- Liliana Wong King Hung. (2011). Keberkesanan latihan litar dalam meningkatkan tahap ketangkasan bola jaring murid tahap 2. Tesis Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan yang tidak diterbitkan. Institut Pendidikan Guru Kampus Rajang, Sarawak.

MENINGKATKAN PENGLIBATAN MURID DALAM FASA PERKEMBANGAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI MOTIVASI EKSTRINSIK DALAM KALANGAN MURID-MURID TAHUN 5.

Oleh:

PANNUPEIRIAYAA A/P RAJAGOBAL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk meningkatkan penglibatan murid dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui motivasi ekstrinsik dalam kalangan murid-murid Tahun 5. Subjek kajian terdiri daripada lapan orang murid iaitu empat lelaki dan empat perempuan. Pengkaji telah menjalankan intervensi selama tiga minggu dua kali seminggu selama 30 minit dengan menggunakan sistem token bagi mengatasi masalah kekurangan penglibatan murid dalam aktiviti Pendidikan Jasmani. Instrumen pemerhatian dijalankan sebelum dan selepas intervensi dan instrumen temu bual dijalankan selepas intervensi. Keputusan menunjukkan bahawa penggunaan sistem token ekonomi dapat meningkatkan penglibatan murid dalam fasa perkembangan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui motivasi ekstrinsik dalam kalangan murid-murid Tahun 5.

Kata kunci: Penglibatan murid, Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Sistem Token

1.0 PENDAHULUAN

Setelah melalui pengalaman semasa Pratikum Fasa 1, Fasa 2 dan Fasa 3, pengkaji mendapat pendedahan dalam PdP Pendidikan Jasmani di sekolah. Sepanjang melaksanakan pratikum ini, pengkaji dapat mengenal pasti beberapa masalah berdasarkan pemerhatian yang dilaksanakan. Antara masalah yang dihadapi adalah murid tidak dapat mengekalkan rasa keseronokan dan minat semasa menjalankan pengajaran dan pembelajaran (PdP) Pendidikan Jasmani. Aktiviti-aktiviti yang dilaksanakan semasa PdP didapati kurang berkesan dan murid tidak dapat melibatkan diri sepenuhnya dalam PdP.

Penggunaan motivasi ekstrinsik dapat menyelesaikan masalah dalam proses pengajaran dan pembelajaran pada fasa perkembangan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Bukan sahaja, kaedah pengajaran yang sesuai juga dapat meningkatkan minat murid untuk belajar dan menumpukan perhatian sepenuhnya semasa proses pengajaran yang dijalankan. Dalam kajian ini, pengkaji telah mengenal pasti teori yang berkaitan dengan kajian iaitu teori self-efficacy Bandura dan teori motivasi hiraki keperluan Abraham Maslow.

2.0 FOKUS KAJIAN

Kajian ini berfokus bagi menglibatkan sebilangan murid pada fasa perkembangan kurang menunjukkan semangat untuk belajar dan mereka membuat sesuatu kemahiran tanpa memberi penuh perhatian dalam pengajaran. Hal ini berlaku apabila pengkaji menjalankan pengajaran terutamanya tajuk berkaitan kecergasan fizikal.

Kajian ini hanya fokus kepada lapan murid-murid Tahun 5 untuk meningkatkan motivasi murid untuk melibatkan diri dalam PdP dengan sepenuhnya. Oleh sebab itu, kajian ini menggunakan token sebagai satu cara untuk meningkatkan motivasi murid dan diharapkan murid dapat menarik minat dan dapat belajar pengajaran yang disampaikan serta penglibatan murid secara aktif dalam aktiviti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Token ekonomi adalah satu strategi yang boleh digunakan untuk mengurangkan tingkah laku murid-murid dan meningkat penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani. Cara ini merangsang subjek untuk menunjukkan penglibatan diri yang maksimum dan tingkah laku positif kerana mereka akan bersaing di antara satu sama lain untuk memperoleh jumlah token tertinggi.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan penglibatan murid secara aktif semasa pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan motivasi ekstrinsik dalam kalangan murid Tahun 5.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan penglibatan murid secara aktif dalam fasa perkembangan dengan semasa pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan motivasi ekstrinsik dalam kalangan murid-murid Tahun 5.
- Meningkatkan minat murid dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan motivasi ekstrinsik dalam kalangan murid-murid Tahun 5.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Pemilihan subjek kajian adalah berdasarkan hasil dapatan pemerhatian tinjauan awal, dan temu bual. Berdasarkan pemerhatian, pengkaji telah dikenal pasti lapan orang murid dalam kalangan murid-murid Tahun 5 iaitu empat orang murid lelaki dan empat orang murid perempuan yang berumur 11 tahun sebagai kumpulan sasaran. Hal ini kerana, murid-murid ini adalah antara murid-murid yang tidak dapat mengekalkan minat dan kurang motivasi terhadap pengajaran Pendidikan Jasmani terutamanya pengajaran pada fasa perkembangan.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Dalam kajian tindakan ini, aspek perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi diberi penerangan dengan lebih terperinci dan mendalam. Selain itu, cara pengumpulan data dan menganalisis data, turut dinyatakan bagi memastikan kajian yang dirancang berjalan dengan lancar.

5.1 Cara Mengumpulkan Data

Pengkaji telah menggunakan dua instrumen iaitu pemerhatian dan temu bual tidak berstruktur. Kaedah instrumen telah digunakan pada Ujian Pra dan Ujian Pasca manakala temu bual telah dijalankan pada akhir intervensinya. Pengkaji telah menggunakan sistem token bagi meningkatkan penglibatan subjek selama tiga minggu semasa intervensi. Selepas itu, pengkaji telah mengumpul dan menganalisis data yang memerlukan penjelasan secara terperinci mengenai kaedah pengumpulan data yang dipilih, instrumen yang digunakan dan cara-cara data analisis.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

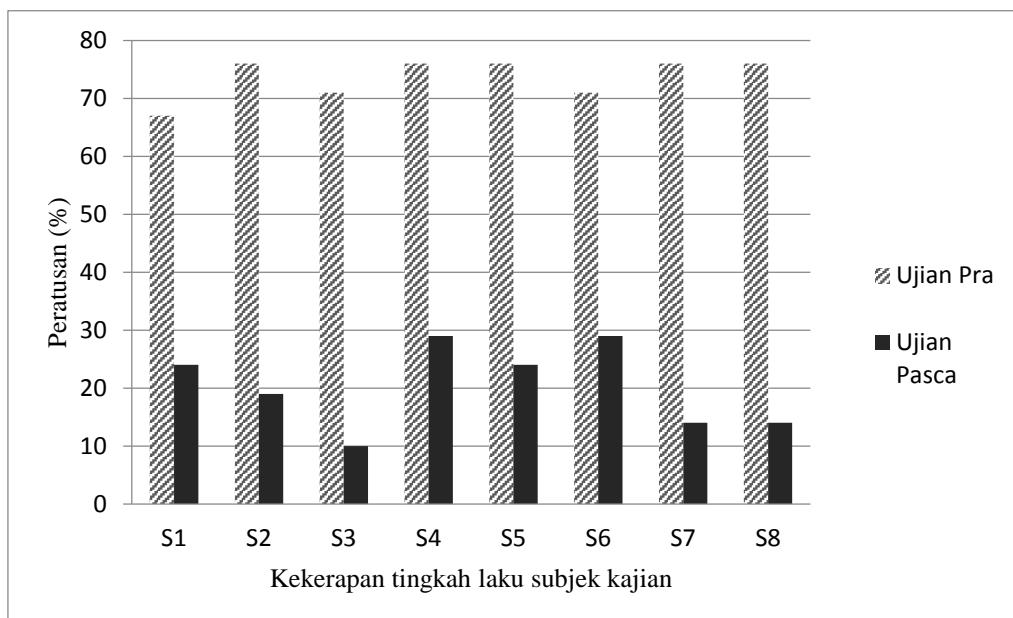
Semasa pengajaran dan pembelajaran (PdP) Pendidikan Jasmani, mendapati murid-murid tahun 5 bermasalah dengan penglibatan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pengkaji telah menggunakan dua teknik pengumpulan data iaitu pemerhatian dan temu bual Pendidikan Jasmani Tahun 5.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Pengkaji menerangkan semua peraturan kelas yang telah ditetapkan dalam kajian. Pengkaji memberikan token kepada murid dua kali semasa sesi pengajaran dan pembelajaran atau intervensi tersebut. Sebelum proses intervensi dimulakan, pengkaji memperkenalkan kaedah pemberian token kepada murid. Pengkaji menunjukkan kepada murid jadual pemerolehan token kepada murid dan memberi penerangan mengenai peraturan kelas dan bilangan pelekat (token) yang bakal diperoleh oleh murid. Pengkaji hanya akan memberi token kepada murid yang melakukan tingkah laku yang telah ditetapkan oleh guru sahaja. Pengkaji juga telah memperkenalkan jadual pemerolehan token (rujuk jadual 5) kepada murid-murid untuk memperoleh token daripada guru. Manakala murid yang melanggar peraturan kelas yang telah ditetapkan, guru akan menarik kembali token yang telah diberikan.

5.4 Keputusan Kajian

Dalam kajian ini, dapatan yang diperolehi ini adalah hasil pemerhatian dan temu bual tidak berstruktur yang dilakukan ke atas subjek kajian. Hasil dapatan kajian menunjukkan tingkah laku negatif subjek kajian telah berkurang pada Ujian Pasca dan mereka menunjukkan minat dan penglibatan yang maksima selepas sistem token digunakan dalam intervensi. Hasil temu bual juga didapati semua subjek kajian memberi jawapan yang positif. Motivasi ekstrinsik telah memainkan peranan yang penting dalam meningkatkan penglibatan dan minat subjek kajian dalam PdP Pendidikan Jasmani.



Rajah 1. Perbandingan tingkah laku negatif subjek kajian dalam Ujian Pra dan Ujian Pasca.

Rajah di atas menunjukkan analisis perbezaan tingkah laku negatif subjek-subjek kajian dalam ujian pra dan ujian pasca sebelum dan selepas intervensi. Pengkaji melaksanakan instrumen pemerhatian dengan bantuan borang senarai semak untuk menganalisis kekerapan tingkah laku iaitu motivasi subjek kajian. Graf ini telah membuktikan tingkah laku subjek berkurangan selepas intervensi dijalankan. Hasilnya tingkah laku subjek S1 pada ujian pra adalah 67% dan berkurang 24% pada ujian pasca. S1 dapat mengurangkan tingkah lakunya sebanyak 43%. dan subjek S2 menunjukkan 76% pada ujian pra dapat dikurangkan sebanyak 19% pada ujian pasca. Bagi subjek S3 menunjukkan 61% pada akhir intervensi manakala S4 dapat meminimakan tingkah lakunya daripada 76% ke 29%. Bagi subjek S5 dapat mengurangkan 52% iaitu daripada 76 % kepada 24% dalam tingkah lakunya dan 42% tingkah laku dikurangkan oleh subjek S6. Akhirnya bagi subjek S7 dan S8 mengurangkan 62% tingkah laku sepanjang intervensi. Ini menunjukkan tingkah laku negatif setiap subjek kajian menurun. Ini membuktikan bahawa motivasi setiap subjek kajian meningkat selepas penggunaan sistem token.

Pemerhatian

Penurunan ini menunjukkan tingkah laku negatif setiap subjek kajian menurun. Ini membuktikan bahawa motivasi setiap subjek kajian meningkat selepas penggunaan sistem token.

Jadual 1

Analisis data kekerapan tingkah laku negatif subjek kajian dalam intervensi.

Bil.	Subjek kajian	Ujian Pra (%)	Ujian Pasca (%)	Perbezaan (%)
1.	S1	67	24	-43
2.	S2	76	19	-57
3.	S3	71	10	-61
4.	S4	76	29	-47
5.	S5	76	24	-52
6.	S6	71	29	-42
7.	S7	76	14	-62
8.	S8	76	14	-62

Jadual di atas memaparkan perbezaan tingkah laku negatif subjek kajian dalam ujian pra dan pasca. Subjek kajian melibatkan diri secara maksima apabila tingkah negatif mereka berkurang. Kesan penggunaan token ekonomi telah terbukti apabila pengkaji melakukan sesi pengajaran selepas intervensi dan didapati motivasi subjek kajian meningkat.

Temubual

Pengkaji menjalankan temu bual jenis tidak berstruktur dengan lapan orang subjek kajian ini secara individu. Temu bual ini mengandungi tiga buah soalan dan temu bual telah dijalankan iaitu pada akhir intervensi selepas PdP Pendidikan Jasmani tamat. Jawapan yang diberikan oleh subjek-subjek kajian dicatatkan dalam transkrip temu bual. Transkrip temu bual di atas mendapati subjek-subjek kajian berpuas hati dengan pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan sistem token ekonomi. Subjek-subjek kajian berasa seronok apabila sistem token digunakan dalam PdP Pendidikan Jasmani sepanjang intervensi. Daripada transkrip temu bual itu, pengkaji mendapati intervensi yang dijalankan telah berjaya dan mencapai objektif kajian dan kerana semua subjek kajian memberi jawapan yang positif terhadap intervensi yang telah dijalankan oleh pengkaji.

5.5 Rumusan Kajian

Penggunaan kaedah sistem token ini telah mencapai matlamatnya iaitu meningkatkan penglibatan diri secara aktif dan mengurangkan tingkah laku negatif yang tidak diingini bagi murid Pendidikan Jasmani dari kelas Tahun 5. Kajian ini berjaya berdasarkan rekod-rekod pemerhatian yang telah dicatat iaitu melihat perbandingan sebelum dan selepas kedah token di dilaksanakan. Pemberian token dan pertukaran dengan ganjaran yang ditawarkan dapat merangsang dan mempercepatkan subjek mengubah tingkah laku yang negatif kepada tingkah laku positif semasa menjalankan proses pengajaran Pendidikan Jasmani. Bukan itu sahaja, murid-murid lain juga menunjukkan minat terhadap mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Murid lain juga bersaing dengan subjek kajian untuk mendapatkan token dalam kajian itu. Pengkaji mendapati sistem token mudah untuk mempengaruhi murid-murid untuk melibatkan diri secara aktif dalam PdP.

5.6 Refleksi

Pengkaji telah mengenalpasti beberapa kekangan yang perlu diperbaiki antaranya adalah masa kajian yang terlalu singkat dan kekurangan kewangan untuk menyiapkan token, menu ganjaran dan jadual token. Cara pelaksanaan kajian sahaja yang mungkin akan berbeza. Pengkaji berpendapat bahawa kaedah token ekonomi ini amat berkesan dalam meningkatkan penglibatan murid secara aktif dalam kalangan murid-murid Pendidikan Jasmani.

Implikasi penggunaan teknik-teknik motivasi dalam pengajaran dan pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan penglibatan dan pencapaian akademik murid-murid. Justeru, guru mesti mempercayai bahawa pencapaian semua murid bolah dipertingkatkan melalui motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji. Oleh disebabkan, tidak ramai pengkaji tempatan yang menjalankan kajian terhadap penggunaan kaedah token dalam mengurangkan masalah tingkah laku negatif yang tidak diingini kepada murid bermasalah. Maka diharapkan kajian-kajian yang lebih banyak lagi dibuat terutamanya kajian mengenai masalah tingkah laku negatif yang tidak diingini dalam sesi pengajaran.

Selain itu, jangka masa kajian boleh dijalankan lebih lama. Dari segi aspek ciri-ciri hadiah, pengkaji boleh membuat pengubahsuaian mengikut kreativiti. Kajian mengenai penggunaan pelbagai bentuk motivasi ekstrinsik di dalam PdP Pendidikan Jasmani boleh dijalankan oleh guru. Contohnya kajian mengenai keberkesanan motivasi ekstrinsik iaitu pujian dan peneguhan dalam meningkatkan penglibatan murid secara aktif dan tingkah laku positif dalam kalangan murid-murid semasa proses pengajaran Pendidikan Jasmani.

RUJUKAN

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency dlm. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality(2nd Edition). New York: Harpen and Row Publishers.
- Norlia Abd Aziz, Meerah M, T.Subahan, Lilia Halim dan Kamisah Osman. (2006). Hubungan Antara MOTivasi, Gaya Pembelajaran Dengan Pencapaian Matematik Tambahan Pelajar Tingkatan 4. Jurnal Pendidikan (UKM), 31.pp. 123-141.
- Teori Motivasi David C. McClelland Inspirasi dan motivasi, Teori Motivasi. Mei 27, 2010, Retrieved 27 Ogos 2012 from the <http://www.justelsa.com/2010/05/teori-motivasi-david-c-mcclelland.html>

MENINGKATKAN TAHAP KELENTURAN MURID TAHUN 4 BERLIAN MELALUI LATIHAN LITAR.

Oleh:

SITI AISHAH BT MOHD SHAMIL
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan dijalankan adalah untuk meningkatkan tahap kelenturan subjek kajian dalam kalangan murid Tahun 4 Berlian melalui latihan litar. Seramai 12 orang subjek kajian yang terdiri daripada lapan orang murid lelaki dan empat orang murid perempuan daripada sebuah sekolah di Bandar Tun Razak, Kuala Lumpur telah dikenalpasti melalui ujian tinjauan awal yang telah dijalankan. Pengkaji telah menjalankan intervensi latihan litar selama empat minggu bagi mengatasi masalah subjek kajian. Latihan litar yang dijalankan oleh pengkaji meliputi aktiviti Fish Flop, Regangan Statik, Regangan Dinamik, Kalistenik, Kelenturan Berpasangan, Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) dan Regangan Balistik Berpasangan. Instrumen penilaian yang telah digunakan oleh pengkaji untuk mendapatkan data kajian terdiri adalah ujian V-Sit & Reach iaitu melalui ujian amali pra dan pasca serta pemerhatian melalui senarai semak ujian. Keputusan kajian menunjukkan peningkatan prestasi bagi ujian pasca dan menunjukkan bahawa latihan litar dapat meningkatkan tahap kelenturan murid Tahun 4 Berlian. Kesimpulannya, dapatan kajian jelas menunjukkan keberkesanan latihan litar dalam meningkatkan tahap kelenturan dalam kalangan subjek kajian.

Kata kunci: Tahap Kelenturan, Kaedah Latihan Litar.

1.0 PENDAHULUAN

Sepanjang sesi pengajaran selama empat minggu di sekolah, pengkaji telah membuat pemerhatian mengenai masalah yang dihadapi oleh murid semasa melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran. Semasa mengajar kelas Tahun 4 Berlian bagi tajuk pergerakan kreatif, pengkaji telah menghadapi beberapa masalah ketika murid melakukan regangan. Antara masalah yang dikenalpasti adalah murid mengadu sakit ketika membuat aktiviti regangan dan aktiviti yang melibatkan kelenturan seperti mengilas, melentik ke belakang dan membongkok ke bawah.

Terdapat pelbagai kaedah sebagai alat bantu dalam mencari penyelesaian kepada masalah ini serta teori yang boleh diguna pakai guru dalam membantu untuk memudahkan proses pengajaran dan pembelajaran selain meningkatkan keberkesanan terhadap pencapaian murid. Dalam kajian ini, pengkaji telah mengenal pasti prinsip yang berkaitan dengan kajian iaitu prinsip FITT.

2.0 FOKUS KAJIAN

Berdasarkan pengajaran dan pembelajaran yang lepas, didapati murid mengalami masalah dalam melakukan aktiviti regangan ketika sesi pengajaran dan pembelajaran bagi aktiviti mobiliti pergerakan. Semasa sesi pengajaran dan pembelajaran berlaku, murid didedahkan melalui teknik demonstrasi oleh guru. Murid perlu melihat dan mengikut pergerakan guru ketika membuat aktiviti regangan. Apabila murid melakukan aktiviti regangan seperti melentik dan mengilas. Kebanyakan murid mengadu sakit ketika melakukan aktiviti ini. Hal ini jelas menunjukkan terdapat segelintir murid mengalami masalah dalam kelenturan.

Kajian ini hanya difokuskan kepada murid Tahun 4 yang berpotensi untuk menguasai teknik pemandu celik ini. Hal ini juga disebabkan murid Tahun Dua banyak terlibat dalam aktiviti luar seperti lawatan, pertandingan, jemputan majlis, dan sebagainya. Murid Tahun 5 ini seterusnya mengaplikasikan pengetahuan serta kemahiran pemandu celik yang telah dipelajari dengan berkesan ini apabila mereka masuk pada Tahun 6. Pengetahuan dan kemahiran mereka akan dapat terus

dibentuk dari semasa ke semasa selain menjadi contoh kepada rakan-rakan mereka yang berada di tahun berlainan.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Objektif umum kajian ini ialah meningkatkan tahap kelenturan murid Tahun 4 Berlian dengan menggunakan latihan litar.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan tahap kelenturan murid Tahun 4 Berlian dengan latihan litar.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kumpulan sasaran kajian ini melibatkan murid-murid Tahun 4 Berlian salah sebuah sekolah rendah di Bandar Tun Razak. Seramai 12 orang murid telah dipilih untuk menjadi subjek kajian dalam kajian ini kerana mempunyai prestasi lemah dalam ujian tinjauan awal. Murid yang telah dipilih sebagai kumpulan sasaran ini adalah terdiri daripada iaitu lapan orang murid lelaki dan empat orang murid perempuan.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan beberapa instrumen seperti pemerhatian dan ujian amali untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan untuk melihat hasil intervensi yang telah dijalankan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan kaedah latihan litar untuk meningkatkan tahap kelenturan subjek kajian dengan mengaplikasikan prinsip FITT.

5.1 Cara mengumpulkan data/ maklumat

2 instrumen yang digunakan oleh pengkaji semasa menjalankan tinjauan awal ialah ujian amali dan pemerhatian. Pengkaji telah memilih instrumen pengumpulan data ini dengan berasaskan kesesuaian serta keperluan instrumen ini dalam membantu pengkaji menjalankan kajian ini.

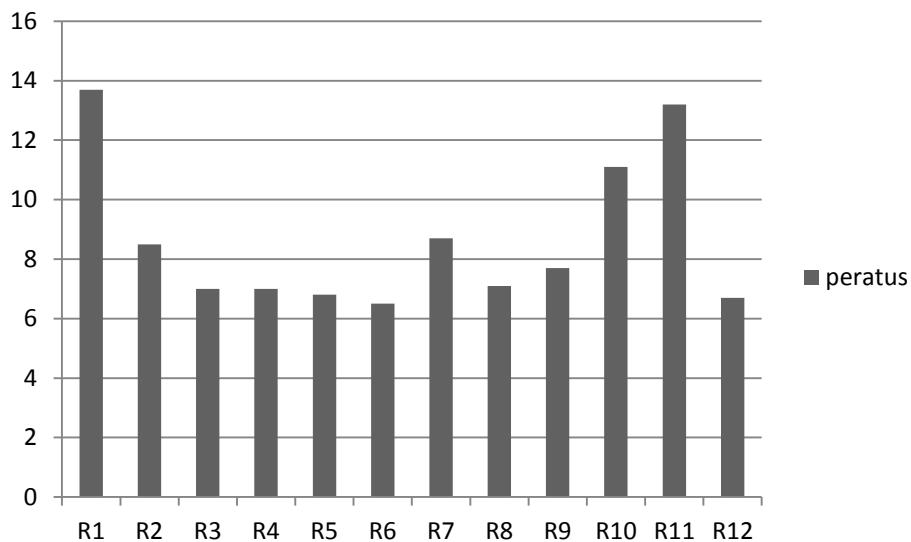
5.2 Analisis Tinjauan Awal

Setelah mengenalpasti punca-punca masalah kelenturan yang dihadapi oleh murid tahun 4 Berlian, saya telah membuat ujian tinjauan awal dengan mentadbir ujian duduk dan jangkau terhadap mereka bagi mengetahui tahap kelenturan mereka. Sebelum menjalankan ujian ini, saya telah memberikan penerangan dan demonstrasi cara melakukan ujian ini dengan betul. Kesemua murid Tahun 4 Berlian perlu menjalani ujian ini.

5.3 Tindakan menangani masalah

Semasa tindakan pada fasa pertama, pengkaji telah merangka satu latihan litar sebagai salah satu kaedah untuk melancarkan meningkatkan tahap kelenturan subjek kajian. Pengkaji telah merancang satu set latihan litar bagi latihan regangan bagi meningkatkan kelenturan subjek kajian. Pengkaji telah melakar satu set latihan litar bagi mendapatkan gambaran awal tentang kedudukan alatan dan bentuk latihan yang ingin dijalankan. Rasional pemilihan latihan litar digunakan untuk memberikan variasi dan mengelakkan kebosanan jika latihan yang sama berulang kali dijalankan.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Peratusan Peningkatan Ujian Pasca Ujian V-Sit & Reach

Keputusan ujian pra dan ujian pasca dalam Rajah 1 menunjukkan tahap peratusan yang telah dibuat perbandingan. Didapati bahawa kesemua responden mengalami peningkatan skor pada ujian pasca berbanding ujian pra. Kesemua responden didapati mengalami peningkatan peratusan terhadap semua subjek kajian.

Pemerhatian

Pemerhatian telah dijalankan oleh pengkaji semasa subjek kajian melaksanakan ujian pra dan ujian pasca. Antara kriteria yang dilihat oleh pengkaji dengan bantuan borang senarai semak ialah kedudukan kaki sewaktu duduk melunjur, lutut subjek kajian mestilah diluruskan dan tidak dibengkokkan, kedudukan tangan pula ialah tapak tangan berada di atas tapak tangan kiri dengan hujung jari tengah mestilah selari, subjek kajian menjangkau sejauh yang mungkin pada pita ukur dan menahan selama tiga saat. Pemerhatian telah dijalankan dengan bantuan daripada rakan pengkaji. Melalui pemerhatian yang dijalankan, pengkaji telah memperoleh data yang boleh menyokong ujian pra dan pasca yang dijalankan.

Ujian

Ujian pra dilaksanakan sebelum latihan intervensi dijalankan terhadap murid-murid yang terpilih. Ujian pra dilaksanakan bertujuan untuk mengenalpasti masalah murid sebelum latihan intervensi diberikan kepada mereka. Selepas menjalani latihan intervensi yang dijalankan selama empat minggu bagi menguji tahap kelenturan murid 4 Berlian melalui latihan litar, ujian pasca pula dilakukan. Ujian pasca dilakukan bertujuan untuk melihat perbezaan yang berlaku terhadap murid-murid sepanjang menjalani latihan intervensi. Peningkatan dapat dilihat menerusi perbezaan skor antara ujian pra dan ujian pasca yang telah dijalankan.

5.5 Rumusan

Rumusan dapatan dibuat untuk menjawab persoalan kajian dengan menggunakan data daripada keputusan kajian. Persoalan kajian telah menjawab di mana tempoh selama empat minggu telah berjaya meningkatkan tahap kelenturan subjek kajian. Data yang diperolehi daripada ujian pra dan ujian pasca ujian *V-Sit & Reach* dan pemerhatian telah membantu pemerhati dalam membuat rumusan kajian ini. Pengkaji telah menjalankan ujian pra sebelum menjalankan program intervensi selama empat minggu. Setelah data diperolehi daripada ujian pra, pengkaji telah menjalankan

intervensi latihan litar kelenturan kepada 12 orang subjek kajian dengan pelbagai jenis latihan kelenturan.

Pengkaji turut meningkatkan tahap intensiti latihan supaya berlaku perubahan peningkatan tahap kelenturan subjek kajian. Berdasarkan kepada hasil dapatan kajian pengkaji mendapat terdapatnya perbezaan prestasi kelenturan subjek kajian dalam ujian pasca. Dapatkan kajian menunjukkan melalui intervensi yang dijalankan telah berjaya membantu kesemua subjek kajian meningkatkan tahap kelenturan dan seterusnya meningkatkan skor keputusan ujian *V-Sit & Reach* subjek kajian.

5.6 Refleksi

Pengkaji berpendapat bahawa latihan yang telah dijalankan juga sangat sesuai dengan tahap umur subjek kajian serta mengikut kepada tahap keupayaan mereka. Seterusnya latihan litar berjaya mempelbagaikan lagi latihan sewaktu intervensi dan dapat menambah minat subjek kajian untuk melaksanakan intervensi dengan lebih menyeronokkan. Latihan yang pelbagai juga dapat mengelakkan subjek kajian berasa bosan dengan intervensi yang dijalankan. Ini sedikit sebanyak telah memberi sokongan serta semangat kepada subjek kajian agar berusaha dengan lebih bersungguh-sungguh untuk meningkatkan prestasi kelenturan mereka.

6.0 CADANGAN KAJIAN SELANJUTNYA

Pengkaji berpendapat bahawa masa latihan intervensi dijalankan perlu dipanjangkan kerana latihan empat minggu tidak cukup untuk meningkatkan tahap kelenturan murid secara maksimum. Jika latihan intervensi boleh dilakukan empat hingga enam minggu mungkin prestasi murid dan tahap kelenturan mereka bertambah baik. Selain itu, pengkaji melihat bahawa penggunaan kaedah litar mampu memberikan keputusan yang sangat memberangsangkan bagi prestasi kelenturan subjek kajian. Latihan litar adalah merupakan latihan yang boleh dikendalikan dalam kuantiti pelaku dan subjek yang lebih ramai kerana ia dijalankan dalam bentuk stesen-stesen. Justeru itu, pengkaji yang akan datang boleh menambah jumlah bilangan subjek kajian dan menambah jumlah stesen bergantung kepada bilangan subjek kajian.

RUJUKAN

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training* (3rd ed.). USA: Kendal Hunt Publishing.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1999). *Concept of physical fitness with laboratories*. (9thed.) Kerper Boulevard: Wm. C. Brown Communications, Inc.
- Davis, M., Ashby, K., McCale, M. N., McQuain, P. and Wine, A. (2005). The effectiveness of three stretching technique on hamstring flexibility using consistent stretching parameters. *Journal* 12-34.

MENINGKATKAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR MELALUI PROGRAM SENAMROBIK DALAM KALANGAN MURID-MURID TAHUN EMPAT

Oleh:

SITI NAJWA BINTI ZULKIFLI
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan bagi melihat sejauhmana keberkesanan program senamrobik dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular murid-murid Tahun 4. Seramai 15 orang subjek kajian telah dipilih dalam kalangan murid kelas tersebut untuk menjalani intervensi berdasarkan pencapaian gred E dan terbatas skornya merujuk kepada Norma Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK), Kementerian Pelajaran Malaysia (2006). Data dikumpulkan melalui Ujian 12 Minit Larian Cooper serta dianalisis secara deskriptif bagi mendapatkan perbezaan jarak larian. Dapatan kajian menunjukkan kesemua subjek mengalami peningkatan dalam jarak larian. Keputusan kajian mengesahkan program senamrobik yang melibatkan tiga jenis impak iaitu impak rendah, impak tinggi dan tiada impak serta muzik yang berbeza rentak seminit bagi setiap impak berjaya meningkatkan daya tahan kardiovaskular murid-murid. Hasil kajian memberi implikasi bahawa program intervensi yang bersesuaian mampu memberi kesan yang positif terhadap kecergasan fizikal murid-murid di sekolah.

Kata kunci: Daya tahan kardiovaskular, program senamrobik

1.0 PENDAHULUAN

Berdasarkan pemerhatian terhadap sesi pengajaran dan pembelajaran murid-murid Tahun 4, pengkaji dapati murid-murid cepat penat ketika melakukan aktiviti fizikal semasa kelas Pendidikan Jasmani. Murid-murid tidak dapat melakukan aktiviti seterusnya yang telah dirancang oleh guru walaupun kelas Pendidikan Jasmani baru berjalan selama 10 minit. Guru sebenar yang mengajar Pendidikan Jasmani kelas tersebut juga turut mengakui bahawa kebanyakkan murid-murid kelas tersebut tidak dapat melakukan aktiviti fizikal dalam tempoh masa yang lama kerana mempunyai daya tahan kardiovaskular yang lemah.

Terdapat pelbagai kaedah sebagai alat bantu dalam mencari penyelesaian kepada masalah ini serta teori yang boleh diaplikasikan oleh guru dalam membantu untuk memudahkan proses pengajaran dan pembelajaran selain meningkatkan keberkesanan terhadap pencapaian murid. Dalam kajian ini, pengkaji telah mengenal pasti teori yang berkaitan dengan kajian iaitu teori kecerdasan pelbagai yang melibatkan kecerdasan kinestetik dan kecerdasan muzik.

2.0 FOKUS KAJIAN

Melalui pemerhatian yang dilakukan, pengkaji dapati murid-murid Tahun 4 tidak boleh melakukan aktiviti semasa sesi memanaskan badan iaitu permainan "Lari dan Kutip" dalam tempoh yang lama. Hal ini kerana terdapat segelintir murid hanya mampu berlari pada pusingan yang pertama sahaja dan semasa pusingan kedua mereka hanya berjalan untuk mengutip pundi kacang. Keadaan ini telah menyebabkan kumpulan yang mereka wakili kalah dan telah menyebabkan dimarah oleh rakan-rakan yang lain atas kekalahan tersebut. Masalah ini wujud disebabkan murid-murid tersebut berasa penat dan tidak mampu untuk berlari pada pusingan yang kedua.

Di samping itu, semasa sesi kemuncak di mana berlangsungnya permainan kecil pengkaji dapati bahawa terdapat segelintir murid yang bersemangat hanya di awal permainan sahaja untuk berlari mendapatkan bola daripada pihak lawan tetapi di pertengahan permainan murid-murid mula tidak bersemangat kerana tidak mampu meneruskan permainan tersebut. Malah, keletihan jelas terpancar di wajah mereka walaupun pada ketika itu baru 20 minit sesi pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani berlangsung.

Pada sesi pengajaran dan pembelajaran yang berikutnya, murid-murid Tahun 4 masih menunjukkan keadaan yang sama yang mana semasa melakukan permainan "Musang dan Ayam", masih terdapat segelintir murid yang tidak mampu meneruskan permainan pada pusingan kedua. Ini menunjukkan murid-murid tidak mempunyai daya tahan kardiovaskular yang baik. Murid-murid yang

mempunyai daya tahan kardiovaskular yang baik sudah tentu dapat melakukan aktiviti fizikal dalam keadaan yang cergas dan aktif kerana menurut Morrison (2005), aktiviti fizikal akan menjadikan kanak-kanak lebih aktif, cergas dan sihat dalam tempoh masa yang lama. Oleh sebab itu, daya tahan kardiovaskular yang baik sangat penting bagi memastikan kanak-kanak kekal aktif, cergas dan sihat.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Meningkatkan daya tahan kardiovaskular dalam kalangan murid-murid melalui program senamrobik.

3.2 Objektif Khusus

Meningkatkan daya tahan kardiovaskular melalui program senamrobik dalam kalangan murid-murid Tahun 4.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Subjek kajian yang telah dipilih oleh pengkaji terdiri daripada 15 orang murid-murid yang normal dan tidak mengalami sebarang kecacatan fizikal maupun mental. Subjek kajian terdiri daripada lapan orang berjantina lelaki dan tujuh orang berjantina perempuan yang kesemuanya berumur 10 tahun. Walau bagaimanapun, kesemua subjek kajian yang dipilih oleh pengkaji mempunyai *Body Mass Index* yang berbeza.

5.0 PELAKSANAAN TINDAKAN

Pengkaji telah menggunakan instrumen ujian amali untuk membantu mengenal pasti masalah yang dihadapi dan bagi melihat keberkesanan intervensi yang telah dilaksanakan ke atas subjek kajian. Pengkaji telah memilih untuk menggunakan program senamrobik untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dalam kalangan murid-murid Tahun 4.

5.1 Cara Mengumpulkan Data/Maklumat

Pengkaji telah menggunakan ujian sebagai instrumen semasa menjalankan tinjauan awal iaitu Ujian Naik Turun Bangku 3 Minit yang telah digariskan oleh Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK). Ujian ini dilaksanakan bagi membantu pengkaji dalam mengesahkan bahawa murid-murid menghadapi masalah daya tahan kardiovaskular yang lemah.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan kaedah ujian sebagai satu cara pengumpulan data. Kumpulan sasaran seramai 15 orang murid telah terlibat dalam melakukan ujian amali ini. Bagi melaksanakan ujian ini, pengkaji telah menggunakan dua jenis ujian iaitu ujian pra dan ujian pasca. Ujian tersebut adalah merupakan *Ujian 12 Minit Larian Cooper* yang dilaksanakan bagi mendapatkan jarak larian yang dapat dicatatkan oleh subjek kajian dalam masa 12 minit sebelum dan selepas melaksanakan sesi intervensi iaitu program senamrobik.

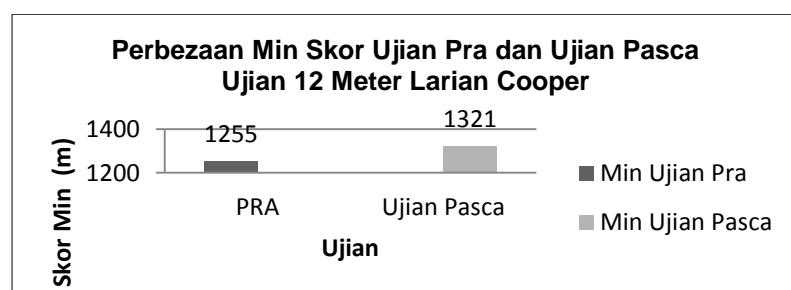
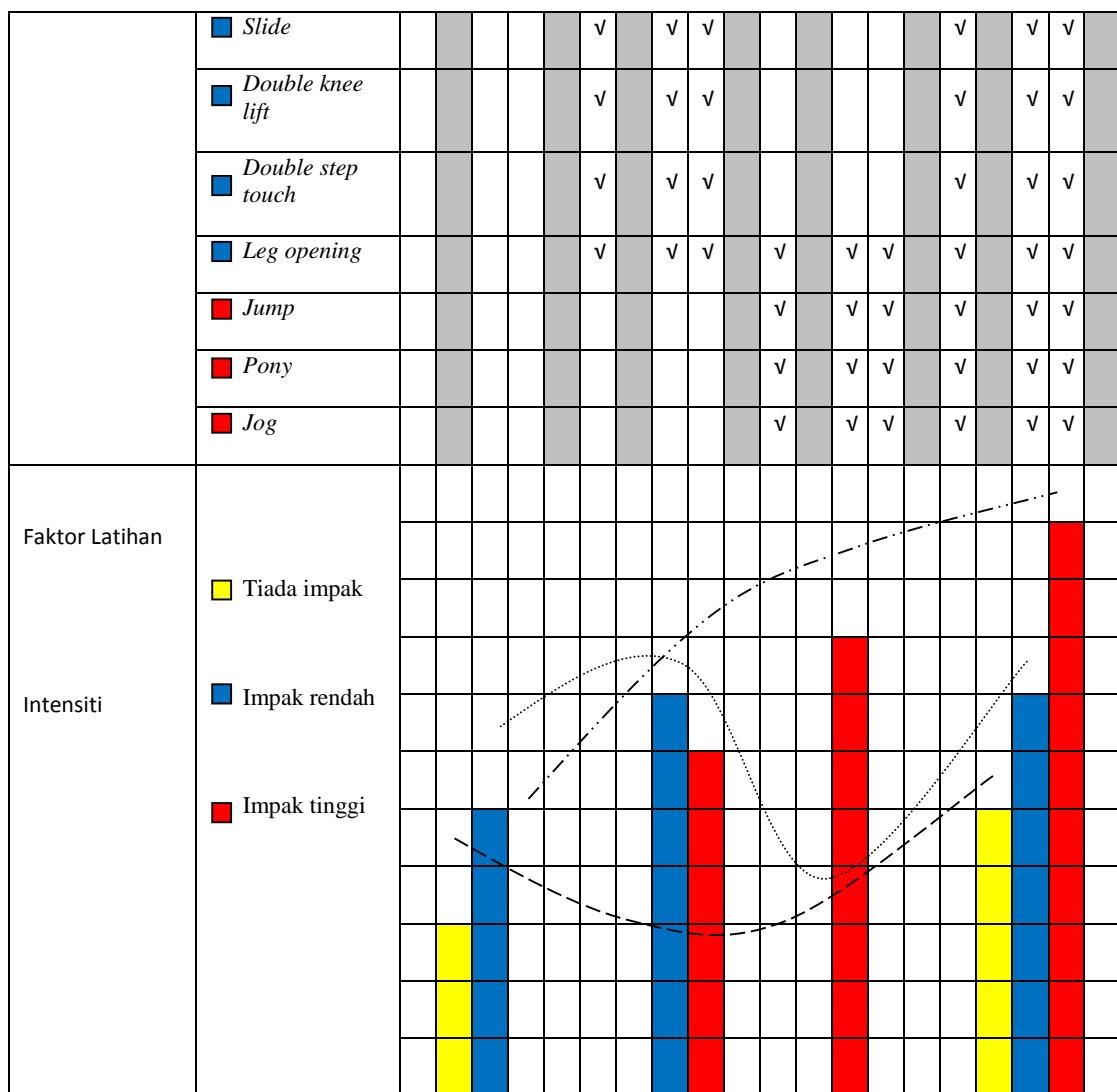
5.3 Tindakan Menangani Masalah

Di dalam kajian ini pengkaji telah memilih program senamrobik sebagai intervensi bermula dengan kitaran pertama iaitu dilaksanakan selama empat minggu, tiga kali sehari untuk setiap minggu. Pelaksanaan tiga kali seminggu bagi program senamrobik ini adalah mengikut kajian yang telah dijalankan oleh Arslan (2011). Pelbagai pergerakan yang telah disusun dan dibentuk di dalam program senamrobik ini mengikut kesesuaian umur subjek kajian seperti dalam Jadual 1.

5.4 Keputusan kajian

Jadual 1
Program Senamrobik

Masa	Bulan	Mac											
		Minggu	1	2	3	4	Iumaat	Khamis	Rabu	Selasa	Isnin	Rabu	Iumaat
Hari													
Rentak Muzik (bpm/rentak seminit)		130-138 bpm			130-138 bpm			136-148 bpm			130-138 bpm		
Intensiti	Tiada Impak	✓	✓	✓							✓	✓	
	Impak Rendah	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
	Impak Tinggi				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pergerakan	Lunges	✓	✓	✓							✓	✓	
	Squat	✓	✓	✓							✓	✓	
	March	✓	✓	✓							✓	✓	
	Side tap	✓	✓	✓							✓	✓	
	Walk forward	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	
	Heel touch	✓	✓	✓							✓	✓	
	Step touch	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Mambo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	
	Toe touch	✓									✓	✓	
	Grapevine	✓	✓	✓							✓	✓	
	Step forward	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Step backward	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	
	Leg curl				✓	✓	✓				✓	✓	
	Knee lift				✓	✓	✓				✓	✓	



Rajah 1. Perbezaan Min Skor Ujian Pra dan Ujian Pasca Ujian 12 Meter Larian Cooper

Berdasarkan Rajah 1, dapat dilihat perbezaan min skor kedua-dua ujian pra dan pasca yang sangat ketara. Ujian pra mencatatkan min skor sebanyak 1255 meter manakala ujian pasca mencatatkan min skor sebanyak 1321 meter. Hal ini menunjukkan perbezaan min skor yang tinggi dengan jumlah sebanyak 66 meter. Perbezaan min skor ini juga menunjukkan bahawa setiap subjek kajian telah mencatatkan peningkatan dalam jarak larian semasa Ujian 12 Minit Larian Cooper selepas menjalani program senamrobik selama empat minggu.

5.4 Rumusan Kajian

Tujuan rumusan dapatan dibuat adalah untuk menjawab persoalan kajian yang telah diutarakan oleh pengkaji sewaktu penyediaan kertas cadangan kajian. Pengkaji telah membuat rumusan secara menyeluruh dengan menggunakan semua data yang diperolehi daripada keputusan kajian untuk menjawab persoalan kajian tersebut.

Secara keseluruhan, dapatan kajian yang telah diperolehi menunjukkan peningkatan terhadap ujian 12 Minit Larian Cooper yang dijalankan bagi meningkatkan daya tahan kardiovaskular subjek kajian menerusi program senamrobik. Hasil daripada kajian yang dijalankan juga menunjukkan bahawa terdapat perbezaan min antara ujian pra dengan ujian pasca di mana telah berlaku peningkatan yang tinggi. Peningkatan yang telah dicatatkan secara tidak langsung menunjukkan bahawa sesi intervensi melalui program senamrobik yang dijalankan selama tempoh empat minggu telah memberikan hasil yang memberangsangkan.

5.5 Refleksi

Pengkaji berharap hasil kajian ini dapat memberi manfaat kepada semua pihak seperti guru-guru, individu serta diri sendiri pada masa akan datang untuk meningkatkan kualiti dan keberkesanannya pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Semoga kajian ini dapat dijadikan rujukan dan juga panduan kerana pengkaji telah membuktikan bahawa program senamrobik dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular murid-murid.

Antara kengkangan yang dihadapi oleh pengkaji ialah apabila subjek kajian lelaki berasa malu untuk melakukan pergerakan senamrobik kerana beranggapan senaman tersebut hanya dilakukan oleh golongan perempuan. Walau bagaimanapun, penggunaan muzik yang menarik dan seronok telah berjaya menarik minat subjek kajian lelaki untuk melakukan pergerakan senamrobik. Muzik yang pelbagai dan berbeza yang digunakan sepanjang empat minggu sesi intervensi tersebut telah berjaya menaikkan semangat setiap subjek kajian untuk melakukan pergerakan senamrobik.

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Pada kajian seterusnya, terdapat beberapa cadangan penambahbaikan yang boleh dilakukan oleh pengkaji sebagai kesinambungan daripada kajian ini. Bagi kajian ini, pengkaji telah melaksanakan program senamrobik selama empat minggu dan sebagai cadangan kajian seterusnya pengkaji mencadangkan program senamrobik dilaksanakan selama enam minggu seperti yang telah dilaksanakan oleh Burgess, Grogan dan Burwitz (2006) dalam kajian mereka. Hal ini bertujuan untuk memberi lebih masa kepada subjek kajian dalam melakukan pergerakan pelbagai impak dalam usaha meningkatkan daya tahan kardiovaskular mereka. Pengkaji juga seharusnya melengkapkan diri dengan pengetahuan mengenai bidang yang ingin dikaji supaya perancangan dapat disediakan dengan lebih terperinci dan pelaksanaan kajian dapat dilaksanakan dengan lancar. Oleh hal yang demikian, bahan rujukan pengkaji perlulah lebih bervariasi dan terkini seperti buku-buku ilmiah, jurnal-jurnal dan kajian-kajian lepas yang berkaitan dengan bidang yang hendak dikaji. Hal ini adalah bagi memastikan pelbagai maklumat tambahan dapat diperolehi dalam menghasilkan satu kajian yang berkualiti.

RUJUKAN

- Arslan, F. (2011). The effects of an eight-week step-aerobic dance exercise programme on body composition parameters in middle-aged sedentary obese women. *International Sport Medical Journal*, 12 (1), 160-168.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Science Direct*, 2 (1), 57-66.
- Morrison, G.S. (2000). *Early childhood education today*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.

MENINGKATKAN PENGUASAAN KEMAHIRAN SERVIS PANJANG BADMINTON DALAM KALANGAN MURID TAHUN 5 MELALUI KAEDAH PENGAJARAN RESIPROKAL

Oleh:

TAUFIQ BIN IBRAHIM
Jabatan Sains Sukan

ABSTRAK

Kajian tindakan ini dijalankan bertujuan untuk melihat keberkesanan pengajaran kaedah resiprokal dalam meningkatkan kemahiran servis panjang badminton dalam kalangan murid Tahun 5. Melalui ujian tinjauan awal, sembilan orang murid tahun 5 telah dikenalpasti sebagai kumpulan sasaran kajian di sebuah sekolah sekitar kawasan Cheras. Pengkaji telah menjalankan sesi intervensi selama empat minggu dimana setiap minggu mempunyai dua sesi selama 20 minit. Dalam setiap sesi, setiap murid diberi pasangan dimana seorang bertindak sebagai pelaku dan seorang lagi bertindak sebagai pemerhati. Pemerhati dan pelaku akan bertukar peranan setelah beberapa lama. Pemerhati diberikan kad bergambar bagi sesi pertama dan senarai untuk sesi kedua pada setiap minggu. Data dikumpul menggunakan keputusan ujian pra dan pasca melalui ujian "Scott and Fox Long Serve Test" dan Ujian Senarai Semak Kriteria bagi servis panjang. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan dari segi keputusan skor ujian "Scott and Fox Long Serve Test" dan jumlah kriteria yang berjaya dilakukan turut meningkat. Dapatan ini membuktikan kaedah pengajaran resiprokal dapat meningkatkan penguasaan kemahiran servis panjang badminton dalam kalangan Tahun 5.

Kata Kunci: Gaya pengajaran resiprokal, servis panjang badminton, Scott and Fox Long Serve Test

1.0 PENDAHULUAN

Proses pengajaran yang berkesan dapat dilaksanakan melalui kaedah pengajaran yang sesuai dan menarik. Terdapat banyak kaedah yang dapat diguna pakai dalam proses PdP mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Mosston dan Ashworth (2002) mengatakan spektrum pengajaran adalah rangka kerja model pendidikan berdasarkan guru dan murid. Model ini memberi pilihan kepada guru untuk mempelbagaikan kaedah atau gaya pengajarannya mengikut kesesuaian. Kaedah resiprokal ini menekankan kepada pengajaran secara berpasangan. Penggunaan senarai semak kriteria serta gambar teknik lakukan kemahiran pengajaran menjadi lebih mudah dan terancang. Kemampuan seseorang guru ini dilihat dari sejauh mana bekalan ilmu yang dibawa oleh seseorang guru ini untuk digunakan dan disampaikan. Pelbagai strategi, pendekatan dan kaedah dapat digunakan dalam satu-satu pengajaran. Tetapi guru perlu memilih langkah yang paling mudah dan berkesan untuk pengajarannya.

2.0 FOKUS KAJIAN

Kajian yang dijalankan oleh pengkaji ini mengfokuskan kepada masalah murid dalam menguasai teknik servis panjang permainan badminton. Terdapat sekumpulan murid gagal melakukan servis panjang badminton melewati net dan bulu tangkis tidak masuk ke dalam kawasan servis. Satu ujian telah dijalankan bagi menguji tahap penguasaan subjek terhadap kemahiran servis panjang oleh murid Tahun 5 Delima. Semua murid dikehendaki melakukan servis panjang sebanyak 10 percubaan ke arah sasaran yang telah ditetapkan. Keputusan ujian tersebut akan menentukan di mana tahap setiap murid itu berada. Jadual 1 menunjukkan keputusan ujian tinjauan awal yang telah dilaksanakan.

Jadual 1

Bilangan dan peratusan mengikut tahap bagi ujian tinjauan awal

Kemahiran Servis panjang	Bilangan Murid	Peratusan
Murid dalam kalangan Tinggi	7	23%
Murid dalam kalangan Sederhana	14	47%
Murid dalam kalangan Rendah	9	30%

Melalui tinjauan awal, pengkaji telah mengenalpasti kumpulan sasaran iaitu 9 orang subjek yang berada di dalam kategori lemah dari keseluruhan 30 orang. Pengkaji seterusnya mengenalpasti faktor yang mempengaruhi tahap penguasaan kemahiran servis panjang yang rendah iaitu teknik lakuan, Satu ujian kriteria telah dilaksanakan bagi menguji faktor utama masalah ini berlaku. Proses mengumpul data ini telah ditadbir sendiri oleh pengkaji dan dibantu oleh guru pembimbing dan beberapa orang rakan. Jadual 2 Menunjukkan keputusan Ujian Kriteria Servis Panjang Badminton.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

3.1 Objektif Umum

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan kemahiran servis panjang dalam permainan badminton melaui kaedah pengajaran resiprokal.

3.2 Objektif Khusus

- Meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis panjang badminton (fasa persediaan) dalam kalangan murid Tahun 5 melalui maklum balas tambahan dalam kaedah pengajaran resiprokal .
- Meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis panjang badminton (fasa perlaksanaan) dalam kalangan murid Tahun 5 melalui maklum balas tambahan dalam kaedah pengajaran resiprokal .
- Meningkatkan tahap penguasaan kemahiran servis panjang badminton (fasa ikut lajak) dalam kalangan murid Tahun 5 melalui maklum balas tambahan dalam kaedah pengajaran resiprokal .
- Meningkatkan ketepatan servis panjang badminton murid tahun 5 dalam ujian “*Scott & Fox Long Serve Test*”melalui kaedah pengajaran resiprokal.

4.0 KUMPULAN SASARAN

Kajian ini melibatkan Sembilan orang subjek daripada 30 orang keseluruhannya, daripada Tahun 5 yang mana terdiri daripada 3 orang subjek kajian lelaki dan 6 subjek kajian perempuan. Kesemua sembilan orang subjek kajian ini dipilih melalui ujian tinjauan awal yang telah dijalankan oleh pengkaji. Ujian tersebut ini mengandungi 10 ulangan dimana subjek dikehendaki melakukan kesemua 10 ulangan tersebut. Subjek kemudiannya dikategorikan mengikut tahap dan hanya murid dalam kumpulan tahap rendah yang menjadi kumpulan sasaran.

5.0 PERLAKSANAAN TINDAKAN

5.1 Cara Pengumpulan Data

Instrumen yang telah digunakan dalam ujian pra dan pasca adalah ‘*Scott and Fox Long Serve Test*’ yang menguji ketepatan servis panjang permainan badminton. Ujian ini telah dicipta oleh Scott & French (1959) dan pengkaji menjalankan ujian ini dengan merujuk kajian Goode S. & Magill R. A. (1986). Dengan menguji ketepatan sebelum dan selepas menjalani intervensi, pengkaji berpendapat bahawa penguasaan sesuatu kemahiran dapat dilihat dari segi prestasi subjek dari segi ujian ketepatan. Jika subjek lebih menguasai kemahiran servis panjang ini, ketepatan servisnya akan meningkat. Seterusnya satu Senarai semak kriteria telah diadaptasi dari buku keluaran Ong Kong Swee dan Wee Eng Hoe (2013). Kriteria-kriteria ini diambil sepenuhnya dari buku berkenaan yang melibatkan teknik lakuan servis panjang badminton yang ditunjukkan di dalam buku tersebut.pengkaji akan melihat peratusan peningkatan serta perbezaan kriteria yang betul.

5.2 Analisis Tinjauan Awal

Pengkaji menekankan kepada keputusan dari Ujian Kriteria Servis Panjang Badminton kerana hasil analisis dokumen dan soal selidik terhadap subjek menunjuk subjek tidak mempunyai masalah dari segi kekuatan otot serta keyakinan diri. Pengkaji telah menjalankan ujian servis panjang terhadap semua subjek di mana pengkaji melakukan pemerhatian terhadap lakuan servis panjang kesemua

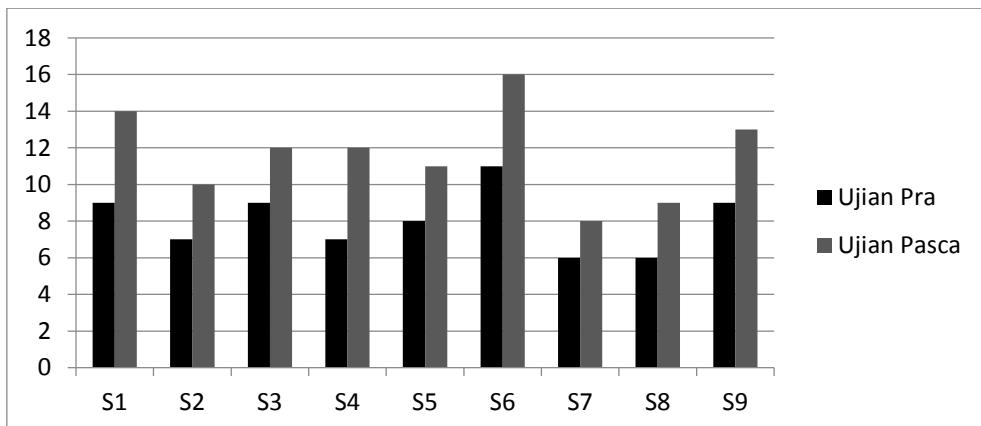
subjek. Senarai semak telah diubahsuai dari Buku Teks Pendidikan Jasmani Tahun 5 penulisan Borhanudin Abdullah, Abdul Razak Sulaiman, Fauzi Rahman & Hamizon Hamid. (2010)..Punca utama subjek tidak dapat melakukan servis panjang dengan betul adalah kerana subjek tidak mengetahui teknik lakukan yang betul.

5.3 Tindakan Menangani Masalah

Jadual 1
Perancangan Aktiviti Intervensi

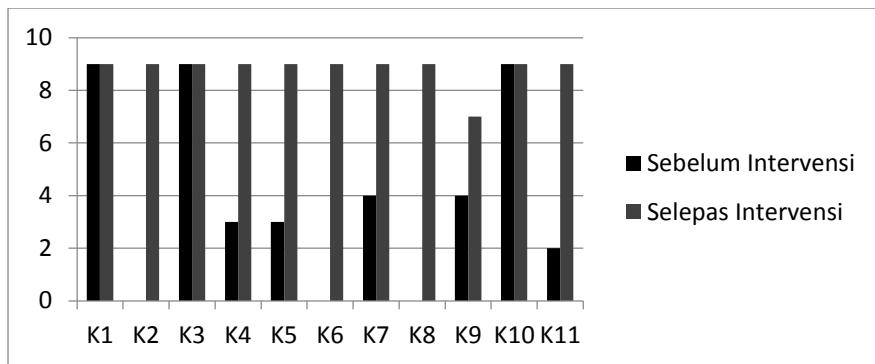
Minggu	Intervensi
M1	Sesi 1 Lakuan bayang 1- Kad Bergambar.
M1	Sesi 2 Lakuan bayang 2- Senarai Semak Kriteria.
M2	Sesi 1 Menggunakan raket dan belon 1- Kad Bergambar.
M2	Sesi 2 Menggunakan raket dan belon 2- Senarai Semak Kriteria.
M3	Sesi 1 Menggunakan raket dan bulu tangkis 1- Kad Bergambar.
M3	Sesi 2 Menggunakan raket dan bulu tangkis 2- Senarai Semak Kriteria.
M4	Sesi 1 Lakuan servis di gelanggang 1- Kad Bergambar.
M4	Sesi 2 Lakuan servis di gelanggang 2- Senarai Semak Kriteria.

5.4 Keputusan Kajian



Rajah 1. Graf perbandingan keputusan Ujian pra dan pasca setiap subjek.

Rajah di atas menunjukkan perbezaan antara keputusan ujian pra dengan keputusan ujian pasca bagi setiap individu. Data setiap individu menunjukkan peningkatan bagi setiap subjek



Rajah 2. Perbezaan keputusan senarai semak kriteria ujian pra dan pasca

Graf di atas menunjukkan perbezaan kriteria yang berjaya dicapai antara pemerhatian sebelum intervensi dan selepas intervensi.

5.5 Rumusan Kajian

Pengkaji berpendapat melalui intervensi yang dijalankan objektif yang ditetapkan itu telah berjaya dicapai kerana dapatkan kajian jelas menunjukkan bukan sahaja penguasaan kemahiran berdasarkan kriteria-kriteria meningkat bahkan prestasi subjek terhadap ketepatan servis juga bertambah. Keputusan ujian "Scott& Fox Long Serve Test" dan juga Ujian Senarai Semak Kriteria menunjukkan persoalan-persoalan kajian telah terjawab. Penguasaan kemahiran ini boleh dirujuk kepada dapatan kajian yang menunjukkan terdapat peningkatan terhadap ketepatan setiap subjek melalui ujian "Scott& Fox Long Serve Test" selepas setiap subjek menjalani sesi intervensi yang sama. Ini menunjukkan salah satu objektif pengkaji iaitu untuk meningkatkan ketepatan servis panjang telah berjaya dicapai. Walaupun fokus utama pengkaji adalah untuk melihat peningkatan penguasaan kemahiran servis panjang, pengkaji berpendapat bahawa penguasaan kemahiran subjek dapat diukur melalui peningkatan ketepatan servis panjang ini melalui "Scott& Fox Long Serve Test"

6.0 CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA

Terdapat beberapa kekangan yang harus diperbaiki serta beberapa kekuatan yang dapat dimurnikan lagi bagi memantapkan lagi isi kajian ini. Pengkaji juga perlu menetapkan matlamat atau objektif yang lebih mencabar ke arah membangunkan bidang sukan di negara melalui pendidikan. Objektif yang ditetapkan oleh pengkaji adalah mudah untuk dicapai kerana objektif utama pengkaji adalah untuk melihat perkembangan penguasaan keamhiran sahaja. Untuk kitaran kedua, pengkaji bolehlah menetapkan objektif yang lebih tertumpu seperti contoh untuk meningkatkan penguasaan kemahiran servis dari tahap rendah ke tahap sederhana. Selain itu juga, penambahbaikan yang dapat dilaksanakan untuk kitaran kedua adalah menambah sesi intervensi bagi meningkatkan lagi peratusan peningkatan.

RUJUKAN

- Fitts, P.M. & Posner, M.I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Goode, S. & Magill, R.A. (1986), Contextual interference effects in learning three badminton serves. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 57, 308-314
- Magill, R.A. (2011). *Motor learning and Control: Concepts and applications* (9th ed.). New York: McGraw-Hill
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education*. (5th ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. (2008). Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach. (4th ed.). CA: Human Kinetics.
- Tzetzis, G. & Votsis, E. (2006), The effect of different feedback methods on badminton skills acquisition and retention. *Perceptual and Motor Skills*. (102: 275-284, 2006).