

Kajian Terhadap Tahap Ketangkasan Di Kalangan Atlet Tinju Peringkat Negeri

Asha Hasnimy Bt Mohd Hashim & Mariana Binti Abd Manan
Fakulti Pendidikan
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak: Tahap ketangkasan perlu dititikberatkan dalam sukan tinju kerana ianya merupakan aspek penting dalam sukan ini. Peninju perlu mempunyai tahap ketangkasan yang tinggi untuk bergerak dan menukar arah pergerakan dengan kadar yang cepat dan pantas sama ada ketika melakukan serangan ataupun mengelakkan diri dari pihak lawan. Kajian ini bertujuan untuk mengukur tahap ketangkasan di kalangan atlet tinju Sukan Malaysia (SUKMA) Negeri Johor 2008 sebelum dan selepas menjalani program latihan khas yang disediakan oleh jurulatih selama empat minggu. Seramai sembilan orang atlet tinju SUKMA Johor 2008 berumur antara 16 hingga 20 tahun telah dipilih sebagai subjek dalam kajian ini. Ujian yang digunakan adalah Ujian Larian Boomerang mengikut norma Gates and Sheffield (1940) di mana subjek dikehendaki berlari mengikut arah yang telah ditetapkan. Terdapat dua kali ujian iaitu ujian pra dan ujian pos dan setiap ujian terdapat dua kali percubaan. Kebolehpercayaan ujian ini dalam menguji ketangkasan adalah $r = 0.93$. Data yang diperolehi dibandingkan menggunakan ujian t pada aras signifikan $p < 0.05$ melalui Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 14.0. Hasil kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan dalam ujian yang dijalankan iaitu nilai t ialah 12.390, nilai $p = 0.00$ dan ini menunjukkan hipotesis null ditolak. Kesimpulan secara umum program latihan yang dijalankan adalah secara intensif dan selama empat minggu ini secara tidak langsung dapat meningkatkan tahap ketangkasan atlet.

Katakunci: Tahap ketangkasan, sukan tinju

Pengenalan

Peninju perlu mengubah pergerakan tubuh badan dengan baik ke pelbagai arah semasa berlawan, maka penekanan terhadap ketangkasan amat penting. Oleh itu, seseorang yang mempunyai kekuatan fizikal yang tinggi disamping mempunyai gerak kaki yang baik dapat memberi kelebihan di dalam sukan tinju ini. Dalam erti kata yang lain, tahap ketangkasan yang baik dapat meningkatkan corak perlawanan tinju dan meningkatkan tahap kemampuan seseorang peninju itu dari segi kawalan dan penguasaan gelanggang (Thomas, 2001).

Penyataan masalah

Prestasi peninju-peninju Malaysia masih berada ditahap sederhana. Ini mungkin disebabkan latihan yang kurang khususnya dari aspek ketangkasan. Sehubungan dengan itu, kajian ini dijalankan untuk melihat permasalahan subjek dari segi tahap ketangkasan yang mungkin mempengaruhi prestasi subjek tersebut.

Objektif kajian

Objektif bagi kajian ini dijalankan adalah untuk:-

1 Mengenalpasti tahap ketangkasan di antara atlet-atlet tinju negeri sebelum dan selepas menjalani program latihan khas atlet.

2 Membuat perbandingan mengenai tahap ketangkasan atlet-atlet tinju negeri setelah menjalani program latihan khas atlet.

Kepentingan kajian

1 Pengkaji

Dapat memberikan maklum balas berkaitan dengan kajian yang dijalankan kepada pihak-pihak yang berkaitan.

2 Jurulatih

Dapat mengetahui kebaikan dan kelemahan tahap ketangkasan kepada atletatlet tinju yang akan mewakili Negeri Johor dalam Sukan Malaysia (SUKMA) 2008 berdasarkan latihan yang diberi.

3 Peninju

Dapat mengukur kemampuan diri dari aspek ketangkasan dan ianya akan mendorong peninju mendapatkan keputusan tahap ketangkasan yang memuaskan.

Limitasi kajian

Secara keseluruhan kajian ini adalah terbatas kepada perkara yang berikut:

1 Kajian yang dijalankan hanya menggunakan subjek atlet-atlet tinju dari Majlis Sukan Negeri Johor (MSNJ) yang akan menyertai Sukan Malaysia (SUKMA) pada tahun 2008.

2 Kajian ini akan memberi penumpuan kepada tahap ketangkasan dengan menggunakan Ujian Larian Boomerang (Gates and Sheffield, 1940).

3 Kajian ini tidak mengambil kira faktor pemakanan yang diambil oleh atlet-atlet sepanjang ujian dijalankan.

4 Kajian ini tidak mengambil kira latihan harian yang biasa dilakukan oleh atlet di luar program latihan.

Metodologi

Populasi dan Pensampelan

Seramai sembilan orang lelaki telah dipilih sebagai subjek di dalam kajian ini yang terdiri daripada peninju yang akan mewakili negeri Johor bagi kejohanan SUKMA 2008. Mereka berumur di antara 16 hingga 20 tahun.

Instrumen kajian

Terdapat instrumen-instrumen yang digunakan dalam kajian ini.

1 Borang skor ujian

Borang ini mengandungi nama, tarikh, skor ujian pra dan skor ujian pos.

2 Borang maklumat peribadi

Borang ini mengandungi nama, umur, jantina, tahap pencapaian tertinggi, tempoh penglibatan, berat badan dan ketinggian.

3 Wisel

Wisel digunakan sebagai alat untuk memulakan ujian.

4 Jam randik

Jam randik digunakan untuk mengambil masa (saat) untuk dijadikan skor ujian.

5 Kon

Kon digunakan sebagai tanda laluan ujian.

6 Pita pengukur

Pita pengukur digunakan untuk mengukur jarak antara kon mengikut laluan yang telah ditetapkan dalam Ujian Larian Boomerang.

Keputusan

Analisis Tahap Ketangkasan Subjek

Jadual 1: Perbandingan Tahap Prestasi Ketangkasan Subjek Dalam Ujian Pra Dan Ujian Pos

Skala Klasifikasi		Min Ujian Pra		Min Ujian Pos	
Tahap Prestasi	Skor	Bilangan Subjek (N)	Peratusan Subjek (%)	Bilangan Subjek (N)	Peratusan Subjek (%)
Cemerlang	10.75 dan ke bawah	0	0	2	22
Terbaik	11.49 – 10.80	2	22	5	56
Baik	12.60 – 11.50	6	66	2	22
Sederhana	13.90 – 12.61	1	12	0	0
Lemah	13.91 dan ke atas	0	0	0	0
Jumlah		9	100	9	100

Penganalisis Inferansi

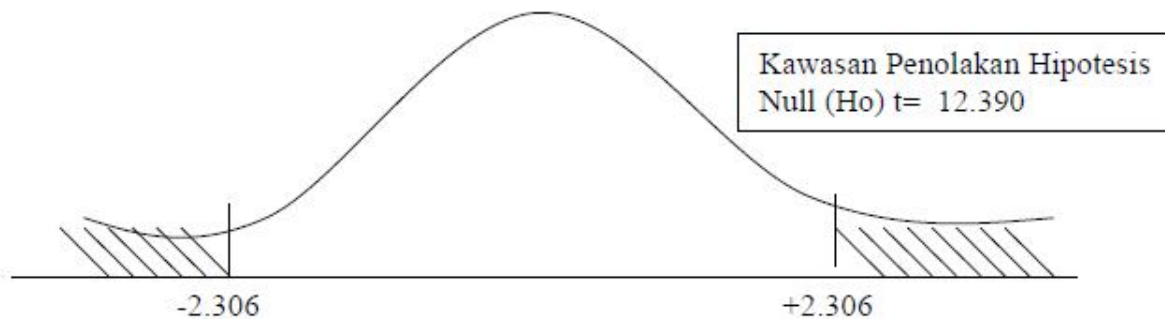
Analisis Ujian t

Jadual 2: Analisis Ujian t ketangkasan Subjek pada Ujian Pra dan Ujian Pos

Ujian (N = 9)	Min	SL	Ujian t	P
Min Pra	12.0567	.60033	12.390	*0.000
Min Pos	11.0567	.51911		

* p = 0.000 signifikasi pada aras 0.05

Jadual 2 menunjukkan keputusan kajian perbezaan tahap ketangkasan subjek dalam ujian pra dan ujian pos bagi Ujian Larian Boomerang. Merujuk kepada ujian-t, jelas terdapat perbezaan yang signifikan di antara ujian pra dan ujian pos bagi subjek-subjek tersebut. Nilai p yang diperolehi ialah 0.000 manakala aras signifikan yang ditetapkan ialah 0.05. Nilai p yang diperolehi terletak dalam kawasan penolakan hipotesis null. Keputusan yang diperolehi mendapati bahawa hipotesis null ditolak pada tahap $p < 0.05$ di mana nilai t ialah 12.390. Oleh yang demikian, program latihan yang disediakan oleh jurulatih dapat meningkatkan tahap ketangkasan subjek dalam kajian ini. Hal ini jelas jika dilihat perbandingan min yang diperolehi dalam ujian pra dan ujian pos. Min pra ialah 12.0567 manakala min pos ialah 11.0567. Ini menunjukkan min pos lebih rendah berbanding min pra.



Rajah 1: Lengkungan normal ujian-t tahap ketangkasan subjek bagi ujian pra dan ujian pos

Perbincangan

Hasil daripada kajian dan penganalisan data yang telah dilakukan dapat dijelaskan dan dibincangkan mengenai tahap ketangkasan subjek sebelum dan selepas mengikuti program latihan.

Berdasarkan hasil kajian, didapati bahawa semua subjek telah menunjukkan peningkatan. Hasil menolak hipotesis nol di mana terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian selepas mengikuti program latihan. Nilai t yang diuji ($p < 0.05$) di mana nilai-t gantung ialah 12.390 ($df=8$). Dapatan menunjukkan bahawa peningkatan tahap ketangkasan selepas menjalani program latihan. Ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Siti Rohaizat (2004) yang membuktikan peningkatan tahap ketangkasan setelah menjalani program latihan yang mempunyai intensiti yang sama.

Hasil kajian menunjukkan terdapat dua orang subjek yang berada di tahap cemerlang. Ini kerana salah seorang daripada subjek tersebut merupakan atlet peringkat kebangsaan. Ini mungkin disebabkan oleh latihan fizikal harian yang dilakukan oleh atlet tersebut. Menurut Willmere (1998), latihan fizikal dapat mempengaruhi kepantasan dan juga ketangkasan tetapi tahap peningkatannya adalah rendah berbanding dengan kesannya terhadap kekuatan, daya tahan otot, fleksibiliti dan daya tahan kardiovaskular. Salah seorang subjek yang mempunyai tahap ketangkasan di tahap prestasi yang cemerlang merupakan atlet pelapis yang bersekolah di sekolah sukan di negeri Johor. Ini disebabkan aktiviti harian yang terdapat di sekolah tersebut. Pada tahap prestasi terbaik terdapat dua orang subjek pada ujian pra dan lima orang subjek pada ujian pos. Ini menunjukkan terdapat peningkatan terhadap tahap prestasi subjek selepas mengikuti program latihan yang disediakan. Di samping itu juga, subjek terdiri daripada mereka yang berpengalaman dalam sukan tinju. Ini menyebabkan subjek mempunyai tahap kecergasan fizikal yang baik.

Tahap ketangkasan yang baik amat diperlukan dalam sukan tinju. Ini kerana peninju harus peka terhadap pergerakan badan dan kaki pihak lawan. Ia secara tidak langsung akan mendorong peninju melakukan pergerakan kaki dan badan yang cepat dan pantas. Gambetta (2005) menyatakan bahawa tahap kecergasan fizikal yang tinggi seperti kekuatan, kuasa dan ketangkasan saling berkait rapat antara satu sama yang lain. Terdapat seramai enam orang subjek berada pada tahap prestasi baik semasa ujian pra manakala terdapat dua orang subjek semasa ujian pos. Ini menunjukkan terdapat seorang subjek yang tidak mengalami peningkatan tahap prestasi. Subjek tersebut di dapati mengalami masalah kesihatan selama seminggu semasa program latihan dijalankan. Ini bermakna beliau tidak menjalani dengan sepenuhnya program latihan tersebut. Pada tahap prestasi sederhana, di dapati terdapat seorang subjek semasa ujian pra dijalankan dan tidak terdapat seorang subjek pun berada di tahap ini semasa ujian pos. Ini menunjukkan program latihan tersebut memberikan peningkatan tahap ketangkasan subjek itu.

Mengikut Jo'zef (1996) di dalam Siti Rohaizat (2004), ketangkasan hanya boleh ditingkatkan dengan beberapa latihan spesifik yang dijalankan secara teratur dan terurus. Ia melibatkan aspek kemahiran terbuka dan kemahiran tertutup yang dijalankan ini mestilah bermula dengan gerakan kaki yang baik dan gerakan ini banyak mempengaruhi aspek ketangkasan peninju. Pada tahap prestasi lemah, tidak terdapat seorang subjek berada di tahap ini semasa ujian pra mahupun ujian pos. Ini kerana subjek merupakan mereka yang mempunyai dipilih untuk mewakili sukan tinju peringkat negeri. Menurut Keller (1942) di dalam Siti Rohaizat (2004), menyatakan bahawa individu yang mempunyai ketangkasan yang lebih pantas akan lebih berjaya dalam permainan individu (perseorangan). Beliau juga berpendapat bahawa ketangkasan setiap orang adalah berbeza mengikut tahap kecergasan fizikal masing-masing.

Tahap prestasi tahap ketangkasan subjek hanya menunjukkan peningkatan yang sedikit. Ini kerana program latihan tidak tertumpu kepada tahap ketangkasan semata-mata sebaliknya ianya merangkumi semua aspek kecergasan. Jika program hanya tertumpu kepada latihan ketangkasan, kemungkinan tahap ketangkasan akan menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi. Menurut Brown (2005), program latihan yang khusus mampu meningkatkan aspek yang khusus dengan lebih baik dan lebih memberangsangkan.

Kajian dijalankan terhadap tahap ketangkasan subjek sebelum dan selepas program latihan yang dijalankan selama empat minggu. Hasil mendapati terdapat peningkatan tahap ketangkasan subjek selepas mengikuti program latihan yang disediakan oleh jurulatih. Froelicher (1999) menyatakan jangkamasa yang sesuai untuk meningkatkan tahap kecergasan secara efisien adalah empat hingga lapan minggu. Ini disokong oleh Cissik (2004) menyatakan bahawa keupayaan seseorang individu ini bergantung kepada masa program latihan dan kekerapan latihan diadakan.

Latihan-latihan yang terdapat dalam program latihan itu menyebabkan peningkatan tahap ketangkasan berlaku. Latihan litar yang dijalankan setiap minggu memberi kesan yang baik. Menurut Cissik (2004), latihan litar mampu meningkatkan tahap kecergasan seseorang individu. Ianya satu latihan yang sesuai

diadakan dalam program latihan. Selain itu juga, perlawanan persahabatan yang disertai semasa program latihan juga memberi kesan yang positif terhadap tahap ketangkasan subjek. Ini kerana subjek dapat mengaplikasikan dan mengadaptasi latihan-latihan yang diikuti dalam program latihan.

Rumusan

Hasil daripada kajian telah menunjukkan bahawa tahap ketangkasan boleh ditingkatkan melalui program latihan yang dijalankan selama empat minggu. Ini menunjukkan bahawa sesebuah program latihan itu mampu mempertingkatkan aspek yang tertentu sekiranya latihan-latihan yang terdapat dalam program tersebut menepati kehendak jurulatih. Daripada analisis yang diperolehi menunjukkan semua subjek berlaku peningkatan terhadap tahap ketangkasan mereka. Ini disebabkan oleh latihan-latihan yang terdapat dalam program tersebut dan tempoh latihan diadakan. Walaupun tidak meningkat dengan banyak tetapi ianya tetap berlaku peningkatan. Oleh itu, program latihan seharusnya menumpukan kepada aspek khusus yang ingin dipertingkatkan untuk mendapatkan keputusan yang lebih baik.

Rujukan

- Ahmad Farizal Bin Faudzi (2006). Kesan Latihan Hexagon Drill Terhadap Tahap Ketangkasan. Ijazah Sarjana Muda, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Brown, I. (2005). Training for Speed, Agility and Quickness, (2nd ed.) Champaign, IL : Human Kinetics
- Cissik, J. (2004). Sport Speed and Agility Training . Monterey, CA : Coaches Choice Publications
- Fox, E. L. (1981). Sport Physiological . Philadelphia : W.B. Saunders Company
- Froelicher, L.(1999). Children & Sports Training: How Your Future Champions Should Exercise to be Healthy, Fit, and Happy. Island Pond: Stadion Publishing Co.
- Gambetta, H. (2005). Fitness Exercise in Sport. London : Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Gates, D. P., and R. P. Sheffield. (1940). Tests of Change of Direction as Measurement of Different Kinds of Motor Ability in Boy of the 7th, 8th, and 9th Grades. Research Quarterly 11:136-147.
- Harman, et al. (2000). Administration, Scoring and Interpretation of Selected Test. (2nd ed.) MI: Sportivny Press
- Hawkins J. M. (2001) Dwibahasa Oxford Fajar. Shah Alam: Fajar Bakti Ltd.13
- Johnson B.L, (1986). Practical Measurements for Evaluation In Physical Education. Louisiana: Burgess Publishing.
- Khoo C. K., (2006). Kesan Muzik Terhadap Tahap Kebimbangan dan Keyakinan Diri Bagi Atlet 100 Meter. Ijazah Sarjana Muda,Universiti Teknologi Malaysia, Skudai
- Longman, (1998). Active Study of English. Petaling Jaya: Longman Group Ltd.13
- Mohd. Hafzal Izam Bin Hashim (2007). Kesan Tahap ketangkasan terhadap Atlet Bola Tampar. Ijazah Sarjana Muda,Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Newberry M..D. (2006). Bishop / Physical Therapy in Sport. (7th ed) Champaign.: Human Kinetics.

Obermann H. (2000). Element of Fitness, Squash: The Skills of The Game. Champaign.: Human Kinetics.

Sale D. G (1999). Neural Adaptation is Strength and Power Training. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, Inc.

Scout D. (2000). Boxing: the Complete Guide to Training and Fitness. NY: Berkley Publishing.

Siti Rohaizat Binti Abdul Wahab (2004). Kejadian Terhadap Tahap Ketangkasan Pemain-Pemain Bola Sepak Pasukan Johor (PBNJ), Sebelum Dan Selepas Mengikuti Program Latihan Fizikal. Ijazah Sarjana Muda, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai

Thomas K. (2001). Science of Sports Training. (2nd ed.) Island pant, Vt: Stadion Publishing Company.