

Kesan Latihan Balingan Jauh 36 Meter (BJ36) Dan Tahap Kebimbangan Terhadap Tahap Konsisten Balingan Jauh Bagi Atlet Wanita Boling Padang

Hafizah Binti Haji Harun & Norashida Binti Abdul Rahman

Fakulti Pendidikan

Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji kesan latihan Balingan Jauh 36m (BJ36) dan tahap kebimbangan Sport Competition Anxiety Test (SCAT) terhadap tahap konsisten balingan jauh bagi atlet wanita boling padang. Lima orang subjek (n=5) dipilih dikalangan atlet wanita boling padang. Subjek dibahagikan kepada tiga kumpulan. Kumpulan A iaitu tanpa latihan bebanan (n=2), kumpulan B iaitu dalam latihan bebanan (n=2) dan kumpulan C iaitu kawalan (n=1). Dapatan kajian dinilai melalui borang skor pengujian 40 balingan jauh dan soal selidik (SCAT). Tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi kumpulan A, dan B dalam ujian 40 balingan jauh. Walaupun analisa data menunjukkan tiada perubahan balingan yang signifikan tetapi terdapat peningkatan balingan bagi kumpulan A (53.85%), kumpulan B (42.86%) dan kumpulan C (28.57%). Bagi ujian SCAT, kesemua kumpulan dapat menurunkan tahap kebimbangan daripada tahap tertinggi semasa ujian pra kepada tahap sederhana tinggi semasa ujian pos. Kesimpulannya, dengan latihan seseorang atlet dapat mengurangkan kesalahan dalam kemahiran membaling bola dan meningkatkan ketepatan balingan secara konsisten.

Katakunci : kesan latihan, balingan jauh (BJ36), tahap kebimbangan, tahap konsisten, atlet wanita

Pengenalan

Sukan boling padang di Malaysia bermula pada zaman penjajahan sekitar tahun 1890. Sukan ini bermula sejak kedatangan Duke of Edinburgh ke Pulau Pinang. Namun begitu, sukan ini tidak berkembang kerana ia hanya dimainkan di gelanggang-gelanggang yang dibina di kelab sukan dan kelab golf sebagai contoh, di Lake Club di Kuala Lumpur yang kini dikenali sebagai Kelab Perdana serta Kelab Sukan Pulau Pinang. Oleh sebab gelanggang-gelanggang ini dibina di kelab sukan, boling padang tidak berkembang seperti bola sepak, hoki ataupun kriket. Malah, gelanggang yang ada di Lake Club juga tidak digunakan sebaliknya digunakan untuk sukan lain seperti tenis dan sebagainya. Selain itu, sukan ini juga dimainkan secara terhad oleh askar-askar dari Australia di Sergeant's Mess Bowls Club di Butterworth, Pulau Pinang (Ahmad Sarji, 2005).

Kementerian Belia dan Sukan (KBS) bertanggungjawab menyediakan kemudahan-kemudahan asas dan membiayai beberapa individu tempatan ke Australia dan New Zealand untuk mengambil bahagian dalam bidang kejurulatihan boling padang. Kerajaan juga membiayai kos untuk mendapatkan seorang jurulatih dari Australia yang bernama Robbie Dobbins untuk mengajar dan memberi kursus-kursus latihan di Malaysia (Ahmad Sarji, 2005).

Sukan ini amat menekankan penguasaan aspek kemahiran membuat balingan dikalangan atlet-atletnya. Persediaan teknikal ini penting dalam sesuatu perlawanan kerana ianya adalah kaedah spesifik untuk menguasai dan meningkatkan prestasi permainan. Aspek kemahiran teknikal yang sempurna diperlukan dalam sukan ini kerana setiap atlet perlu melakukan banyak kali balingan semasa perlawanan. Antara kemahiran teknikal yang terdapat dalam sukan ini ialah kemahiran dalam membuat balingan/bowl delivery iaitu secara dekat, sederhana dan juga jauh. Salah satu kemahiran membaling bola yang penting dalam sukan ini adalah kemahiran dalam

membuat balingan jauh. Dalam permainan ini, setiap atlet perlulah membuat balingan dan matlamat utama balingan yang dilakukan adalah untuk menghampiri jack.

Menurut Judson (2003), kebiasaannya orang yang baru mempelajari sukan ini sukar untuk melakukan kemahiran balingan jauh. Oleh sebab itu, bagi memastikan ianya berada dalam keadaan yang konsisten, mereka perlulah sentiasa mempraktikkan kemahiran sukan ini sepanjang masa. Objektif mempraktikkan kemahiran sukan boling padang adalah berbeza-beza dan ianya perlulah sesuai dengan tahap prestasi seseorang. Sebagai contoh, orang yang baru mempelajari sukan ini akan menghadapi sedikit kesukaran dalam melakukan kemahiran membaling bola dengan menggunakan teknik yang sepatutnya. Biasanya, lakuan mereka akan kekurangan dari segi kelancaran pergerakan bola dan juga dari aspek konsisten.

Pernyataan Masalah

Lakuan yang konsisten semasa membuat balingan jauh diperlukan dalam permainan ini. Dalam membuat balingan jauh, balingan yang konsisten serta emosi yang stabil amat ditekankan memandangkan dalam permainan ini setiap pemain perlu membuat beberapa balingan dalam permainan. Kebiasaannya, bagi perlawanan antarabangsa pemain melakukan lebih daripada lapan balingan daripada sembilan ends (Silk, Hammond, dan Weatherby, 2006). Jika lakuan yang dibuat oleh seseorang atlet berada dalam keadaan yang konsisten ini seterusnya dapat membantu mereka dalam peningkatan prestasi. Latihan yang berulang kali memainkan peranan yang penting bagi memastikan atlet mencapai prestasi sebenar mereka (Judson, 2003).

Objektif Kajian

Berikut merupakan objektif-objektif kajian:

1. Mengetahui tahap konsisten balingan jauh melalui program latihan Balingan Jauh 36m (BJ36) dengan pengujian 40 balingan jauh dan pemerhatian video.
2. Menguji tahap kebimbangan terhadap tahap konsisten balingan jauh selepas pengujian 40 balingan jauh.

Kepentingan Kajian

Kajian ini dapat dijadikan sebagai satu garis panduan bagi penyelidikpenyelidik akan datang. Memandangkan kajian yang baru penting dalam mencungkil sesuatu perkara baru maka kajian ini penting untuk dijadikan panduan bagi penyelidik akan datang dalam menghasilkan satu kajian yang lebih ilmiah lagi.

Melalui kajian ini juga, dapat mencari jalan penyelesaian agar setiap atlet dapat melakukan balingan yang tepat secara konsisten. Secara langsung, atlet dapat mengenalpasti punca-punca kesilapan teknik serta dapat memperbetulkan teknik yang sedia ada agar lebih sempurna lagi. Bagi jurulatih pula, kajian ini dapat dijadikan sebagai satu garis panduan dalam mengenalpasti tahap prestasi seseorang atlet sama ada berada dalam keadaan yang konsisten ataupun tidak. Jurulatih juga dapat mengetahui faktor-faktor bagi memastikan seseorang atlet membuat balingan secara konsisten serta pengawalan kebimbangan.

Selain itu, kajian ini juga dapat meningkatkan lagi mutu atlet sukan boling padang negara kita agar sentiasa menunjukkan kemajuan terutamanya diperingkat antarabangsa. Melalui kemajuan sukan, dapat membuka penglihatan negara lain terhadap kebolehan negara kita dalam pelbagai bidang.

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini dijalankan adalah berbentuk pemerhatian, temubual dan rakaman video. Ketiga-tiga aspek tersebut dilakukan semasa pengujian 40 balingan jauh yang dilakukan oleh subjek secara ujian pra dan ujian pos. Selain itu, penggunaan kamera video bertujuan untuk membuat pemerhatian 40 balingan jauh semasa ujian pra dan ujian pos. Rakaman video dibuat adalah berpandukan kepada prosedur kajian yang disediakan. Penyelidik memerhatikan balingan yang dilakukan subjek semasa pengujian 40 balingan jauh dan kepentingannya kepada balingan yang konsisten. Penyelidik juga dapat memantau teknik membaling bola secara jauh yang konsisten melalui latihan yang disediakan. Latihan yang dijalankan adalah dengan kadar balingan yang berbeza antara kumpulan. Melalui latihan yang dijalankan juga penyelidik dapat melihat keberkesanan latihan secara ulangan terhadap ketepatan balingan yang konsisten. Selain itu, penyelidik juga memantau latihan yang dilakukan oleh subjek dari semasa ke semasa bagi memastikan mereka dapat meningkatkan prestasi dengan mengikuti program latihan yang terkandung dalam jadual latihan yang disediakan.

Populasi dan Subjek Kajian

Subjek-subjek yang diambil bagi kajian ini dipilih secara rawak iaitu terdiri daripada atlet wanita pasukan boling padang sebuah institusi pengajian tinggi bagi kajian rintis dan atlet wanita boling padang sebuah pasukan negeri yang akan mewakili negeri ke Kejohanan SUKMA 2008 yang diadakan di Terengganu bagi kajian yang sebenar. Subjek yang dipilih merupakan mereka yang mempunyai sekurang-kurangnya satu tahun pengalaman dalam sukan ini. Mereka akan dibahagikan kepada tiga kumpulan iaitu:

Kumpulan A: Tanpa Latihan Bebanan

Menjalani program latihan balingan jauh 36 meter (BJ36) yang disediakan oleh penyelidik. Mereka perlu melakukan balingan mengikut kadar yang telah ditetapkan dalam jadual latihan. Tempoh program latihan ini adalah selama enam minggu.

Kumpulan B: Tanpa Latihan Bebanan

Menjalani program latihan balingan jauh disamping latihan bebanan iaitu mengangkat dumbell secara (arm culr) yang disediakan oleh penyelidik. Tempoh program latihan ini adalah selama enam minggu.

Kumpulan C: Kawalan

Kumpulan ini adalah kumpulan kawalan. Mereka tidak mengikuti program latihan yang disediakan oleh penyelidik. Mereka hanya menjalani program latihan yang disediakan oleh jurulatih.

Penyelidik membuat perbandingan keberkesanan program latihan antara kumpulan. Seterusnya, kumpulan C pula merujuk kepada kumpulan yang mengikuti program latihan yang disediakan oleh jurulatih mereka sendiri. Tujuan utama adanya kumpulan C adalah untuk melihat perbandingan antara program latihan yang disediakan oleh penyelidik dengan program latihan yang disediakan oleh jurulatih.

Instrumen Kajian

Antara instrumen kajian yang digunakan bagi kajian ini adalah:

Borang Skor

Borang skor digunakan untuk merekod balingan yang dilakukan semasa pengujian 40 balingan jauh.

Perakam Kamera Video Digital

Perakam kamera video digital digunakan untuk merakam lakuan subjek. Melalui rakaman video yang diambil penyelidik dapat membuat pemerhatian dari aspek teknik lakuan yang digunakan oleh setiap subjek. Selain itu, penyelidik juga dapat memerhatikan tahap konsisten balingan jauh melalui pengujian 40 balingan jauh. Seterusnya, penyelidik juga dapat melihat keberkesanan program latihan yang disediakan terhadap balingan jauh yang konsisten.

Borang Soal Selidik SCAT

Borang soal selidik digunakan untuk diedarkan kepada subjek setiap kali sesi pengujian 40 balingan jauh selesai dijalankan iaitu semasa ujian pra dan ujian pos. Soal selidik yang digunakan adalah soal selidik Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Soal selidik ini digunakan adalah untuk mengetahui tahap kebimbangan atlet.

Pita Ukur

Pita ukur digunakan untuk membuat ukuran jarak balingan yang dilakukan oleh subjek semasa pengujian.

Masking Tape

Digunakan untuk membuat lingkungan jejari di sekeliling jack.

Kajian Rintis

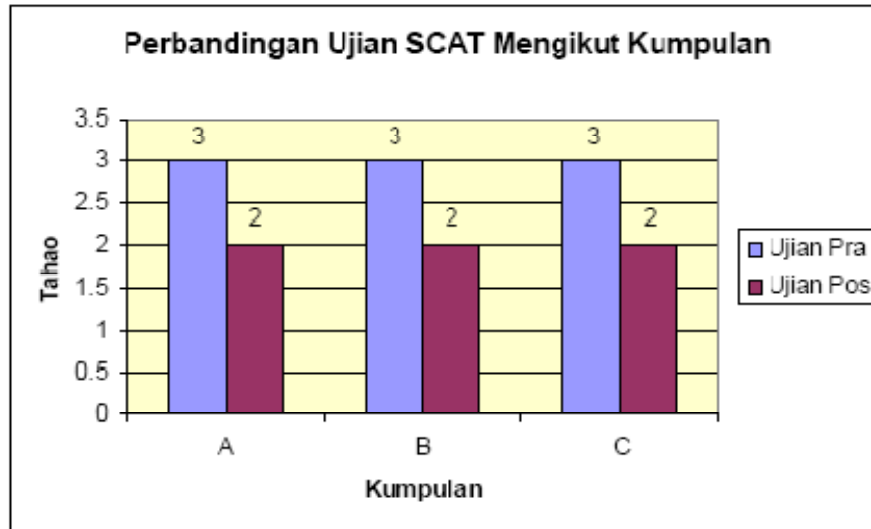
Penyelidik menjalankan satu kajian rintis. Tujuan kajian rintis diadakan adalah untuk memastikan metodologi yang digunakan adalah bersesuaian untuk kajian ini. Kajian rintis dijalankan dikalangan atlet perempuan boling padang sebuah pasukan institusi pengajian tinggi. Daripada keputusan kajian rintis menunjukkan metodologi kajian bersesuaian bagi kajian ini.

Analaisis Data

Jadual 1 : Perbandingan Tahap SCAT Mengikut Kumpulan (x)

Kumpulan	Ujian Pra (Tahap)	Ujian Pos (Tahap)
A (n=2)	3	2
B (n=2)	3	2
C (n=1)	3	2

Merujuk kepada jadual diatas, didapati skor min tahap kebimbangan bagi ketiga-tiga kumpulan menunjukkan perubahan daripada tahap kebimbangan yang tertinggi semasa ujian pra iaitu tahap ketiga kepada tahap kebimbangan yang sederhana tinggi iaitu tahap kedua semasa ujian pos. Kesemua kumpulan kajian dapat menurunkan tahap kabimbangan semasa ujian pos.



Rajah 1: Perbandingan Tahap SCAT Antara Ujian Pra dan Ujian Pos Mengikut Kumpulan

Jadual 2 : Keputusan Ujian t Mengikut Kumpulan

Kumpulan	Ujian Pra (balingan)	Ujian Pos (balingan)	Ujian t
A (n=2)	6.50 ± 0.71	10.00 ± 1.41	0.09
B (n=2)	10.50 ± 0.71	15.00 ± 1.41	0.07
C (n=1)	7.00	9.00	-

Tidak signifikan $p > 0.05$

Analisis inferensi dibuat dengan menggunakan nilai ujian t dan nilai signifikan untuk menguji hipotesis kajian pada tahap signifikan 0.05. Ujian t digunakan untuk mengetahui sama ada hipotesis yang dibuat diterima atau ditolak.

Hasil keputusan kajian ujian t sample berpasangan bagi kumpulan A menunjukkan skor min ujian pra ($M = 6.50$ } $SD = 0.71$) adalah lebih rendah berbanding dengan skor min ujian pos ($M = 10.00$ } $SD = 1.41$). Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kedua-dua percubaan iaitu $t(1) = -7.00$, $p = 0.09 > p = 0.05$.

Manakala hasil keputusan kajian bagi kumpulan B menunjukkan skor min ujian pra ($M = 10.50$, $SD = 0.71$) adalah lebih rendah berbanding dengan skor min ujian pos ($M = 15.00$ } $SD = 1.41$). Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kedua-dua percubaan iaitu $t(1) = -9.00$, $p = 0.07 > p = 0.05$.

Perbincangan

Hasil penyelidikan yang dijalankan membuktikan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan pengujian 40 balingan jauh antara ujian pra dan juga ujian pos. Dimana bagi kumpulan A mendapati $p = 0.09$, manakala, bagi kumpulan B, $p = 0.07$. Dapatan daripada data menunjukkan penerimaan hipotesis null dan menolak hipotesis alternatif.

Keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan. Hal ini terjadi disebabkan oleh kekerapan balingan yang masuk ke dalam jejari yang ditandakan adalah berada

pada tahap yang rendah. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Judson (2002), dalam kajiannya berkaitan dengan sukan boling padang menjelaskan bahawa konsisten dalam permainan ini dapat dibentuk apabila seseorang atlet dapat membuat balingan yang tepat secara berturut-turut. Selain itu, atlet juga perlu meningkatkan ketepatan dan mengurangkan kesalahan teknik balingan. Namun, daripada dapatan kajian yang diperolehi menunjukkan subjek kajian tidak dapat melakukan balingan yang tepat secara berturutan. Dengan ini, konsisten dalam balingan jauh tidak dapat dikuasai oleh subjek semasa sesi pengujian dijalankan.

Salah satu faktor yang memainkan peranan penting dalam pengujian ini adalah dari aspek jarak. Keadaan yang konsisten sukar dibentuk mungkin disebabkan oleh faktor jarak jauh. Sepatutnya, seseorang atlet perlu menganggap bahawa aspek jarak tidak menjadi penghalang untuk membuat balingan dalam keadaan yang konsisten. Dimana menurut Viitasalo et al. (2001), dalam kajian Edwards, Lindsay dan Waterhouse (2005), menjelaskan bahawa tidak terdapat perbezaan dalam aspek konsisten bagi jarak dekat dan jarak jauh ditemui.

Selain itu, bilangan subjek juga mempengaruhi keputusan kajian, memandangkan subjek kajian yang digunakan bagi kajian ini adalah sedikit, ini merupakan salah satu faktor yang mendorong kepada aras signifikan keputusan kajian. Bilangan subjek yang diambil sedikit adalah disebabkan oleh faktor kekurangan atlet dalam sukan ini. Ini adalah kerana, dalam sesuatu kejohanan setiap pasukan hanya perlu menghantar tujuh orang atlet sahaja bagi pasukan wanita. Oleh sebab itu, sukar untuk mendapatkan bilangan subjek yang maksima.

Walaupun keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi pengujian 40 balingan jauh, namun kumpulan kajian menunjukkan peningkatan yang positif bagi bilangan ketepatan balingan jauh yang dilakukan antara ujian pra dan ujian pos. Hal ini menjelaskan bahawa, dengan adanya latihan secara berjadual subjek dapat meningkatkan ketepatan semasa membuat balingan. Latihan yang dilakukan adalah secara berulang kali mengikut rutin. Selain itu, kumpulan kawalan yang mengikuti program latihan yang disediakan oleh jurulatih juga menunjukkan peningkatan dalam aspek balingan yang tepat. Kepentingan latihan secara berjadual mengikut rutin dibuktikan oleh Singer (2000), menjelaskan bahawa mempraktikkan sesuatu kemahiran sukan secara berulang kali merupakan suatu usaha dalam membentuk teknik yang konsisten.

Seterusnya, keputusan kajian yang ditunjukkan melalui pengedaran soal selidik SCAT menjelaskan bahawa kesemua subjek dapat menurunkan tahap kebimbangan mereka kepada tahap kedua iaitu tahap yang sederhana tinggi semasa ujian pra berbanding dengan ujian pos pada tahap ketiga iaitu tahap tertinggi. Dari aspek kebimbangan subjek tidak diberikan sebarang latihan untuk mengurangkan kebimbangan oleh pengkaji dimana subjek hanya mengikuti latihan mengawal kebimbangan yang diberikan oleh jurulatih mereka. Tahap kebimbangan subjek dapat dikurangkan mungkin disebabkan oleh kebiasaan rutin latihan yang dilakukan oleh subjek mengikut jadual latihan yang disediakan.

Aspek psikologi juga banyak mempengaruhi prestasi seseorang atlet. Terutamanya dalam permainan ini yang memerlukan kekuatan mental yang tinggi. Kekuatan mental yang tinggi diperlukan dalam permainan kerana melibatkan jangka masa permainan yang panjang. Hal ini dibuktikan melalui kajian yang telah dijalankan oleh Hagtvet dan Hanin (2005), yang menyatakan bahawa prestasi tahap konsisten antara individu adalah disebabkan oleh pengaruh emosi. Atlet yang mempunyai emosi yang stabil mampu dalam mengekalkan prestasi yang konsisten. Dimana, walaupun terdapat gangguan luar seperti faktor masa yang lama dan kebisingan atlet tersebut dapat mengawal tahap konsisten mereka. Daripada dapatan kajian keadaan mental atlet dilihat melalui keputusan soal selidik SCAT. Dimana kesemua atlet dapat

menurunkan tahap kebimbangan mereka daripada tahap kebimbangan tertinggi semasa ujian pra kepada tahap yang sederhana tinggi semasa ujian pos. Disini menjelaskan bahawa kesemua atlet dapat mengawal keadaan mental mereka kepada keadaan yang lebih baik lagi semasa ujian pos.

Keletihan merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi ketepatan dalam keadaan yang konsisten. Carrier dan Monk (2000), dalam kajian Edwards, Lindsay dan Waterhouse (2005), menyatakan apabila kita melakukan sesuatu aktiviti dalam jangka masa panjang cecair dalam badan akan kurang dan seterusnya badan akan menjadi letih. Selain itu, ketepatan juga membabitkan fungsi sistem saraf dalam badan serta kekuatan otot. Seterusnya, pernyataan ini disokong oleh Monk (2000), yang menjelaskan bahawa ianya ada perkaitan dengan “basal arousal”.

Rujukan

- Ahli Panel Kementerian Pendidikan Malaysia (2002). Buku Sumber Sains Sukan Tingkatan 5. Pusat Perkembangan Kurikulum.
- Ahmad Sarji (2005). Lawn Bowls In Malaysia. Pelanduk Publication
- Azizi Yahaya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusof Boon dan Abdul Rahim Hamdan (2007). Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan. PTS Professional.
- Edwards, B.J., Lindsay, K., Waterhouse, J., (2005). Effect of Time of Day on The Accuracy and Consistency of The Badminton Serve. Taylor & Francis Group. 48 (11-14):1488-1498.
- Cheng Tyen Yee (2006). Perkaitan Di antara BMI dengan Pencapaian Prestasi Pemanah di Malaysia. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Grassi, G.P., Santini, T., Lovecchio, N., Turci, M., Ferrario, V.F., and Sforza, C., (2005). Spatiotemporal Consistency of Trajectories in Gymnastics: A Three- Dimensional Analysis of Flic-Flac. Journal of Sports Science and Medicine. 26 (4): 134-138.
- Hagtvet, K.A and Hanin, Y.L (2007). Consistency of Performance-related Emotion in Elite Athletes: Generalizability Theory Applied to The IZOF Model. Science Direct – Psychology of Sports and Exercise. 8 (1): 47-72.
- Heng Ten Yen (2006). Perkaitan antara BMI dengan Pencapaian Prestasi Pemanah di Malaysia. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai
- Judson, R. (2003).Lawn Bowls Coaching. ebook-3rd.ed.pdf. <http://www.bowlers.com>
- Mohammed, M. N. (1992). Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia. Kuala Lumpur, DBP.
- Mohd Salleh Aman (2005). Sukan Dalam Masyarakat Malaysia. Penerbit Universiti Malaya.
- Mohd Jais Bin Ngah (2007). Keberkesanan Latihan Kecergasan Fizikal Terhadap Prestasi Pemain-pemain Hoki Daerah Kluang Johor. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Mohd Sofian Omar Fauzee (2003). Sosio-Psikologi Sukan dan Kegiatan Fizikal. Karisma Publication SDN BHD.
- Persinger et al. (2004). Consistency of the Talk Test for Exercise Prescription. Journal of Sports Science and Medicine. 36 (9): 1632-1636.
- Salter, B., and Bliss, J., (1997). The A To Zen of Lawn Bowls. IRONBARK. Silk A.J., Hammond, J., and Weatherby, R.P, (2006). ‘Resting Toucher’: A Time and Motion Analysis of Elite Lawn Bowls. Journal of Sports Science and Medicine. (2006) 5,:582-589.
- Wang, D.H., Tian, Q., Gao, S., Sung, W.K., (2004). News Sports Video Shot Classification with Sports Video Play Field Features. Image Processing, 2004. ICIPP’04. 2004 International Conference. 4 (9): 2247-2250.