

Kajian Penilaian Tahap Prestasi Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan Atlit Tenis SUKMA Johor 2008

Mohd Khairul Nazmi Abdul Rajab, Muhamad Hafiz Ismail
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Kajian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengukur tahap Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan bagi atlit tenis SUKMA 2008. Pengukuran dilakukan berdasarkan lima komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan iaitu tahap kekuatan otot, daya tahan otot, kelembutan, indeks jisim badan, dan daya tahan kardiovaskular. Antara ujian yang dilakukan adalah Ujian Bangkit Tubi, Ujian *PACER (Multistage Fitness Test)*, Ujian *Curl-Up*, Ujian *Trunk-Lift*, dan Pengukuran *Skinfold Caliper*. Seramai 10 orang atlit tenis dari MSNJ yang akan menyertai pertandingan SUKMA 2008 dipilih sebagai subjek dalam kajian ini. Kajian yang dilakukan ini adalah berbentuk eksperimental dimana dua kali pengujian dilakukan iaitu ujian pra dan ujian post. Data yang diperolehi hasil daripada kajian yang dilakukan dianalisis menggunakan program *Statistical Packages For Social Science (SPSS)* untuk melihat sama ada terdapat perbezaan yang signifikan atau tidak antara ujian pra dan ujian post. Aras signifikan yang ditetapkan dalam kajian ini adalah $p < 0.05$. Jangkaan dapatan daripada analisis ujian-t yang akan dijalankan berdasarkan kepada kedua-dua pengujian tersebut menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara ujian pra dan ujian post dengan nilai $p > 0.05$.