

SENARAI KANDUNGAN

	Muka surat
ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
PENGHARGAAN	v
SENARAI KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	ix
SENARAI RAJAH	x
SENARAI LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang kajian	1
1.2 Pernyataan masalah	9
1.3 Objektif kajian	11
1.4 Soalan kajian	11
1.5 Signifikan kajian	12
1.6 Hipotesis kajian	13
1.7 Limitasi kajian	13
1.8 Definisi istilah	14
BAB 2 KAJIAN LAMPAU	16
2.1 Pengenalan	16
2.2 Kerangka teori	16
2.3 Kajian berkaitan	18
2.4 Rumusan	28

BAB 3	METHODOLOGI	30
	3.1 Pengenalan	30
	3.2 Reka bentuk kajian	30
	3.3 Persampelan	34
	3.4 Instrumen kajian	34
	3.5 Prosedur kajian	35
	3.5.1 Prosedur latihan bagi Kumpulan Kawalan ...	36
	3.5.2 Prosedur latihan bagi Kumpulan Rawatan ...	37
	3.6 Penganalisaan Data	40
BAB 4	ANALISIS DATA	41
	4.1 Pendahuluan	41
	4.2 Analisis Ujian t (Independent T-Test) ke atas skor Ujian Pra di antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan ke atas pencapaian Kuasa Kaki.....	42
	4.3 Analisis Ujian t (Paired T-Test) Di dalam Kumpulan Kawalan dan Rawatan	43
	4.4 Analisis Ujian t (Independent T-Test) ke atas skor Ujian Pos di antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Terhadap Kuasa Kaki.....	44
	4.5 Pengujian hipotesis kajian	45

BAB 5	PERBINCANGAN	46
5.1	Pendahuluan	46
5.2	Dapatan kajian dan perbincangan	46
5.3	Implikasi dapatan	56
5.4	Cadangan penyelidikan	58
5.5	Kesimpulan	60
RUJUKAN	61
LAMPIRAN A	Takwim Pertandingan / Program Sukan MSSD / MSSS / MSSM 2003	68
LAMPIRAN B	Program Latihan (Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan) Setiap Isnin dan Khamis (3.00pm – 5.00pm)	70
LAMPIRAN C	Program latihan (Kumpulan Rawatan) Latihan Bebanan Tambahan pada setiap hari Sabtu Selama 1 jam	79
LAMPIRAN D	Latihan Bebanan yang dijalankan oleh Kumpulan Rawatan	80
LAMPIRAN E	Ujian ‘Vertical Jump’ (Sargent 1921)	83
LAMPIRAN F	Borang Skor : Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan.	85