

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang kajian

Kuasa kaki adalah satu komponen kecergasan yang penting bagi seseorang ahli sukan dalam apa jua jenis sukan dan permainan (Kraemer & Fleck, 1993). Seseorang ahli sukan atau atlit memerlukan kuasa kaki yang baik untuk melakukan aktiviti permainan dan sukan yang diceburinya dengan lebih baik. Sebagai contoh, ahli sukan olahraga yang mengambil bahagian dalam acara lompat tinggi semestinya mempunyai kuasa kaki yang sangat baik untuk melakukan lompatan yang tinggi dan selainnya adalah kemahiran dan teknik melakukan lompatan yang betul (Rogers, 2000).

Menurut Cheah (1995) kuasa kaki juga membantu ahli-ahli sukan melakukan aktiviti sukan mereka dengan lebih cekap dan pantas. Aktiviti-aktiviti seperti larian yang pantas, posture badan yang tegap dan stabil, kecerdasan yang baik semasa bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain, tendangan yang lebih kuat bagi permainan bola sepak, lompatan yang tinggi dalam permainan bola keranjang dan kayuhan basikal yang lebih laju dan sebagainya.

Pada masa sekarang didapati pencapaian pelajar perempuan yang mengambil bahagian dalam aktiviti sukan terutamanya sukan olahraga tidak menunjukkan peningkatan yang memberangsangkan dalam acara lompatan seperti lompat jauh. Rekod pencapaian yang dicatat dalam keputusan Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah Hulu Selangor hanya dalam lingkungan 4 meter sahaja bagi kategori perempuan bawah 16 tahun Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah Hulu Selangor (MSSDHS, 2003). Jarak lompatan yang dihasilkan adalah jauh lebih dekat jika

dibandingkan dengan pencapaian di peringkat Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Negeri dan Kebangsaan iaitu lebih daripada 5 meter. Atlit olahraga MSS Negeri dan Kebangsaan dapat melepasi jarak 5 meter dan 6 meter dalam acara lompat jauh dalam kelas perempuan bawah 16 tahun dan 18 tahun. Kebanyakan atlit cemerlang ini adalah terdiri daripada pelajar-pelajar Sekolah Sukan Bukit Jalil (Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Negeri Selangor, 2003). Sekolah Sukan Bukit Jalil mempunyai kemudahan-kemudahan sukan yang lengkap termasuk jurulatih-jurulatih bertauliah yang kerja sepenuh masa dengan program latihan yang sistematik semestinya dapat menghasilkan atlit-atlit yang bertaraf Kebangsaan dan Asean. Ini telah menunjukkan bahawa kuasa kaki yang dihasilkan oleh pelajar perempuan di peringkat sekolah biasa dan Daerah masih lemah.

Salah satu faktor kelemahan kuasa kaki yang dihasilkan oleh pelajar perempuan di sekolah adalah jangkamasa latihan aktiviti sukan yang tidak mencukupi dan kekerapan latihan yang terhad. Program sukan dan permainan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia (MSSM, 2003) yang dirancangkan memberi banyak cabaran kepada guru-guru sekolah terutamanya jurulatih-jurulatih sukan dan permainan untuk menyediakan pasukan mereka. Setiap tahun jangkamasa dan tempoh penyediaan sesuatu pasukan sukan dan permainan untuk bertanding di peringkat Daerah seterusnya ke peringkat Negeri dan Kebangsaan adalah agak singkat selain daripada tugas-tugas rasmi yang lain disekolah. Kebanyakan sukan dan permainan yang di pertandingkan adalah pada awal tahun iaitu dari bulan Januari hingga ke April bagi Semester 1 sementara Jun hingga Ogos bagi Semester 2. Sebagai contoh Kejohanan Merentas Desa diadakan seawal bulan Januari, olahraga pula pada bulan Mac bersama-sama dengan permainan-permainan sukan yang lain seperti bola sepak, sepak takraw dan bola tampar. (Rujuk Lampiran A)

Kejohanan Olahraga peringkat Daerah sebagai contohnya biasanya dilangsungkan pada bulan Mac setiap tahun (MSSM, 2003). Oleh itu sebagai seorang jurulatih sekolah, ia hanya mempunyai jangkamasa 8-10 minggu sahaja untuk menyediakan atlit-atlit olahraga untuk mewakili sekolah ke peringkat MSS Daerah. Dalam jangkamasa latihan dan kekerapan yang terhad, kemungkinan besar sesi latihan olahraga yang dirancang tidak dapat mempertingkatkan kuasa kaki yang sebaiknya terutamanya bagi pelajar-pelajar perempuan. Menurut Anderson & Kearney (1982) dan Blimkie (1992), latihan bebanan dan regangan yang dijalankan dengan kerap dapat meningkatkan komponen kekuatan otot. Hortobagyi *et al.* (1991) pula menunjukkan bahawa senaman yang berterusan untuk 3 kali seminggu selama 13 minggu dapat meningkatkan dayatahan otot.

Oleh itu kekerapan latihan merupakan satu faktor yang penting untuk mempertingkatkan persembahan dan kuasa kaki ke tahap yang optimum semasa pertandingan mahupun semasa latihan. Menurut Fox *et al.* (1975) bahawa pakar fisiologi senaman telah menyarankan bahawa latihan sebanyak 30 minit dengan kekerapan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dapat meningkatkan komponen kecergasan fizikal termasuk kekuatan dan kuasa otot. Kajian-kajian yang lain juga menyokong bahawa kekerapan latihan akan meningkatkan fungsi kardiovaskular dan komponen kecergasan fizikal seperti dayatahan kardiovaskular, dayatahan otot, kelezutan, kekuatan otot dan komposisi badan (Shephard, 1995; Wilmore, 1982). Kesan latihan yang berterusan bukan sahaja menunjukkan peningkatan dalam kecergasan fizikal pada orang dewasa tetapi ia juga ke atas kanak-kanak dan golongan remaja (Shephard, 1995; Goldberg, 1989; Verchuur & Kemper, 1985).

Wilmore (1982) pula menyarankan bahawa latihan yang melibatkan otot-otot besar dengan pergerakan dinamik selama 20 minit atau lebih, 3 kali atau lebih dalam seminggu dengan intensiti latihan sebanyak 60 peratus dapat meningkatkan kecergasan fizikal seseorang individu.

Menurut Abdul Rahim (1995) lagi, aktiviti sukan dan permainan yang banyak memberi sumbangan kepada komponen kekuatan dan kuasa kaki selain daripada komponen kecergasan yang lain bagi seseorang pelajar melalui bidang kokurikulum. Kepentingan komponen kecergasan termasuk kekuatan otot telah disertakan dalam aktiviti sekolah seperti dalam matapelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan serta dalam aktiviti sukan dan permainan yang dipertandingkan. Singh (1997) melaporkan bahawa kekurangan kemudahan dan padang permainan di kebanyakan sekolah di luar bandar banyak menyebabkan masalah pelaksanaan latihan sukan dan juga pendidikan jasmani dan kesihatan. Tambahan lagi minat pelajar untuk aktif dalam sukan dan permainan terutamanya dalam kelas pendidikan jasmani dan kesihatan semakin kurang disebabkan kekurangan kemudahan asas di sekolah seperti tempat bersalin pakaian, tempat mandi, padang, gelanggang dan juga sikap guru sukan itu sendiri. Menurut Budiman (1987) lagi kekurangan guru terlatih untuk mengendalikan program pengajaran juga menyebabkan pendidikan jasmani di sekolah terabai. Ini secara langsung menyebabkan sukan dan permainan tidak dapat dijalankan dengan baik.

Masalah-masalah ini sebenarnya menyekat pelaksanaan sukan dan permainan di sekolah terutama pendidikan jasmani dan kesihatan yang sepatutnya menjadikan senaman dan permainan sebagai aktiviti yang berterusan dalam mengekalkan kecergasan fizikal dan kesihatan termasuk kekuatan dan kuasa otot (Fox, 1991).

Masa lapang pelajar-pelajar untuk menjalani aktiviti-aktiviti sukan dan permainan juga semakin lama semakin kurang disebabkan terlalu banyak aktiviti-aktiviti kurikulum dan kokurikulum yang lain seperti aktiviti kelab dan persatuan, badan beruniform dan kelas-kelas tambahan. Dengan itu pembahagian masa yang sesuai untuk menjalani latihan sukan secara langsung semakin susah dan akhirnya semakin kurang masa latihan sebelum masuk pertandingan di peringkat sekolah dan daerah. Selain daripada itu ada pelajar beranggapan sukan dan permainan serta pendidikan jasmani dan kesihatan adalah tidak penting dengan alasan bukan matapelajaran peperiksaan (Vasudevan, 1988).

Pada masa sekarang didapati pelajar-pelajar berumur dari 16-17 tahun yang minat bersukan menghadapi masalah tidak mempunyai masa yang banyak untuk menjalani latihan sukan disebabkan persiapan mereka untuk menghadapi peperiksaan SPM, peperiksaan peringkat sekolah dan juga aktiviti-aktiviti sekolah yang lain. Menurut Hui (1981), setiap hari selepas sesi persekolahan bagi pelajar sekolah menengah, 82.2% pelajar hanya mempunyai 4 jam atau kurang untuk melakukan aktiviti sukan. Dengan ini, pelajar yang aktif sukan hanya mempunyai masa yang terhad sahaja untuk melakukan latihan. Kelas-kelas tuisyen dan kelas tambahan juga menjadi trend pada masa sekarang yang sedikit sebanyak menjejaskan kecergasan pelajar dan juga mengurangkan masa yang boleh digunakan untuk latihan sukan permainan dan bersenam. Selain daripada itu kanak-kanak dan remaja 13 – 21 tahun sekarang banyak menghabiskan masa lapang mereka dengan melakukan aktiviti yang bukan berbentuk aktiviti fizikal. Didapati 71% remaja Malaysia merokok, 18% terlibat dalam judi dan 3.14% dalam dadah (Vatikiotis, 1996).

Latihan kecergasan fizikal selalunya diabaikan oleh pihak sekolah. Staf-staf sekolah diberi tugas untuk menjadi guru-guru nasihat bagi sesuatu acara sukan atau rumah sukan secara rawak tanpa mengambil kira pengalaman guru tersebut. Ramai guru yang dipertanggungjawabkan untuk menjadi penasihat atau jurulatih sukan dan permainan tidak pernah mendapat latihan formal sebagai jurulatih. Menurut Zainun (1998) tenaga pengajar atau guru yang mengajar pendidikan jasmani dan sukan di sekolah-sekolah adalah kurang ataupun tidak terlatih dalam bidang pendidikan jasmani dan sukan. Pengajaran dan pembelajaran sukan dan permainan menjadi kurang berkesan kerana guru-guru tidak dapat mempraktikkan prinsip-prinsip latihan dalam latihan. Akan tetapi, kebanyakan guru-guru yang dilantik ini telah berusaha sedaya upaya untuk menjalankan tugas mereka dengan baik dengan inisiatif sendiri. Mereka mempelajari kaedah-kaedah latihan dari buku-buku dan juga dari jurulatih yang berpengalaman.

Cheah (1995) juga telah menyenaraikan faktor-faktor lain yang menyebabkan kelemahan kekuatan otot yang dihadapi oleh pelajar perempuan. Dari segi fizikal seperti rupa tubuh dan rangka tulang serta dari segi fisiologi adalah berbeza dengan pelajar lelaki. Faktor sosial juga mempengaruhi tahap kecergasan perempuan di mana kaum perempuan diasuh supaya berperangai lemah lembut dan dilatih dari kecil untuk mengambil alih tugas suri rumahtangga. Pendedahan dan penglibatan perempuan kepada sukan dan aktiviti permainan adalah lebih rendah berbanding dengan kaum lelaki. Aktiviti kecergasan yang kurang aktif inilah merupakan satu faktor kelemahan kuasa kaki.

Mayhew *et al.* (2001) menjelaskan bahawa faktor-faktor yang menunjukkan perbezaan kuasa kaki bagi lelaki dan perempuan adalah saiz badan dan kekuatan dinamik. Kaum lelaki mempunyai perbezaan yang signifikan dibandingkan dengan kaum

perempuan dari semua aspek kecuali umur. Kekuatan kaum lelaki adalah 40% lebih tinggi daripada perempuan dan 24% lebih tinggi jika dibandingkan dengan 'body mass' atau jisim badannya.

Untuk meningkatkan kuasa kaki maka perlulah melakukan latihan bebanan. American Academy of Pediatrics (2001) melaporkan bahawa latihan bebanan pada asalnya adalah untuk tujuan pemulihan fizikal bagi pesakit-pesakit di hospital. Sekarang ia dikenalpasti sebagai satu komponen yang penting untuk persiapan atlet-atlet sukan dalam sesuatu pertandingan seperti mempertingkatkan persembahan sukan, pemulihan kecederaan, pencegahan kecederaan dan juga mengekalkan kesihatan. Latihan bebanan adalah untuk penyediaan kekuatan, kelajuan, daya tahan dan juga kuasa otot-otot atlet seperti yang dinyatakan oleh Coleman (1998).

Dari dapatan National Strength and Conditioning Association, The American Orthopedic Society for Sports Medicine, dan The American Academy of Pediatrics menyatakan latihan bebanan dapat memberi pelbagai kebaikan seperti berikut:

- i. meningkatkan kekuatan dan kuasa otot,
- ii. meningkatkan daya tahan otot,
- iii. mengelakkan berlakunya kecederaan semasa bersukan dan rekreasi,
- iv. meningkatkan kapasiti persembahan semasa bersukan dan rekreasi.

- (Kraemer & Fleck, 1993).

Latihan bebanan boleh dikatakan sebagai latihan rintangan 'resistance training' di mana setiap lakuan aktiviti akan ditambahkan dengan rintangan seperti dengan menggunakan pemberat ataupun menggunakan berat badan sendiri. Menurut Kraemer &

Fleck (1993) bebanan yang digunakan akan memberi rintangan ke atas kerja yang dilakukan dengan cara menambah bebanan secara beransur-ansur ataupun dengan menambahkan ulangan yang dilakukan. Tambahan bebanan ini akan sama ada meningkatkan kekuatan, daya tahan, kepantasan ataupun kuasa pada otot-otot mengikut objektif program latihan yang dirancangkan. Latihan bebanan memang meningkatkan kekuatan bagi remaja terutamanya pada otot abdomen dan bahagian belakang tetapi tiada perubahan yang signifikan pada sendi (Vrijens, 1978).

Prinsip tambahan beban berlaku apabila badan manusia bersifat mengubahsuaikan diri kepada sesuatu beban senaman yang sedang diamalkan (Dahari, 2001). Hal ini bermakna, jika keadaan badan dan tahap kecergasan fizikal seseorang membolehkannya melakukan sesuatu beban senaman dengan mudah, maka badannya tidak perlu melakukan apa-apa pengubahsuaian. Oleh itu, beban senaman hendaklah mencukupi untuk memaksa badan menyesuaikan diri kepada paras senaman yang diamalkan. Akan tetapi harus diingat agar beban ini tidak terlalu berat sehingga boleh mendatangkan kesakitan ataupun kecederaan. Berlatih pada paras yang berlebihan amat membahayakan seperti disarankan oleh ACSM (1998).

Prinsip ansur maju pula berkait rapat dengan prinsip penambahan beban di mana ia adalah berdasarkan idea yang menyatakan bahawa latihan harus dilakukan pada tahap-tahap yang sentiasa meningkat sesuai dengan proses pengubahsuaian badan kepada rangsangan senaman (Dahari, 2001).

Penghasilan kuasa adalah daripada gabungan kekuatan dan kelajuan penguncupan otot (De Vries, 1976).

Oleh itu kajian ini dijalankan untuk melihat sejauh mana kesan latihan bebanan terhadap peningkatan kuasa kaki bagi pelajar-pelajar perempuan Tingkatan 4 yang berumur 16 tahun di sekolah.

1.2 Penyataan masalah

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji kesan latihan bebanan terhadap peningkatan kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan yang berumur 16 tahun (tingkatan 4) dalam sesuatu program latihan. Kajian latihan bebanan adalah berfokus pada kuasa dan latihan bebanan.

Tahap kecergasan fizikal pelajar-pelajar perempuan sekolah menengah adalah kurang memuaskan menurut Zainun (1995) dan Shabeshan (1998). Pengkaji mendapati pelajar-pelajar perempuan di Sekolah Menengah Kebangsaan tidak menunjukkan kuasa kaki yang sepatutnya ada untuk melakukan persembahan yang baik semasa latihan dan pertandingan sukan dan permainan. Pencapaian pelajar perempuan dalam acara olahraga sentiasa tidak menunjukkan peningkatan yang merangsangkan. Pencapaian acara lompat jauh pelajar perempuan bawah 16 tahun di Kejohanan Olahraga Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Daerah masih pada tahap yang rendah iaitu dalam lingkungan 4 meter sahaja jika dibandingkan dengan rekod Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Malaysia ialah 5 meter (MSSDHS, 2003).

Didapati latihan bebanan telah lama digunakan dengan jayanya di negara-negara maju dalam apa jua jenis sukan dan permainan. Bill Dervrich dari University of Iowa, petikan dari Riley (1977) juga menyatakan bahawa latihan bebanan adalah bersesuaian dan dapat meningkatkan kekuatan dan kuasa otot untuk kaum perempuan. Dapatan oleh

Faigenbaum *et al.* (2002) telah menunjukkan bahawa latihan bebanan sebanyak satu kali seminggu dan dua kali seminggu dapat meningkatkan kuasa kaki dengan baik iaitu sebanyak 14.2% dan 24.5%. Flanagan *et al.* (2002) pula dengan kajiannya ke atas kanak-kanak dari lingkungan umur 8 tahun seramai 28 orang lelaki dan 30 orang perempuan juga menunjukkan peningkatan kuasa kaki selepas latihan bebanan selepas 10 minggu. Hakkinen & Koni (1983) yang menggunakan sebanyak 22 jenis latihan bebanan ke atas kekuatan otot dengan intensiti 80 hingga 100 peratus dapat menunjukkan peningkatan kuasa kaki yang signifikan selepas 16 minggu secara berterusan dengan kekerapan 3 kali seminggu.

Oleh itu pengkaji ingin menggunakan latihan bebanan untuk melihat samada ianya dapat meningkatkan kuasa kaki pelajar perempuan tingkatan 4 dengan lebih berkesan dengan kekerapan satu kali seminggu dalam tempoh 10 minggu selain daripada mengikuti latihan olahraga lompatan dengan kekerapan dua kali seminggu dibandingkan dengan pelajar perempuan yang hanya mengikuti latihan olahraga lompatan dengan kekerapan dua kali seminggu sahaja.

Pengkaji juga bertujuan untuk melihat sejauhmanakah objektif peningkatan kuasa kaki dapat dicapai dengan hanya mengikuti latihan olahraga lompatan sebanyak dua kali seminggu selama 10 minggu.

1.3 Objektif kajian

Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti samada program latihan olahraga lompatan tanpa latihan bebanan tambahan dapat meningkatkan kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan tingkatan 4 dalam jangkamasa yang singkat iaitu selama 10 minggu.

Pengkaji ingin juga mengenalpasti samada program latihan olahraga lompatan ditambah dengan latihan bebanan tambahan dapat meningkatkan kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan tingkatan 4 dalam jangkamasa yang singkat iaitu selama 10 minggu.

Pengkaji ingin membandingkan hasil perbezaan program latihan olahraga lompatan tanpa latihan bebanan tambahan dan program latihan olahraga lompatan dengan latihan bebanan tambahan dalam meningkatkan kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan tingkatan 4.

1.4 Soalan Kajian

Dengan pernyataan masalah dan objektif kajian yang telah disenaraikan di atas, berikut adalah soalan-soalan kajian yang dibangkitkan:

1. Menenalpasti samada terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian min skor ujian pra dan ujian pos bagi Kumpulan Kawalan.
2. Menenalpasti samada terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian min skor ujian pra dan ujian pos bagi Kumpulan Rawatan.
3. Menenalpasti samada terdapat perbezaan yang signifikan dalam pencapaian min skor di antara Kumpulan Kawalan dan Rawatan pada ujian pos.

1.5 Signifikan Kajian

Program latihan bebanan yang dirancang adalah untuk pelajar-pelajar perempuan Tingkatan 4 (16 tahun) dari sebuah Sekolah Menengah Kebangsaan di Kuala Kubu Bharu. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk melihat sejauhmana program latihan olahraga lompatan sebanyak 2 kali seminggu dapat meningkatkan tahap kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan tingkatan 4. Tambahan lagi kajian ini juga bertujuan untuk melihat keberkesanan program latihan olahraga lompatan 2 kali seminggu dengan latihan bebanan tambahan sebanyak satu kali seminggu dalam meningkatkan tahap kuasa kaki pelajar-pelajar tingkatan 4.

Dapatan kajian ini boleh dimanfaatkan oleh guru-guru dan jurulatih-jurulatih sukan dan permainan di sekolah untuk merancang program latihan yang sesuai dalam meningkatkan tahap kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan di sekolah. Jika latihan bebanan berkesan, ini akan menunjukkan bahawa tahap kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan dapat dipertingkatkan dengan lebih cepat dan berkesan dalam jangkamasa yang pendek jika dibandingkan dengan latihan olahraga lompatan sahaja. Keberkesanan latihan bebanan dapat digunakan dengan lebih berkesan untuk mempertingkatkan kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan ke tahap yang optimum.

Akhir sekali dapatan kajian ini juga akan memberi satu gambaran kepada jurulatih-jurulatih sukan dan permainan Majlis Sukan Sekolah-Sekolah Negeri dan Kebangsaan dalam merancang program latihan yang lebih sesuai dan berkesan dalam meningkatkan tahap kuasa kaki pelajar-pelajar sekolah dalam jangkamasa yang singkat untuk menghadapi kejohanan-kejohanan sukan dan permainan di peringkat Majlis Sukan

Sekolah-Sekolah Negeri dan Kebangsaan. Namun kajian yang lebih luas perlu dijalankan untuk mengukuhkan lagi dapatan kajian ini.

1.6 Hipotesis Kajian

Kajian ini adalah mengkaji kesan latihan bebanan ke atas kuasa kaki pelajar perempuan. Keberkesanannya akan dibandingkan dengan Kumpulan Kawalan yang tidak menjalani latihan bebanan.

Hipotesis kajian adalah seperti berikut:

1. Tidak terdapat perbezaan signifikan di antara skor min ujian pra dan ujian pos di dalam Kumpulan Kawalan.
2. Tidak terdapat perbezaan signifikan di antara skor min ujian pra dan ujian pos di dalam Kumpulan Rawatan.
3. Tidak terdapat perbezaan signifikan di antara skor min ujian pos di antara Kumpulan Kawalan dan Rawatan.

1.7 Limitasi kajian

Kajian ini adalah mengkaji kesan latihan bebanan terhadap peningkatan Kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan yang berumur 16 tahun (tingkatan 4) dalam sesuatu program latihan. Dapatan kajian ini hanya akan menggambarkan peningkatan kuasa kaki pelajar-pelajar perempuan dari sebuah Sekolah Menengah Kebangsaan di Kuala Kubu Bharu sahaja dan oleh itu dapatan kajian ini hanya boleh digeneralisasikan kepada sampel kajian dan tidak boleh digeneralisasikan kepada had umur yang lain. Saiz sampel dalam kajian adalah terlalu kecil, adalah lebih baik menggunakan sampel yang lebih besar seperti memilih sekolah-sekolah dari satu daerah. Namun itu kajian yang lebih meluas dengan menggunakan bilangan subjek yang besar perlu dilakukan untuk mengukuhkan lagi hasil

kajian ini. Kajian ini adalah berdasarkan ujian 'performance base', oleh itu kehadiran dan komitmen pelajar-pelajar perempuan yang dikaji mestilah baik dan diharap dapat melakukan aktiviti, persembahan dan latihan dengan sebaik mungkin dan secara maksimum. Para sampel juga akan melakukan prestasi mereka dengan seratus peratus semasa ujian Pra dan Pos.

Tanggungjawab di rumah dan aktiviti-aktiviti sekolah yang tidak menentu sedikit sebanyak dapat memberi kesan kepada kehadiran dan ketetapan masa pelajar semasa menjalani program latihan olahraga lompatan dan latihan bebanan.

1.8 Definisi Istilah

Definisi Kecergasan fizikal

Ialah kemampuan individu menjalankan kerja hariannya dengan menggunakan tenaga yang minimum tanpa merasa lesu di samping dapat menikmati masa lapang dan bergerak balas dalam menghadapi kecemasan.

- Clarke (1979)

Definisi Latihan bebanan

Latihan bebanan atau digelar latihan rintangan 'resistance training'. Lakukan aktiviti atau kerja ditambahkan dengan rintangan dengan menggunakan pemberat atau berat badan sendiri untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kepantasan ataupun kuasa pada otot-otot.

- Kraemer & Fleck (1993).

Definisi Kuasa

Keupayaan melakukan sesuatu kerja dalam masa yang paling singkat. Nilai kuasa ialah kerja yang dilakukan iaitu daya didarab dengan jarak pergerakan dibahagi dengan masa.

- Cheah (1995)

Kuasa adalah daya atau kemampuan untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu, keupayaan, kekuatan, tenaga.

- Dewan Bahasa dan Pustaka (1994)