

## Perbandingan Pola Kadar Denyutan Jantung Semasa Perlawanan Bola Jaring

Khalifah Mastura Hassan, Syahrul Ridhwan Morazuki  
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

### Abstrak

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti dan membandingkan pola kadar denyutan jantung dan peratusan kadar denyutan jantung maksimum atlet bola jaring mengikut posisi semasa satu sesi perlawanan. Seramai 7 orang pemain bola jaring Universiti Teknologi Malaysia yang terlibat. Kajian ini dibahagikan kepada 2 fasa iaitu Ujian Makmal (Fasa I) dan Perlawanan Simulasi (Fasa II). Bagi Ujian Makmal (Fasa I) subjek berlari sehingga ke tahap kemampuan maksimum di atas treadmill (Bruce Protocol) manakala bagi Fasa II subjek bermain Perlawanan Simulasi. Perlawanan Simulasi dijalankan selama 15 minit untuk dua pusingan dengan sela masa rehat tiga minit di antara kedua-dua pusingan dan kadar denyutan jantung direkodkan setiap kali menjaringkan dan dijaringkan gol. Ujian “One Way ANOVA” digunakan bagi menganalisis perbandingan pola kadar denyutan jantung mengikut posisi pemain semasa perlawanan.