

## **Keberkesanan Latihan Bebanan Terhadap Kekuatan Otot Tangan bagi Perenang SUKMA Johor 2008**

Mohd Nasir Lajewah, Mohad Anizu Mohd Nor  
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

### **Abstrak**

Kajian ini adalah bertujuan untuk mengetahui keberkesanan latihan bebanan terhadap kekuatan otot tangan bagi perenang sukma Johor iaitu setelah menjalani latihan selama empat minggu dengan kekerapan ulangan empat kali seminggu. Sampel yang telah digunakan dalam kajian ini terdiri daripada atlit-atlit yang mewakili SUKMA dan atlet – atlet pembangunan yang berumur 21 tahun ke bawah. Seramai empat orang sample yang terlibat dalam kajian ini. Kajian yang berbentuk eksperimen digunakan dalam kajian ini, iaitu sample atau subjek yang dipilih akan menjalani ujian *25 meter speed swim* sebanyak dua kali. Bagi ujian pertama, ujian pra iaitu sebelum menjalani latihan dan bagi ujian kedua, ujian pos iaitu selepas menjalani latihan selama empat minggu. Kedua-dua ujian ini melibatkan tiga sesi ulangan dengan selang rehat selama 10 minit. Data mentah daripada ujian ini akan diambil, dianalisis dan dibandingkan bagi menentukan keberkesanan latihan bebanan terhadap kekuatan dan daya tahan otot tangan perenang. Perisian SPSS digunakan bagi mendapatkan skor purata dan sisihan piawai terhadap data yang diperolehi berdasarkan ujian pra dan pasca. Hasil dari penganalisan data dikenalpasti terdapat perbezaan yang signifikan terhadap kekuatan maksimum otot tangan dalam ujian pra dan ujian pos. ini menunjukkan bahawa latihan bebanan yang disediakan adalah memberi kesan kepada kekuatan maksimum otot tangan.