

Kajian Tahap Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan Atlit Skuasy SUKMA Johor 2008

Syed Syamsul Faizal Syed Zakariya, Muhamad Hafiz Ismail
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Kajian yang dijalankan adalah berbentuk eksperimental yang melibatkan ujian pra dan ujian pos untuk mengukur dan mengumpul data berkaitan dengan Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan yang mengandungi lima komponen asas iaitu daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, komposisi badan dan keelmbutan. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengukur tahap Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan atlit skuasy SUKMA Negeri Johor 2008 sebagai persediaan untuk menghadapi kejohanan SUKMA 2008 di Terengganu. Untuk menjayakan kajian ini seramai 6 atlit skuasy wanita SUKMA Negeri Johor 2008 telah diambil sebagai subjek untuk kajian ini. Ujian yang digunakan untuk mengukur lima komponen Kecergasan Fizikal Berasaskan Kesihatan merangkumi Ujian *Multi-Stage Test*, *Push Up*, *Sit and Reach*, *Endurance Crunch* dan *Skinfold*. Data-data yang telah dikumpulkan daripada ujian pra dan ujian pos akan dianalisis dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) untuk mendapatkan keputusan ujian secara signifikan. Ujian-t juga digunakan untuk membuat perbezaan data yang diperolehi daripada ujian pra dan ujian pos dengan aras signifikan yang ditetapkan ialah $p < 0.05$. Jangkaan dapatan kajian kemungkinan didapati terdapat perbezaan yang signifikan terhadap ujian pra dan ujian post komponen kecergasan fizikal berasaskan kesihatan atlit skuasy SUKMA Negeri Johor 2008 dengan nilai signifikan $p > 0.05$.