

**KAJIAN KES UNTUK MENGENAL PASTI
PERMASALAHAN YANG DI HADAPI OLEH
PELUMBA BASIKAL LEBUHRAYA**

**NAHMAR FIRDAUS MOHD NAIM
92736972**

**DIPLOMA SENI LUKIS DAN SENI REKA
INSTITUT TEKNOLOGI MARA
40450 SHAH ALAM
SELANGOR DARUL EHSAN
SESSI 1996**

Penghargaan

Alhamdulillah, bersyukur ke hadrat illahi di atas limpah kurniaNya, dapat saya menyiapkan kerja-kerja penulisan tesis ini dalam suatu tempoh yang ditetapkan.

Kajian kes untuk mengenal pasti permasalahan yang di hadapi oleh pelumba basikal lebuhraya merupakan pengkajian yang dilakukan secara menyeluruh terhadap sukan lumba basikal. Tajuk yang dibincangkan seperti sejarah basikal, teknikal, kesihatan dan kaedah latihan merupakan perkara yang penting kepada sukan ini. Penulisan tesis ini ialah bertujuan untuk mempertingkatkan lagi sukan lumba basikal yang sememangnya mendapat tempat di negara ini.

Jutaan terima kasih tidak terhingga saya tujukan kepada mereka yang terlibat secara langsung atau tidak langsung di dalam menyiapkan penulisan tesis ini. Segala bantuan dan tunjukajar yang diberikan selama ini amatlah dihargai.

Yang benar,

Nahmar Firdaus b. Mohd Naim
Kajian Senilukis Dan Senireka,
Institut Teknologi Mara,
Shah Alam, Selangor.

Halaman pemeriksa	
Penghargaan	
Sinopsis	
Senarai Sisipan	

BAB 1

1.1 Pengenalan	1
1.2 Sejarah Basikal	2
1.3 Sejarah Perlumbaan Basikal	5

BAB 2

2.0 Teknikal	13
2.1 Pengenalan Rangka Utama Basikal	19
2.1.1 Anatomi Basikal	23
2.1.2 Jenis- Jenis Bahan Yang Digunakan	24
2.1.3 Perbandingan Empat Jenis Bahan Yang Digunakan	27
2.1.4 Masalah Yang Di Hadapi	29
2.2 Penggunaan Topi Keledar Dalam Sukan Basikal	34
2.2.1 Anatomi Topi Keledar	38
2.2.2 Jenis-Jenis Topi Keledar	39
2.2.3 Permasalahan Yang Dihadapi	41
2.2.4 Penyelesaian Masalah	43
2.3 Pengenalan Aero Bar	45
2.3.1 Anatomi Aero Bar	48
2.3.2 Jenis-Jenis Aero Bar	49
2.3.3 Posisi Aro Bar	51
2.3.4 Permasalahan Aero Bar	52
2.3.5 Penyelesaian Masalah	54
2.4 Pelana	56
2.4.1 Anatomi Pelana	59
2.4.2 Jenis- Jenis Pelana	60
2.4.3 Permasalahan Yang Di Hadapi	61
2.4.4 Penyelesaian Masalah	63

SINOPSIS

Sukan lumba basikal lebuhraya merupakan acara sukan yang paling popular dan digemari di antara sukan lumba basikal. Sukan lumba basikal sememangnya memerlukan kekuatan dan ketahanan fizikal dan mental untuk menghadapinya. Sukan lumba basikal lebuhraya boleh dikategori kepada dua bahagian iaitu perlumbaan menjelajah (berperingkat) dan perlumbaan sehari.

Tujuan pengkajian tesis ini ialah untuk menyingkap permasalahan yang di hadapi oleh pelumba di dalam sukan ini. Pengkajian yang di lakukan ialah untuk mengenalpasti permasalahan utama yang di hadapi yang berkaitan dengan aspek teknikal, kesihatan dan kaedah latihan.

1.1 Pengenalan.

“ A fast car is a fast car who ever is at the wheel, which isn't to devy the driver's contribution. But on a a bike the cyclist is both the driver and the engine ”¹

Apabila disebut basikal , secara langsung kita membayangkan satu alat pengangkutan dua roda yang menggunakan tenaga manusia sebagai daya penggerakanya. Basikal merupakan salah satu alat pengangkutan yang paling ekonomikal , mudah dibawa dan yang paling penting ianya merupakan satu alat pengangkutan yang paling bersih. Bersih ditafsirkan melalui sumbangannya kepada alam persekitaran.

Seperti yang kita sedia maklum, basikal merupakan satu alat pengangkutan yang tidak mencemarkan alam persekitaran.

Di lihat dari sudut kesihatan, para saintis membuktikan berbasikal juga merupakan alat yang baik untuk badan . Berbasikal merupakan sukan yang kedua terbaik selepas berenang.

“ In a space age increasing subject to the threats of noise, excessive speed and pollution , there is still a signifcent to place for the balanced wheel ”.²

¹ Geoffrey Nicholson , Cycling : History , 1972

² Frederick Alderson , Cycling : History, 1972.