Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2022, Volume 7, Issue 4, e001406
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i4.1406

Keterlibatan dalam Aktiviti Fizikal dan Pengaruh Kepada *Self Esteem* Pelajar Sekolah Menengah di Semenanjung Malaysia

(Student Involvement in Physical Activity and Influence on Self Esteem among High School students)

Mohd Azhar Ya'cob[1*], Mohd Khairi Zawi[2]

[1]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: azharinho_86@yahoo.com.my
[2]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: khairiz@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Mohd Khairi Zawi
(khairiz@ukm.edu.my)

KATA KUNCI:
Keterlibatan pelajar
Aktiviti fizikal
Self-esteem

KEYWORDS:
Students involvement
Physical activity
Self esteem

CITATION:
Mohd Azhar Ya'cob & Mohd Khairi Zawi. (2022). Keterlibatan dalam Aktiviti Fizikal dan Pengaruh Kepada Self Esteem Pelajar Sekolah Menengah di Semenanjung Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 7*(4), e001406. https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i4.1406

ABSTRAK

Sumbangan sukan dan aktiviti fizikal mempunyai perkaitan yang besar dalam mempengaruhi perkembangan pendidikan secara positif. Keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal akan memberi impak terhadap fizikal, kecerdasan mental, kepimpinan serta fokus di dalam kelas. Objektif kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dan pengaruhnya kepada *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Instrumen utama yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah dengan menggunakan soal selidik melalui google form. Ini kerana, kajian yang dibuat adalah merupakan kajian tinjauan. Responden adalah terdiri daripada kalangan pelajar sekolah menengah dengan jumlah 400 orang di Semenanjung Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan bahawa, tahap keterlibatan pelajar sekolah menengah dalam aktiviti fizikal adalah tinggi (min=4.17; sp=0.507) begitu juga dengan *self esteem*, berada pada tahap yang tinggi (min=4.15; sp=0.558) dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Hasil analisis regresi mudah menunjukkan bahawa pemboleh ubah bebas iaitu keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal mempunyai korelasi dan pengaruh menyumbang sebanyak 52.0 peratus secara signifikan terhadap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah (β=0.721, t=20.781 dan p=0.000). Satu unit keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal akan meningkatkan sebanyak 0.721 unit *self esteem* dalam kalangan pelajar. Kesimpulannya, keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal merupakan faktor penting yang mempengaruhi dan memberi kesan kepada *self esteem* dalam kalangan pelajar.

ABSTRACT

The contribution of sports and physical activity has a great deal of relevance in positively influencing the development

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

of education. Student involvement in physical activity will affect physical health, mental intelligence, leadership and focus in the classroom. The objective of this study is to identify the level of student involvement in physical activity and its influence on self esteem among secondary school students. This study is a survey study using a questionnaire in google form as the main instrument for data collection. A total of 400 respondents were involved among secondary school students in Peninsular Malaysia. The findings showed that the level of involvement of secondary school students in physical activity was at a high level (mean = 4.17; sp = 0.507), while the level of self esteem among secondary school students was at a high level (mean = 4.15; sp = 0.558)). The results of simple regression analysis showed that the independent variable of student involvement in physical activity had a correlation and influence and contributed significantly by 52.0 percent to self esteem among secondary school students (β = 0.721, t = 20.781 and p = 0.000). This result shows that when the score of student involvement in physical activity increased by one unit, self esteem among students increased by 0.721 units. These findings clearly indicate that student involvement in physical activity is an important factor that influences or affects self -esteem among students

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur sedia ada tentang penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dan *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah.

1. Pengenalan

Mutakhir ini, pencapaian dalam bidang kokurikulum sangat dititikberatkan di peringkat sekolah. Hal ini berpunca daripada kurangnya penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah mahupun di rumah. Penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dapat melahirkan pelajar mempunyai jati diri yang tinggi. Oleh itu, mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan adalah langkah Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) untuk memastikan penglibatan aktif pelajar. Fokus utama KPM adalah penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal, sosial, sukan dan rekreasi supaya membantu dalam mencapai matlamat untuk melahirkan insan yang seimbang secara menyeluruh.

Kajian ini dilakukan untuk memastikan setiap pelajar harus ditekankan penglibatan meeaka dalam aktiviti fizikal. Jurang yang ada adalah kurangnya kajian lepas berkenaan kesan pelajar yang tidak terlibat dalam aktiviti fizikal daripada aspek keyakinan diri. Hal ini kerana, kebanyakan kajian lepas fokus kepada motivasi keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Selain daripada aspek fizikal, kajian terhadap *self esteem* pelajar juga sangat penting bagi melahirkan modul insan yang unggul. Hal ini dapat dilihat sekiranya seseorang individu mempunyai keyakinan dan tahap penghargaan diri yang tinggi, maka mereka mampu melakukan perkara luar daripada jangkaan kita. Implikasinya, ia akan melahirkan warganegara yang bersemangat dan mempunyai daya saing yang tinggi.

Oleh itu, kajian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengenal pasti tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah dan tahap *self esteem* pelajar. Selain itu, pengkaji

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

ingin mengenal pasti sama ada terdapat pengaruh atau kesan keterlibatan dalam aktiviti fizikal terhadap *self esteem* dalam kalangan pelajar.

Kesimpulannya, untuk melahirkan masyarakat Malaysia yang seimbang daripada aspek fizikal dan emosi, pelajar perlu melibatkan diri di dalam aktiviti fizikal. Kerjasama daripada semua pihak diperlukan supaya negara kita mampu menyaingi negara-negara maju dalam membangunkan negara. Kekuatan sesebuah negara terletak kepada warganegaranya yang bukan sahaja hebat dalam bidang ekonomi, malah sosial dan jati diri yang mampan mampu membawa Malaysia sebagai sebuah negara yang disegani dunia. Pengkaji berharap hasil kajian yang dijalankan dapat membantu pelbagai pihak dalam pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah.

1.1. Permasalahan Kajian

Sekolah dilihat merupakan medium yang terbaik dalam menyampaikan ilmu berkenaan gaya hidup sihat. Kandungan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan mampu mendorong pelajar untuk menarik minat dalam aktiviti fizikal. Namun begitu, pelbagai alasan yang diberikan oleh pelajar untuk mengelakkan diri daripada terlibat dalam aktiviti fizikal. Kurangnya penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan adalah kerana tidak konsisten dalam pengetahuan sukan (Wilfred Mok et al., 2019). Program yang tidak menarik juga menyumbang kepada penurunan penyertaan pelajar dalam aktiviti fizikal.

Jika diteliti dengan lebih mendalam, peranan pihak sekolah dalam merancang aktiviti tahunan juga mampu menarik minat pelajar dalam menyertai aktiviti fizikal. Menurut Sheila Michael dan Abdul Said (2019) pengurusan kokurikulum yang cemerlang mampu melahirkan sikap positif pelajar dan meningkatkan penglibatan pelajar dalam aktiviti sukan. Hal ini kerana pelajar akan mula bosan sekiranya mereka tidak dapat melakukan apa-apa aktiviti dan hanya untuk mengambil kehadiran. Akibatnya, pelajar akan mempengaruhi rakan-rakan lain untuk ponteng aktiviti tersebut.

Selain daripada itu, penglibatan guru major dalam Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesihatan juga amat penting kerana mereka mempunyai pengalaman dan ilmu semasa belajar di universiti mahupun Institut Pendidikan Guru. Sumbangan mereka sangat diperlukan untuk merangka program yang mampu mencapai matlamat yang digariskan oleh KPM. Seorang guru yang berinteraksi secara langsung kepada pelajar mampu memberi kesan yang positif dan secara tidak langsung menarik minat pelajar terhadap aktiviti fizikal (Hendra, 2017). Oleh yang demikian, peranan guru dilihat sangat penting untuk menjadi *role model* kepada pelajar.

Tambahan lagi, visi dan misi sekolah terhadap kegiatan sukan juga memainkan peranan penting dalam menggalakkan penyertaan dalam aktiviti fizikal. Kebanyakan sekolah tidak membenarkan pelajar yang terlibat dalam peperiksaan besar seperti Pentaksiran Tingkatan 3 (PT3) dan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) untuk menyertai mana- mana sukan. Perkara ini akan menyebabkan pelajar tidak bermotivasi untuk menyertai sukan kerana terpaksa menumpukan pelajaran sahaja. Penekanan sepenuhnya kepada akademik menyebabkan pelajar yang mempunyai bakat tertentu akan merasakan diri merka tidak dihargai dan tersisih (Wan Rezawana et al., 2018).

Sesungguhnya, penyertaan dalam sukan akan memberi kesan kepada keyakinan diri atau *self esteem* seseorang pelajar. Menurut kajian Nurnadhira dan Norlena (2019)

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

mendapati bahawa apabila seseorang atlet mempunyai keyakinan diri yang tinggi, maka prestasi dan konsentrasi atlet tersebut juga meningkat. Ini selaras dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Nor Fatin dan Faridah (2021), iaitu pelajar yang mempunyai konsep kendiri yang tinggi akan melahirkan golongan pelajar yang berkualiti daripada aspek mental, jasmani, rohani dan intelektual selari dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK).

Justeru, kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenal pasti tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah serta tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah di semenanjung Malaysia serta mengenal pasti sama ada terdapat pengaruh atau kesan keterlibatan dalam aktiviti fizikal terhadap *self esteem* dalam kalangan pelajar. Diharap dapatan kajian ini memberi maklumat yang berguna kepada pihak yang berkaitan yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung dalam pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di sekolah.

1.2. Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah seperti berikut;

i. Mengenal pasti tahap keterlibatan pelajar sekolah menengah dalam aktiviti fizikal di sekolah.
ii. Mengenal pasti tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah.
iii. Mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jantina.
iv. Mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jenis sukan.
v. Mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah berdasarkan jantina.
vi. Mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah berdasarkan jenis sukan.
vii. Mengenal pasti sama ada terdapat pengaruh atau kesan keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal terhadap *self esteem* pelajar.

1.3. Persoalan Kajian

Soalan kajian bagi penyelidikan ini adalah seperti berikut;

i. Apakah tahap keterlibatan pelajar sekolah menengah dalam aktiviti fizikal di sekolah?
ii. Apakah tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah?
iii. Adakah terdapat perbezaan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jantina?
iv. Adakah terdapat perbezaan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jenis sukan?
v. Adakah terdapat perbezaan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah berdasarkan jantina?
vi. Adakah terdapat perbezaan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah berdasarkan jenis sukan?
vii. Adakah terdapat pengaruh atau kesan keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal terhadap *self esteem* pelajar?

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

2. Sorotan Literatur

2.1. Aktiviti Kokurikulum Sekolah

Aktiviti kokurikulum sekolah merupakan aktiviti yang penting dilaksanakan di sekolah. Terdapat tiga domain utama dalam aktiviti kokurikulum di sekolah iaitu badan beruniform, kelab dan persatuan serta sukan dan permainan. Aktiviti tersebut adalah wajib bagi semua pelajar yang terlibat bagi ketiga-tiga domain tersebut. Banyak program telah dirancang oleh pihak sekolah bagi memastikan aktiviti tersebut dilaksanakan. Selain itu, pihak sekolah juga diminta untuk menghantar laporan bagi memastikan segala yang telah ditetapkan oleh bahagian kokurikulum sekolah dapat dilaksanakan dengan baik. Semua maklumat dan laporan aktiviti tersebut perlu diisi dalam sistem Pentaksiran Aktiviti Jasmani dan Kokurikulum (PAJSK). Kebanyakan Universiti juga sudah mula melihat kepada sistem PAJSK untuk pengambilan pelajar baru supaya pelajar yang mendaftar di universiti. Hal ini kerana pelajar yang aktif akan mendapat mata yang tinggi dalam penglibatan kokurikulum di sekolah.

Seiring dengan perkembangan dalam sukan Malaysia juga tidak ketinggalan dalam membangunkan sukan agar dapat bersaing dengan negara-negara luar. Di peringkat sekolah rendah dan menengah, kementerian telah memperkenalkan program 1 Pelajar 1 Sukan (1M1S). Program ini wajib dilaksanakan agar dapat memupuk budaya sukan dalam kalangan pelajar-pelajar. Dengan cara ini juga dapat meningkatkan kemahiran pelajar dalam bidang sukan yang mereka minati dan boleh fokus pada 1 sukan sahaja. Selain itu juga, dengan sukan ini juga memberi peluang kepada pelajar yang tidak gemar bersukan akan turut serta dalam aktiviti tersebut. Kesannya, dalam jangka masa yang Panjang, budaya sukan akan menjadi sebati dalam kalangan masyarakat Malaysia

Penglibatan pelajar dalam kelas Pendidikan Jasmani dan Kesihatan juga mempunyai peranan yang besar dalam melahirkan masyarakat yang simbang. Keperluan perkembangan kurikulum mestilah seiring dengan perkembangan kokurikulum agar pelajar-pelajar yang lahir daripada sekolah ini mempunyai keseimbangan dalam domain fizikal. Bukan itu sahaja, individu yang mempunyai intelek yang baik adalah bermula dengan individu yang mempunyai fizikal yang baik. Oleh itu, mata pelajaran ini seharusnya dititik beratkan daripada akar umbi supaya kesanya akan dapat dilihat pada generasi akan datang. Menurut kajian Dicken dan Tajul Ariffin (2017), mendapati bahawa mata pelajaran ini seharusnya dipandang serius dan diterapkan bermula daripada peringkat pra sekolah sehingga ke peringkat universiti. Penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal ini akan membantu meningkatkan jati diri pelajar melalui pengalaman serta penyertaan dalam aktiviti kokurikulum yang dianjurkan.

Natijahnya, aktiviti kokurikulum ini wajib dilaksanakan adalah kerana matlamat utama kerajaan bagi memastikan pelajar mempunyai daya saing yang tinggi dalam pasaran universiti dan pekerjaan kelak. Dengan menyertai sukan akan menyebabkan keyakinan pelajar semakin meningkat. Menurut kajian Nurnadhira dan Norlena (2019) mendapati bahawa apabila seseorang atlet mempunyai keyakinan diri yang tinggi, prestasi dan konsentrasi atlet tersebut. Dapatan tersebut selari dengan dapatan yang dijalankan oleh Nor Fatin dan Faridah (2021), iaitu pelajar yang mempunyai konsep kendiri yang tinggi akan melahirkan golongan pelajar yang berkualiti daripada aspek mental, jasmani, rohani dan intelektual selari dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK).

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

2.2. Keterlibatan Pelajar dalam Aktiviti Fizikal

Kajian terdahulu mendapati bahawa keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal sangat tinggi. Dapatan ini selari dengan dapatan yang dilakukan oleh Mohd Taib, Norlena dan Pekan (2009) terhadap 316 belia di sembilan daerah di Negeri Selangor mendapati bahawa 69.9 % remaja terlibat dalam aktiviti fizikal dengan pelbagai jenis sukan dan permainan. Dapatan tersebut juga selari dengan dapatan yang dilakukan oleh Syed Lamsah et al. (2018) kajian terhadap 61 orang pelajar KPJ Nilai, Negeri Sembilan mendapati bahawa 65.9 % pelajar melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti fizikal.

Namun, dapatan ini tidak selari dengan kajian yang dilakukan oleh Dicken dan Tajul Arifin (2017) terhadap guru-guru sekolah menengah di Malaysia mendapati bahawa penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal pada tahap yang rendah. Sementara itu, kajian terhadap pelajar Fakulti Pengajian Islam, UKM Bangi oleh Mohd Iqbal dan Mohd Effendi (2019) mendapati bahawa tahap penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal pada tahap yang rendah kerana kesibukan jadual dan pelbagai aktiviti fakulti. Sementara itu, dapatan daripada kajian yang dilakukan oleh Tze et al. (2021) mendapati bahawa keterlibatan pelajar Teknologi Kimpalan Kolej Vokasional Batu Pahat masih berada pada tahap rendah.

2.3. Keterlibatan dalam Aktiviti Kokurikulum dengan *Self esteem*

Kajian terdahulu mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara aktiviti fizikal dan *self esteem*. Pelajar lelaki yang terlibat dengan sukan terutamanya sukan lasak akan mempunyai *self esteem* yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki yang terlibat dengan aktiviti sukan yang tidak lasak (Rasa Jankauskienė & Ramutis Kairaitis, 2017).

Kajian terhadap Orang Kurang Upaya oleh Şehmus et al. (2017), mendapati bahawa lelaki OKU yang terlibat dengan aktiviti fizikal mempunyai *self esteem* yang lebih tinggi berbanding bagi mereka yang tidak terlibat dalam aktiviti fizikal. Kajian ini juga selari dengan kajian oleh Dagmar Nemcek (2017), mendapati bahawa individu pekak yang aktif mempunyai *self esteem* yang lebih tinggi dan mampu berinteraksi dengan masyarakat dengan baik.

Kajian dilakukan oleh Peng Jianguo et al. (2019), mendapati bahawa kajian terhadap kumpulan kawalan yang melakukan latihan permainan *chess* mempunyai *self esteem* yang lebih tinggi daripada kumpulan yang tidak melakukan latihan. Sementara itu, kajian oleh Philip Von Rosen et al. (2018) terhadap kumpulan atlet remaja mendapati bahawa kumpulan atlet tersebut mempunyai kurang stres, semangat untuk bersaing yang tinggi, dan mempunyai kualiti tidur yang baik berbanding kumpulan yang tidak dikawal.

3. Metod Kajian

Kajian ini merupakan kajian tinjauan dengan menggunakan soal selidik sebagai instrumen utama bagi pengumpulan data. Kajian tinjauan merupakan kajian yang dijalankan untuk mengumpul maklumat terperinci tentang fenomena yang berlaku. Menurut Chua (2006) kajian tinjauan merupakan satu kaedah penyelidikan yang paling popular kerana penggunaannya yang menyeluruh, cara pengendaliannya digemari, cara mengumpul data dengan cepat, penggunaan saiz sampel yang besar, maklumat dapat

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

dikumpulkan secara terus daripada responden dan hasil kajian dapat digeneralisasikan kepada populasi dengan tepat dan berkesan.

3.1. Responden

Dalam kajian ini, bagi memudahkan persampelan dibuat, pengkaji telah melibatkan bilangan sampel sebanyak 400 orang keseluruhannya. Manakala, kaedah yang digunakan pula ialah kaedah persampelan rawak berstrata merupakan kaedah persampelan yang dipilih yang digunakan dalam kajian ini.

3.2. Instrumen

Kajian ini menggunakan soal selidik sebagai instrumen utama bagi pengumpulan data untuk menjawab persoalan kajian. Kaedah soal selidik digunakan kerana melibatkan bilangan sampel yang ramai. Jumlah soalan yang terdapat pada soal selidik ini ialah 30 soalan. Pada Bahagian A, terdapat 5 soalan berkaitan dengan jantina, umur, negeri, jenis sukan, dan tahap penglibatan tertinggi dalam sukan. Bahagian B dan C pula adalah soalan yang diadaptasi daripada Soal Selidik Penyertaan Dalam Sukan dan *self esteem* oleh Azizah (1991).

Dua jenis statistik digunakan iaitu statistik deskriptif dan statistik inferensi. Statistik deskriptif iaitu frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai digunakan bagi menghuraikan secara menyeluruh profil responden dan menjawab persoalan kajian berkaitan tahap keterlibatan dalam aktiviti fizikal dan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Tahap keterlibatan dalam aktiviti fizikal dan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah berdasarkan interpretasi skor min seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1**:** Interpretasi Skor Min

Julat Skor Min	**Interpretasi skor min**
1.00 – 2.33	Rendah
2.34 – 3.66	Sederhana
3.67 – 5.00	Tinggi

Sumber : Nunnally (1978) dan Jamil (2002)

4. Hasil Kajian

Dalam kajian ini, daripada 400 orang responden kajian, seramai 200 orang (50.0%) adalah pelajar lelaki dan 200 orang (50.0%) adalah pelajar perempuan. Dari segi umur, seramai 108 orang (27.0%) berumur 13 tahun, seramai 66 orang (16.5%) berumur 14 tahun, seramai 36 orang (9.0%) berumur 15 tahun, seramai 105 orang (26.3%) berumur 16 tahun, seramai 79 orang (19.8%) berumur 17 tahun, dan seramai 6 orang (1.5%) berumur 18 tahun, Responden kajian terdiri pelajar sekolah menengah seluruh Semenanjung Malaysia iaitu seramai 41 0rang (10.3%) dari negeri Johor, 40 orang (10.0%) dari negeri Kelantan, 39 orang (9.8%) dari negeri Melaka, 38 orang (9.5%) dari Negeri Sembilan, 39 orang (9.8%) dari negeri Pahang, 41 orang (10.3%) dari negeri Pulau Pinang, 41 orang (10.3%) dari negeri Perlis, 42 orang (10.5%) dari negeri Selangor, 40 orang (10.0%) dari negeri Terengganu dan seramai 39 orang (9.8%) dari Wilayah Persekutuan.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

4.1. Tahap Keterlibatan Pelajar Dalam Aktiviti Fizikal

Interpretasi skor min bagi menentukan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal adalah berdasarkan Jadual 2 iaitu Interpretasi Skor Min. Hasil analisis deskriptif tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal adalah seperti dalam Jadual 2.

Jadual 2: Tahap Keterlibatan Pelajar Dalam Aktiviti Fizikal

Pernyataan	Min	S.P	Tahap
Keterlibatan dalam aktiviti fizikal	4.17	0.507	Tinggi

Berdasarkan Jadual 2, didapati secara keseluruhannya, tahap keterlibatan pelajar sekolah menengah dalam aktiviti fizikal adalah pada tahap yang tinggi (min=4.17; sp=0.507).

4.2 Tahap *Self Esteem* Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah

Instrumen bagi mengukur tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar mengandungi 15 item. Interpretasi skor min bagi menentukan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal adalah berdasarkan Jadual 3. Hasil analisis deskriptif tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar adalah seperti dalam Jadual 3.

Jadual 3: Skor Min, Sisihan Piawai dan Tahap *Self-esteem* Dalam kalangan pelajar

Pernyataan	Min	S.P	Tahap
Tahap self esteem dalam kalangan pelajar	4.15	0.558	Tinggi

Berdasarkan Jadual 3, didapati secara keseluruhannya, tahap self esteem dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah pada tahap yang tinggi (min=4.15; sp=0.558).

4.3. Perbandingan Tahap Keterlibatan Pelajar Dalam Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jantina

Hasil analisis perbandingan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal berdasarkan jantina dengan menggunakan Ujian-t adalah seperti dalam Jadual 4.

Jadual 4: Ujian-t Perbandingan Tahap Keterlibatan Pelajar Dalam Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jantina

Jantina	Bilangan	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Sig.
Lelaki	200	4.244	0.454	2.561	**.011***
Perempuan	200	4.115	0.548		

Berdasarkan Jadual 4, didapati bahawa nilai-t bagi perbandingan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal berdasarkan jantina ialah t=2.561 dan tahap signifikan p=0.011. Tahap signifikan ini adalah lebih kecil daripada 0.05 (p<0.05). Oleh itu Ho.1 ditolak. Jadi terdapat perbezaan yang signifikan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jantina. Tahap keterlibatan pelajar lelaki (min=4.244)

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

dalam aktiviti fizikal adalah lebih tinggi dan berbeza secara signifikan dengan pelajar perempuan (min=4.115).

4.4 Perbandingan Tahap Keterlibatan Pelajar Dalam Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jenis Sukan

Hasil analisis perbandingan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal berdasarkan jenis sukan dengan menggunakan Ujian-t adalah seperti dalam Jadual 5.

Jadual 5 :Ujian-t Perbandingan Tahap Keterlibatan Pelajar Dalam Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jenis Sukan

Jenis Sukan	Bilangan	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Sig.
Individu	164	4.109	.550	-2.325	**0.021***
Berkumpulan	236	4.228	.470		

Berdasarkan Jadual 5, didapati bahawa nilai-t bagi perbandingan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal berdasarkan jenis sukan ialah t=-2.325 dan tahap signifikan p=0.021. Tahap signifikan ini adalah lebih kecil daripada 0.05 (p<0.05). Oleh itu Ho.2 ditolak. Jadi terdapat perbezaan yang signifikan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jenis sukan. Pelajar dalam aktiviti sukan jenis berkumpulan mempunyai tahap keterlibatan dalam aktiviti fizikal (min=4.228) lebih tinggi dan berbeza secara signifikan dengan pelajar yang terlibat dalam aktiviti sukan jenis individu (min=4.109).

5.5 Perbandingan Tahap *Self Esteem* Dalam Kalangan Pelajar Berdasarkan Jantina

Hasil analisis perbandingan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar berdasarkan jantina dengan menggunakan Ujian-t adalah seperti dalam Jadual 6.

Jadual 6 :Ujian-t Perbandingan Tahap *Self Esteem* Dalam Kalangan Pelajar Berdasarkan Jantina

Jantina	Bilangan	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Sig.
Lelaki	200	4.217	.513	2.394	**.017***
Perempuan	200	4.084	.594		

Berdasarkan Jadual 6, didapati bahawa nilai-t bagi perbandingan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar berdasarkan jantina ialah t=2.394 dan tahap signifikan p=0.017. Tahap signifikan ini adalah lebih kecil daripada 0.05 (p<0.05). Oleh itu Ho.3 ditolak. Jadi terdapat perbezaan yang signifikan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar berdasarkan jantina. Pelajar lelaki mempunyai tahap *self esteem* yang lebih tinggi (min=4.217) dan berbeza secara signifikan dengan tahap *self esteem* pelajar perempuan (min=4.084).

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

5.6 Perbandingan Tahap *Self Esteem* Dalam Kalangan Pelajar Berdasarkan Jenis Sukan

Hasil analisis perbandingan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar berdasarkan jenis sukan dengan menggunakan Ujian-t adalah seperti dalam Jadual 7.

Jadual 7: Ujian-t Perbandingan Tahap *Self Esteem* Dalam Kalangan Pelajar Berdasarkan Jenis Sukan

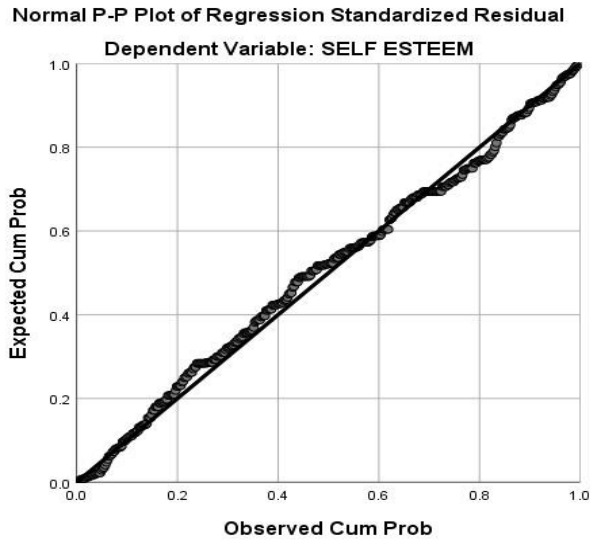
Jenis Sukan	Bilangan	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Sig.
Individu	164	4.134	.594	-0.495	**0.621**
Berkumpulan	236	4.162	.533		

Berdasarkan Jadual 7, didapati bahawa nilai-t bagi perbandingan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar berdasarkan jenis sukan ialah t=-0.495 dan tahap signifikan p=0.621. Tahap signifikan ini adalah lebih besar daripada 0.05 (p>0.05). Oleh itu Ho.4 diterima atau gagal ditolak. Jadi tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar berdasarkan jenis sukan. Ini bermakna tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar yang terlibat dalam aktiviti sukan jenis individu (min=4.136) adalah sama dengan tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar yang terlibat dalam aktiviti sukan jenis berkumpulan (min=4.162).

5.7 Pengaruh Keterlibatan Dalam Aktiviti Fizikal Terhadap Self Esteem Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah

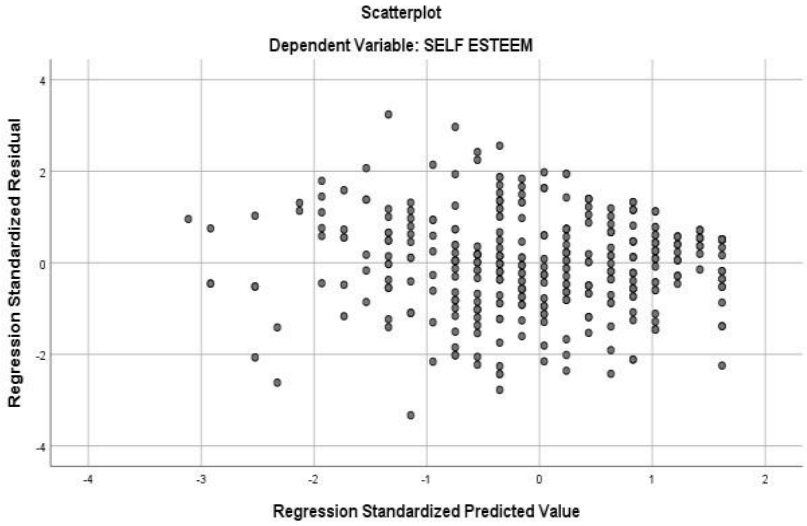
Analisis regresi mudah digunakan bagi menentukan kesignifikanan hubungan dan sumbangan varians pemboleh ubah bebas iaitu keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal terhadap pemboleh ubah bersandar iaitu *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Hasil analisis adalah seperti dalam Rajah 1 dan Rajah 2.

Rajah 1: Plot normal regresi *(regression normal plot)*



© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Rajah 2: Graf plot taburan reja *(residul scatter plot)*



Jadual 8 dan Jadual 9 menunjukkan keputusan analisis regresi mudah *(Simple Regression)* yang melibatkan satu pembolehubah bebas iaitu keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal terhadap pembolehubah bersandar iaitu *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah.

Jadual 8 : Analisis Regresi

Pemboleh ubah (X)	**B**	**Beta (β)**	**Nilai-t**	**Sig. -t**	**R^2**	**Sumbangan (%)**
Keterlibatan Dalam Aktiviti Fizikal	.795	.721	20.781	.000	.520	**52.0**
Konstant	.830		5.156	.000		

Ralat Piawai = 0.161

Jadual 9: Analisis Varians

Sumber Variasi	**Jumlah Kuasa Dua**	**Darjah Kebebasan**	**Min Kuasa Dua**	**Nilai-F**	**Tahap Sig. (p)**
Regresi	64.831	1	64.831	431.855	**.000****
Residul	59.749	398	.150		
Jumlah	124.579	399			

6. Kesimpulan

Hasil kajian ini membuktikan bahawa penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal sangat penting bagi pelajar sekolah. Dapatan ini selari dengan dapatan yang dilakukan oleh Mohd Taib, Norlena dan Pekan (2009) terhadap 316 belia di sembilan daerah di Negeri Selangor mendapati bahawa 69.9% remaja terlibat dalam aktiviti fizikal dengan pelbagai jenis sukan dan permainan. Namun, dapatan ini tidak selari dengan kajian yang dilakukan oleh Dicken dan Tajul Arifin (2017) terhadap guru-guru sekolah menengah di Malaysia mendapati bahawa penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal pada tahap yang rendah.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Kajian ini mendapati terdapat perbezaan yang signifikan tahap keterlibatan pelajar dalam aktiviti fizikal di sekolah berdasarkan jantina. Tahap keterlibatan pelajar lelaki (min=4.244) dalam aktiviti fizikal adalah lebih tinggi dan berbeza secara signifikan dengan pelajar perempuan (min=4.115). Pelajar lelaki yang terlibat dengan sukan terutamanya sukan lasak akan mempunyai *self esteem* yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki yang terlibat dengan aktiviti sukan yang tidak lasak (Rasa Jankauskienė & Ramutis Kairaitis, 2017). Walaupun terdapat perbezaan daripada jenis sukan, namun terdapat kesan kepada individu jika dinilai daripada aspek keyakinan diri.

Kajian ini mendapati secara keseluruhannya, tahap *self esteem* dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah pada tahap yang tinggi (min=4.15; sp=0.558). Pada tahap sekolah menengah, remaja sedang mengalami tumbesaran jasmani dan emosi yang mana sentiasa ingin melakukan sesuatu yang belum dilakukan oleh mereka. Perkembangan akal dan tingkah laku sekiranya tidak didorong ke arah kebaikan akan menyebabkan pelajar akan memilih sesuatu yang tidak baik. Oleh itu, pada tahap ini, *self estem* pelajar sangat tinggi sekiranya mendapat melakukan sesuatu yang menyeronokkan seperti menyertai sukan dan aktiviti fizikal lain. Remaja harus memiliki daya tahan yang tinggi, optimis, berfikiran positif dan bertindak cepat (Ruth Novianti et al., 2019). Sokongan daripada persekitaran mampu mengubah interpersonal seseorang remaja kerana mereka membuat apa yang yang dilihat tanpa banyak berfikir (Mazuardi, Norlena dan Mohd Taib, 2017).

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada penyelia saya, Prof Madya Dr. Khairi Zawi yang banyak memberi tunjuk ajar dan bimbingan untuk melengkapkan kajian ini. Tidak lupa kepada keluarga, sahabat dan responden yang membantu dalam menyiapkan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Sebarang tajaan mahupun bantuan kewangan tidak diterima dalam menjalankan kajian dan pernebitan ini.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan sepanjang kajian dan penerbitan artikel ini dijalankan.

Rujukan

Azizah Nordin (1991*). Kokurikulum dan Sumbangannya Terhadap Perkembangan Diri Individu Secara Menyeluruh*. Kuala Lumpur: Kementerian Pendidikan Malaysia.

Chua, Y. P. (2006). *Kaedah dan Statistik Penyelidikan*. Malaysia: McGraw-Hill Sdn. Bhd.

Dagmar Namcek (2017). Self-esteem analyses in people who are deaf or hard of hearing: a comparison between active and inactive individuals. *Physical Activity Review.* 5: 95-104 http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.psjd-d57cc765-3312-4 1c0-9c66-1f8788e62a94.12.7.2021

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Dicken Kilue & Tajul Arifin Muhamad (2017). Cabaran pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah menengah di Malaysia. *Journal of Nusantara Studies*, *2*(2), 53-65 https://journal.unisza.edu.my/jonus/index.php/jonus/article/view/185 20.7.2021

Hendra Mahsyuri (2017). Persepsi siswa terhadap pembelajaran guru pendidikan jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, *3*(1), 1-10 https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/681/505.12.7.2021

Jamil Ahmad (2002). Pemupukan budaya penyelidikan di sekolah: Satu Penilaian. *Tesis Doktor Falsafah*. Fakulti Pendidikan, UKM.

Mazuardi, Norlena Salamuddin & Mohd Taib Harun. (2017). Pengaruh faktor interpersonal, personal dan lingkungan terhadap penglibatan aktifitas fisik Pelajar Sekolah Menengah Atas Pekanbaru – Riau. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah. 4*(2), 44-51. http://repository.uir.ac.id/id/eprint/1030.25.7.2021

Mohd Iqbal Che Daud & Mohd Effendi@Erwan Matore (2019). Faktor penglibatan dan penghalang Mahasiswa Fakulti Pengajian Islam(FPI) UKM dalam aktiviti sukan dan rekreasi. *Prosiding Simposium Siswazah 2019*.Universiti Kebangsaan Malaysia, 24 Jun.

Mohd Taib bin Harun, Norlena Salamuddin dan Pekan Ramli (2009). Motif penglibatan belia dalam aktiviti sukan dan rekreasi, *Seminar Pendidikan Serantau Ke-4 2009*. Universiti Kebangsaan Malaysia, 19 Mei.

Nor Fatin Aqilah & Faridah Mydin Kutty (2021). Hubungan antara Tahap Konsep Kendiri Akademik dan Tahap Penghargaan Kendiri dalam kalangan Pelajar-Atlet di UKM Bangi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Homunites, 6*(7), 236-245. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i7.848.27.7.2021

Nurnadhira Nazri & Norlena Salamuddin (2019). Ketahanan mental dan kecergasan emosi dalam kalangan atlet berpasukan dan individu. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, *8*(2), 8-18 https://ejournal.upsi.edu.my/index.php/JSSPJ/article/view/2797/2164.11.12.2021

Nunnally, J.C. (1978). The study of change in evaluation research: Principle concerning measurement, experimental designs and analysis. Dalam Elmer, L.S. & Guttentag, M. (Eds). *Handbook of evaluation research*. Beverly Hills, California: Sage

Peng Jianguo, Jia Wenying, Hu Zhigang & Niu Zhou. (2019). The influence of chess training on pupils' self-efficacy, self-esteem and social anxiety. SHS Web of Conferences 60, 01002 (2019), hlm. 1-4 https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1051/shsconf/20196001002.21.7.2021

Philip Von Rosen, Oskar Olofsson, Sebastian Vasbom & Annette Heijne. 2018. Correlates of health in adolescent elite athletes and adolescents: A crosssectional study of 1016 adolescents. *European Journal of Sport Science, 19*(5), 707-716 https://www.researchgate.net/publication/329948649_Correlates_of_health_in_adolescent_elite_athletes_and_adolescents_A_cross-sectional_study_of_1016_adolescents.26.7.2021

Rasa Jankauskienė & Ramutis Kairaitis (2017). The Drive for Musculatory among adolescents boys: Its relationship with global self esteem. *Sport, 3*(66), 19-24 https://www.researchgate.net/publication/286872699_Predictors_of_drive_for_muscularity_among_adolescent_males 26.7.2021

Ruth Novianti Sidabalok, Winida Marpaung & Yulinda Septiani Manurun. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthrophy Journal of Psychology, 3*(1), 1-74

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

https://journals2.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/view/1319/988.11.12.2021

Şehmus Aslan, Ummuhan Baş Aslan, Ayça Uyan. (2017). Comparison of self-esteem in physically disabled people according to participating sports. *Journal of Human Science,* *14*(4), 4022-4040 https://www.researchgate.net/publication/317388554_Self-Esteem_in_People_with_Physical_Disabilities_Differences_between_Active_and_Inactive_Individuals 21.7.2021

Sheila Micheal & Abdul Said Ambotang. (2019). Hubungan pengurusan kokurikulum dengan penglibatan pelajar dalam aktiviti kokurikulum sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities, 4*(7), 202-207 https://msocialsciences.com/index.php/mjssh/article/view/318/227.25.7.2021

Syed Lamsah Syed Chear, Mohd Imran Mohd & Sareena Hanim Hamzah (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, *7*(1), 21-33 https://www.researchgate.net/publication/344563839_Kepentingan_aktiviti_fizikal_dalam_membina_personaliti_dan_meningkatkan_prestasi_akademik 23.7.2021

Tze Ching Ong, Tengku Muhammad Amer Tengku Mohamad Razili dan Chee Sern Lai. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterlibatan Pelajar Bidang Teknologi Kimpalan dalam Ko-Kurikulum di Kolej Vokasional*. Online Journal for TVET Practitioners*, *6*(2), 80-90 https://publisher.uthm.edu.my/ojs/index.php/ojtp/article/view/9530/4477.17.12.2021

Wan Rezawana Wan Daud, Tajul Ariffin Muhammad, Melor Md Yunus. (2018). Hubungan kecerdasan pelbagai dengan sikap terhadap sukan pelajar pintar cerdas akademik. *Jurnal Pendidikan Malaysia SI, 1*(1), 39-47 http://journalarticle.ukm.my/14382/1/5.pdf .12.7.2021

Wilfred Mok Kok Hoe, Devanthini Dewi Gunasekaran, Wee Lei Hum, Poh Bee Koon & Ruzita Abd. Talib. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kemapanan intervensi obesiti juara sihat daripada perspektif kanak-kanak: Satu kajian kualitatif*. Jurnal Sains Kesihatan Malaysia Isu Khas,* 157-167

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).