Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2022, Volume 7, Issue 4, e001468
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i4.1468

Tahap Aktiviti Fizikal dan Tahap Keseronokan Murid Sekolah Rendah Ketika Pandemik Covid-19

(Levels of Physical Activity and Enjoyment among Primary School Students During Pandemic Covid-19)

Abdul Lamat Abdul Manan[1*], Denise Koh[2]

[1]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: zuryzarman@gmail.com
[2]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: denise.koh@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Abdul Lamat Abdul Manan
(zuryzarman@gmail.com)

KATA KUNCI:
Tahap aktiviti fizikal
Tahap keseronokan
Covid-19
PAQ-C
PACES

KEYWORDS:
Level of physical activity
Level of enjoyment
Covid-19
PAQ-C
PACES

CITATION:
Abdul Lamat Abdul Manan & Denise Koh. (2022). Tahap Aktiviti Fizikal dan Tahap Keseronokan Murid Sekolah Rendah Ketika Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 7*(4), e001468. https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i4.1468

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktiviti fizikal dan keseronokan dalam kalangan pelajar sekolah rendah. Kajian tinjauan ini melibatkan seramai 124 orang murid daripada 3 buah sekolah yang terletak di daerah Sungai Buloh (Selangor), Banting (Selangor) dan Kota Belud (Sabah). Instrumen soal selidik *Physical Activity for Children Questionnaire* (PAQ-C) dan *Physical Activiti Enjoyment Scales* (PACES) digunakan bagi mengukur tahap aktiviti fizikal dan keseronokan. Analisis deskriptif, analisis inferens Ujian-t, ANOVA dan regresi digunakan untuk mengenal pasti tahap aktiviti fizikal dan keseronokan serta hubungan antara dua pemboleh ubah ini. Hasil kajian mendapati bahawa tahap aktiviti fizikal pelajar adalah pada tahap sederhana (min=2.60). Manakala tahap keseronokan murid secara keseluruhannya berada pada tahap yang tinggi (min = 4.42). Hasil analisis turut mendapati bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan (p = 0.057), p > 0.05 antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap keseronokan murid sekolah rendah.

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the connection between physical activities and enjoyment among the pupils of primary school. This survey involve 124 pupils from 3 primary schools located in the district of Sungai Buloh (Selangor), Banting (Selangor) and Kota Belud (Sabah). Physical Activity for Children Questionnaire (PAQ-C) and Physical Activity Enjoyment Scales (PACES) were used in order to measure the level of physical activities and enjoyment. Descriptive analysis, Ujian-T interference analysis, ANOVA and regression were used to identify the level of pupils' physical activities and enjoyment between these two variables. The results of this study is the level of pupils' physical activities is at the medium level (min-2.60). While the level of enjoyment among pupils as a whole is at

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

the high level (min=4.42). The result from the analysis also found that there is no significant connection (p = 0.057), p > 0.05 between the degree of physical activities with primary school pupils' enjoyment level.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini adalah satu kajian yang telah mengkaji tentang tahap aktiviti fizikal dan tahap keseronokan murid sekolah rendah semasa ketika pandemik Covid-19. Selain itu, kajian ini turut menyumbang kepada kajian yang sedia mahu pun kajian akan datang terhadap pemahaman mengenai tahap aktiviti fizikal dan juga tahap keseronokan murid sekolah rendah.

1. Pengenalan

Dunia dikejutkan dengan kemunculan penyakit berjangkit yang berbahaya dikenali pada awalnya sebagai *Corona Virus* telah mula dikesan di daerah Wuhan, China. Kesan kehadiran penyakit berjangkit ini telah merubah kehidupan masyarakat sejagat. Di Malaysia penyakit yang dikenali sebagai COVID-19 ini telah mengakibatkan perubahan yang mendadak khususnya dalam pelaksanaan pentadbiran, aktiviti ekonomi, bidang pendidikan dan sebagainya. Pelbagai langkah telah diambil oleh pihak kerajaan melalui Majlis Keselamatan Negara (MKN) bagi membendung penularan virus COVID-19 ini dari terus merebak.

Oleh yang demikian, sektor pendidikan juga turut menerima tempiasnya di mana semua sekolah terpaksa ditutup bagi tujuan mengekang penularan penyakit yang telah meragut berjuta nyawa di seluruh dunia ini. Sebagai kesan daripada penutupan sekolah ini, sesi pengajaran dan pembelajaran bersemuka telah digantikan kepada pembelajaran melalui atas talian. Ini merupakan cabaran baharu yang perlu dihadapi oleh warga pendidik dalam mendidik pelajar ke arah yang lebih baik seperti yang terdapat di dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang memberi fokus kepada kemenjadian pelajar bermula dari peringkat akar umbi lagi iaitu memperkembangkan potensi individu untuk mewujudkan insan yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi, jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan yang seterusnya menyumbang kepada keharmonian keluarga, masyarakat dan negara. Sehubungan dengan itu, aktiviti fizikal merupakan antara elemen yang perlu diberikan penekanan bagi menjayakan FPK ini. Antara elemen yang boleh menarik minat pelajar ialah suasana pembelajaran yang seronok. Hal ini adalah kerana dengan keseronokan pelajar akan lebih fokus kepada sesi pembelajaran.

Pada saat kajian ini dijalankan, negara masih berada pada situasi rancak untuk memerangi penularan pandemik COVID-19. Maka SOP yang ketat tetap berkuat kuasa dari masa ke semasa bersesuaian dengan keadaan semasa. Seluruh masyarakat perlu bersedia dengan sebarang kemungkinan untuk sama ada menghadapi PKP yang lebih ketat. Apabila keadaan ini berlaku, seperti sebelum ini sektor pendidikan juga mengalami kesan yang sama apabila sekolah ditutup dan segala proses pengajaran dan pembelajaran hanya dilaksanakan dari rumah iaitu secara atas talian atau dikenali dengan istilah PDPR (Pengajaran dan Pembelajaran dari Rumah). Seperti sedia maklum, Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang menekankan murid untuk menguasai pergerakan dan kemahiran yang melibatkan aktiviti fizikal. Oleh yang demikian, pelaksanaan kajian akan turut terjejas kerana penilaian atau pelaksanaan

© 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 memerlukan murid terlibat dengan aktiviti fizikal dan sekiranya akibat daripada penutupan sekolah dan proses PDP hanya berjalan secara atas talian maka kemungkinan proses pengumpulan data juga turut terjejas atau mengambil masa yang lebih lama apabila kajian hanya boleh dilaksanakan apabila PDP boleh dilaksanakan semula di sekolah kelak. Seterusnya guru perlu mengambil inisiatif untuk mencari jalan atau kaedah yang bersesuaian agar objektif kajian dapat dicapai selain daripada mencapai objektif pembelajaran yang diajar. Menurut Cowie (2005) guru perlu kreatif untuk mencipta kaedah pengajaran dan pembelajaran yang boleh menarik minat pelajar untuk beraktiviti secara berkesan dan bersesuaian untuk penilaian capaian objektif pembelajaran.

Sehubungan dengan itu, antara mata pelajaran yang memerlukan elemen keseronokan ini ialah pendidikan jasmani kerana tanpa unsur keseronokan, murid akan mudah cepat bosan untuk terlibat secara aktif dalam sebarang aktiviti fizikal yang dilakukan. Dalam sistem pendidikan di Malaysia, pendidikan jasmani adalah antara mata pelajaran yang penting di dalam pendidikan formal (Safani & Hamdan, 2005).

Menurut Wan Azlan (2005), Pendidikan Jasmani diperkenalkan adalah untuk tujuan memperkembangkan keupayaan fizikal dan kesihatan pelajar menerusi sukan teras dan tajuk-tajuk penjagaan kesihatan. Aktiviti fizikal ketika pendidikan jasmani juga adalah antara kaedah yang berkesan untuk mempengaruhi gaya hidup fizikal dan juga kesihatan seseorang pelajar (Cairney et al., 2012). Keadaan ini seterusnya mampu meningkatkan kemahiran motor dan kecergasan diri seseorang. Menurut Jalil et al. (2020) penglibatan masyarakat dalam aktiviti fizikal merupakan keperluan asas yang diperlukan oleh mereka untuk mengekalkan tahap kesihatan. Oleh yang demikian, Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang memerlukan pelajar terlibat secara langsung dengan aktiviti fizikal. Sehubungan dengan itu, kemunculan pandemik COVID-19 ini telah menjejaskan kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Keadaan ini juga telah memberi impak yang besar terhadap sistem pendidikan di Malaysia di mana pelaksanaan norma baharu dalam proses pengajaran dan pembelajaran di sekolah. Pengenalan *Standard Operation Procedure* (SOP) yang lebih ketat menyebabkan pergerakan aktiviti fizikal murid terbatas antaranya tidak boleh berlaku sentuhan sesama rakan, perlu menjaga penjarakan fizikal sekurang-kurangnya satu meter antara satu sama lain dan sebagainya. Keadaan ini sedikit sebanyak akan memberi kesan kepada tahap keseronokan murid terhadap aktiviti fizikal yang dilakukan. Oleh kerana itu, kajian ini dilaksanakan bagi melihat sejauh mana tahap keseronokan dan aktiviti fizikal murid di sekolah rendah khususnya ketika berhadapan dengan pandemik COVID-19 pada ketika ini.

Objektif kajian ini adalah untuk:

i. Mengenal pasti tahap aktiviti fizikal murid mengikut lokasi sekolah, dan kaum bagi murid tahap dua sekolah rendah semasa pandemik COVID-19;
ii. Mengenal pasti tahap keseronokan murid mengikut lokasi sekolah, jantina dan kaum bagi murid tahap dua sekolah rendah semasa pandemik COVID-19; dan
iii. Mengenal pasti hubungan antara tahap aktiviti fizikal dan tahap keseronokan murid di sekolah rendah bagi murid tahap dua sekolah rendah.

2. Tinjauan Literatur

Menurut Dollman et al. (2005), kanak-kanak pada hari ini adalah lebih terdorong untuk tidak aktif di dalam aktiviti fizikal kerana di antara mereka ada yang lebih suka memilih

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

aktiviti makan dan tidur daripada 10 aktiviti utama pilihan mereka. Namun pada hakikatnya, aktiviti fizikal dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani memang tidak dapat dipisahkan kerana ia begitu sinonim antara satu sama lain.

James dan Micheal (2020) menyenaraikan beberapa kebaikan aktiviti fizikal semasa pandemik yang perlu di beri perhatian oleh individu. Aktiviti fizikal berpotensi mengurangkan penularan COVID-19, dimana ia mempunyai kesan baik terhadap mekanisme fisiologi. Selain itu juga, ia mampu menambahbaikkan sistem imun dan mengurangkan keradangan (Hojman, 2017). Oleh itu, aktiviti fizikal menguatkan dua proses biologi yang bertindak balas terhadap jangkitan.

Kepentingan melakukan aktiviti fizikal terutamanya semasa pandemik COVID-19 memang tidak boleh dinafikan. James dan Micheal (2020) yang menyatakan kebaikan melakukan aktiviti fizikal ketika pandemik seperti dapat mengurangkan penyebaran jangkitan COVID-19. Selain daripada itu juga melalui aktiviti fizikal juga mampu memperbaiki sistem imun serta mengurangkan keradangan (Hojman, 2017). Keadaan ini juga memberikan kesan terhadap golongan kanak-kanak. Melaluinya juga kanak-kanak akan memperoleh faedah fizikal dan mental apabila melakukan aktiviti fizikal (Ying & Koh, 2021). Seperti yang kita sedia maklum mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk mempertingkatkan kemahiran motor kasar dan motor halus terhadap asas pergerakan selain daripada elemen kognitif yang diterapkan di setiap tajuk yang dibincangkan. Di peringkat sekolah, usaha meningkatkan kecemerlangan pelajar memberi fokus kepada aktiviti ilmiah sama ada di dalam sekolah ataupun luar daripada waktu sekolah manakala aktiviti fizikal seperti bersukan ditafsirkan menjejaskan tumpuan murid tersebut terhadap pelajaran (Syed Lamsah et al., 2018). Menurut Donnelly et al. (2016), hasil penyelidikan saintifik mendapati terdapat hubungan positif antara penglibatan pelajar dalam aktiviti kecergasan, aktiviti fizikal dan aktiviti sukan dan rekreasi terhadap prestasi akademik pelajar (Syed Lamsah et al., 2018). Menurut Scanlan et al. (1993), keseronokan dalam bersukan didefinisikan sebagai perasaan suka, merasa nikmat dan rasa kegembiraan seseorang individu yang menggambarkan respons positif terhadap pengalaman yang berterusan seseorang individu tersebut dalam sukan.

Dalam kajian terdahulu iaitu keseronokan terhadap atlet sukan, faktor keseronokan adalah salah satu sebab utama para atlet menyertai sukan dan ia juga merupakan penyebab utama punca penurunan prestasi atlet sekiranya faktor keseronokan itu berkurang (Yaakub et al., 2019). Menurut Syed Lamsah et. al. (2018), aktiviti fizikal dikenal pasti memiliki pengaruh yang positif terhadap cara tumpuan, kemampuan mengingat dan perilaku. Keseronokan juga merupakan elemen psikologi sebagai teras dalam motivasi dan komitmen di dalam aktiviti sukan (Clark, 2005).

3. Metod Kajian

Kajian ini hanya menggunakan soal selidik sebagai medium untuk mendapatkan data kajian yang bertujuan untuk meninjau tahap keseronokan terhadap aktiviti fizikal di kalangan murid tahap dua peringkat sekolah rendah. Semua data yang dikumpulkan terlebih dahulu sebelum dianalisis. Sepanjang tempoh kajian ini, pengkaji menggunakan soal selidik PAQ-C dan PACES 16 item untuk dijawab oleh sampel. Sampel kajian ini terdiri daripada murid dari 3 buah sekolah iaitu Sekolah Kebangsaan Pandasan, Kota Belud, Sabah yang diwakili dengan kod S1001 hingga S1030 (30 sampel), Sekolah Jenis Kebangsaan (Cina) Choong Hua, Banting, Selangor diwakili dengan kod S2001 hingga

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

S2024 (24 sampel) dan Sekolah Kebangsaan Merbau Sempak, Sungai Buloh, Selangor dengan kod S3001-S3070 (70 sampel).

Melalui soal selidik bagi konstruk aktiviti fizikal, (PAQ-C) sebanyak 9 item daripada 10 item yang digunakan untuk analisis data yang menggunakan skala Likert 5 mata bagi menjawab soalan-soalan yang berkaitan dengan aktiviti fizikal murid bagi tempoh tujuh hari (seminggu) sebelum murid menjawab soal selidik ini.

Bagi soal selidik konstruk yang kedua iaitu keseronokan (PACES- 16 item) , item ini hanya mempunyai 1 item yang mengehendaki sampel untuk menjawab berdasarkan tanggapan atau persepsi mereka "Apabila badan saya aktif ….." dan bentuk skala pengukuran yang digunakan adalah berbentuk skala *likert* 5 mata iaitu 1- Sangat Tidak Setuju, 2- Tidak Setuju, 3- Berkecuali, 4- Setuju dan 5- Sangat Setuju. Semua data yang perolehi daripada ketiga-tiga buah sekolah telah dianalisis menggunakan SPSS 25.0.

Dalam kajian ini, pengkaji akan mengenal pasti ciri-ciri demografi seperti lokasi sekolah, jantina dan kaum. Mengikut pecahan mengikut jantina, kajian ini melibatkan seramai 60 orang murid lelaki dan 64 orang murid perempuan. Manakala melalui pecahan kaum pula kajian ini melibatkan pelajar Melayu adalah seramai 70 orang, Cina seramai 24 orang, dan Bumiputera Sabah seramai 30 orang yang menjadikan jumlah keseluruhan responden atau sampel kajian ini seramai 124 orang murid. Jumlah sampel yang telah dipilih oleh pengkaji adalah seramai 124 orang. Namun begitu, setelah melakukan *Cleaning Data* berpandukan prosedur penilaian *Physical Activiti Questionnaire for Children (PAQ-C),* seramai 5 orang sampel telah dikeluarkan daripada analisis data. Justeru jumlah sampel yang terlibat di dalam analisis data kajian ini adalah seramai 119 sampel.

4. Dapatan Kajian

Jadual 1 menunjukkan maklumat lokasi sekolah, jantina dan kaum responden kajian yang terlibat dalam kajian ini. Daripada jumlah sampel seramai 119 orang, sebanyak 58.0 peratus atau 69 orang murid adalah daripada sekolah bandar dan selebihnya seramai 50 orang atau bersamaan dengan 42.0 peratus merupakan murid daripada sekolah luar bandar.

Jadual 1: Kekerapan dan peratusan demografi kajian (n=119)

Demografi	Bilangan (Peratus)
Lokasi sekolah	
Bandar	69(58.0)
Luar Bandar	50(42.0)
Jantina	
Lelaki	58(48.7)
Perempuan	61(51.3)
Kaum	
Melayu	69(58.0)
Cina	21(17.6)
Bumiputera Sabah	29(24.4)

Bagi kategori jantina, responden kajian ini yang terdiri daripada 58 orang murid lelaki atau bersamaan 48.7 peratus dan 61 orang murid perempuan atau bersamaan 51.3 peratus. Manakala pecahan bagi kaum pula, seramai 69 orang responden atau

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

bersamaan 58.0 peratus adalah dari kaum Melayu, 21 orang atau bersamaan 17.6 peratus responden dari kaum Cina, dan 29 orang atau bersamaan 24.4 peratus responden adalah dari kaum Bumiputera Sabah.

Jadual 2 di bawah menunjukkan dapatan daripada ujian-T tahap aktiviti fizikal mengikut lokasi sekolah, dan jantina. Jumlah responden daripada sekolah bandar ialah 69 dengan skor min 2.76 dan sisihan piawai 0.735 manakala selebihnya iaitu 50 responden adalah daripada sekolah luar bandar dengan skor min 2.38 dengan sisihan piawai 0.740. Ini menunjukkan nilai skor min bagi sekolah bandar lebih besar berbanding sekolah daripada luar bandar. Jadual ini juga menunjukkan analisa ujian-t sampel tidak bersandar bagi tahap aktiviti fizikal berdasarkan lokasi sekolah dan jantina. Melalui dapatan daripada ujian-t yang dijalankan, nilai Sig. p = .922, maka p > 0.05. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan lokasi sekolah. Dari faktor jantina, pengkaji mendapati seramai 58 orang responden lelaki dengan nilai min 2.80 dan responden perempuan seramai 61 orang dengan nilai min 2.40 dengan sisihan piawai masing-masing 0.792 dan 0.671. Jika melihat dari jadual ini, min bagi responden lelaki adalah lebih besar berbanding perempuan. Keputusan ujian-t tahap aktiviti fizikal dengan jantina juga mendapati nilai Sig. p = Melalui dapatan daripada ujian-t yang dijalankan, nilai Sig. p = .069, maka p > 0.05. Ini juga menunjukkan tidak terdapatnya perbezaan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan jantina.

Jadual 2: Ujian-T Tahap Aktiviti Fizikal Mengikut Lokasi Sekolah dan Jantina

		Min (Sisihan Piawai)	**Nilai P**
Ujian T			
BANDAR	69	2.7552 (.73470)	.922
LUAR BANDAR	50	2.3772 (.74014)	
LELAKI	58	2.8047 (.79207)	.069
PEREMPUAN	61	2.3983 (.67110)	

Jadual 3 menunjukkan statistik deskriptif dan ujian ANOVA bagi melihat tahap aktiviti fizikal murid mengikut kaum. Kajian mendapati jumlah murid daripada kaum Melayu ialah seramai 69 orang, Cina 21 dan Bumiputera Sabah ialah 29 orang. Skor min bagi tahap aktiviti fizikal murid ialah masing-masing 2.76, 2.09 dan 2.58. Melalui pemerhatian ini skor min tahap aktiviti fizikal yang paling tinggi ialah kaum Melayu kemudian diikuti oleh Bumiputera Sabah dan Cina. Ujian *homogeneity of varians* yang dijalankan juga mendapati nilai Sig p = .667 maka p > 0.05 yang menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara varian iaitu Melayu, Cina dan Bumiputera Sabah. Manakala nilai p daripada ujian ANOVA yang dijalankan ialah p = 0.002 (p < 0.05). Ini menunjukkan terdapatnya perbezaan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan kaum.

Jadual 3: Statistik Deskriptif Ujian ANOVA Tahap Aktiviti Fizikal Mengikut Kaum

Kaum	**N**	**Min (Sisihan Piawai)**	**Nilai P**
Melayu	69	2.7552 (.73470)	0.002
Cina	21	2.0904 (.67405)	
Bumiputera Sabah	29	2.5849 (.72649)	
N	119		

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

Jadual 4 di bawah merupakan ujian ANOVA sehala lanjutan iaitu *Post-hoc* (*Tukey HSD)* yang dilaksanakan oleh pengkaji bagi mengenal pasti kaum mana yang mempunyai perbezaan antara aktiviti fizikal dengan kaum-kaum iaitu sama ada Melayu, Cina atau Bumiputera Sabah. Melalui jadual di atas, nilai Sig. p bagi murid Melayu dengan Cina mempunyai signifikan iaitu p = 0.001, maka p < 0.05. Murid Melayu dan Cina mempunyai perbezaan yang signifikan dengan perbandingan min sebanyak 0.665. Bagi murid daripada kaum Bumiputera Sabah pula, mempunyai perbezaan dengan kaum Cina iaitu dengan nilai Sig. p = 0.048 yang mana p < 0.05. Perbezaan min di antara kaum Bumiputera Sabah dengan kaum Cina ialah 0.49447. Oleh yang demikian, melalui data statistik, murid Melayu mempunyai perbezaan yang paling signifikan berbanding kaum Bumiputera Sabah dan Cina.

Jadual 4: Ujian Post-hoc tahap aktiviti fizikal mengikut kaum

Kaum	**Kaum**	**Sig.**	**Perbezaan Min**
Melayu	Cina	.001	.66481*
Cina	Melayu	.001	-.66481*
	Bumiputera Sabah	.048	-.49447*
Bumiputera Sabah	Cina	.048	.49447*

*Perbezaan min adalah signifikan pada 0.05.

Jadual 5 di bawah menunjukkan statistik deskriptif bagi tahap keseronokan murid mengikut lokasi sekolah dan jantina. Jumlah responden daripada sekolah bandar ialah 69 dengan skor min 4.43 dan sisihan piawai 0.388 manakala selebihnya iaitu 50 responden adalah daripada sekolah luar bandar dengan skor min 4.40 dengan sisihan piawai 0.355. Ini menunjukkan nilai skor min bagi sekolah bandar lebih besar berbanding sekolah daripada luar bandar. Melalui ujian *homogenous of varians* mendapati nilai Sig. p = 0.707, maka p > 0.05. Ini bermakna varian adalah homogen. Melalui dapatan daripada ujian-t yang dijalankan, nilai Sig. p = .589, maka p > 0.05. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap aktiviti keseronokan dengan lokasi sekolah. Melalui faktor jantina pula, kajian mendapati seramai 58 orang responden lelaki dengan nilai min 4.50 dan responden perempuan seramai 61 orang dengan nilai min 4.34 dengan sisihan piawai masing-masing 0.354 dan 0.378. Jika melihat dari jadual ini, min bagi responden lelaki adalah lebih besar berbanding perempuan. Keputusan ujian-t tahap keseronokan dengan jantina juga mendapati nilai Sig. p = 0.022, Maka p < 0.05. Ini bermakna terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap keseronokan dengan jantina.

Jadual 5: Statistik Deskriptif dan Ujian T Tidak Bersandar Bagi Tahap Keseronokan Mengikut Lokasi Sekolah dan Jantina

		Min (Sisihan Piawai)	**Nilai P**
Ujian T			
BANDAR	69	4.4339 (.38808)	.589
LUAR BANDAR	50	4.3963 (.35459)	
LELAKI	58	4.4978 (.35432)	.022
PEREMPUAN	61	4.3422 (.37787)	

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

Jadual 6 di bawah adalah statistik deskriptif dan ujian ANOVA bagi tahap keseronokan murid mengikut kaum yang mana jumlah sampel ialah seramai 119 orang. Jumlah responden daripada kaum Melayu ialah seramai 69 orang, Cina 21 dan Bumiputera Sabah ialah 30 orang. Skor pangkat min dan sisihan piawai tahap aktiviti keseronokan ialah masing-masing 4.434 (0.388), 4.259 (0.429) dan 4.496 (0.450). Melalui dapatan pada jadual di atas, skor pangkat min paling tinggi ialah tahap keseronokan daripada kaum Bumiputera Sabah diikuti oleh Melayu dan seterusnya Cina. Dapatan kajian juga mendapati varians adalah bersifat homogen iaitu dengan nilai Sig. P = 0.196 (p > 0.05). Manakala ujian ANOVA terhadap tahap keseronokan dengan kaum mendapati nilai Sig. p = 0.73, maka p > 0.05. Justeru, keadaan ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Jadual 6: Statistik deskriptif ujian ANOVA

Kaum	N	Min (Sisihan Piawai)	Nilai P
Melayu	69	4.434 (.38808)	0.073
Cina	21	4.259 (.42906)	
Bumiputera Sabah	29	4.496 (.44957)	
N	119		

Selain daripada itu, dapatan daripada ujian regresi yang dijalankan ke atas pemboleh ubah tahap aktiviti fizikal dengan tahap keseronokan menunjukkan bahawa nilai p = 0.057, maka p > 0.05. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap keseronokan murid.

5. Perbincangan

Hasil kajian terhadap 124 orang sampel murid dari tiga buah sekolah iaitu Sekolah Kebangsaan Merbau Sempak, Sekolah Jenis Kebangsaan (Cina) Choong Hua dan Sekolah Kebangsaan Pandasan yang terdiri daripada sekolah bandar dan sekolah luar bandar. Pengkaji mendapati hasil kajian ini menunjukkan secara majoriti tahap aktiviti fizikal murid yang terlibat masih berada pada tahap yang sederhana. Walaupun sebenarnya kajian ini adalah antara yang baharu dilaksanakan iaitu kajian yang berpandukan situasi sampel berdepan dengan pandemik covid-19. Murid-murid perlu diberikan galakkan agar lebih kerap untuk melakukan aktiviti fizikal yang seterusnya menyumbang kepada kesihatan fizikal. Menurut Medan et al. (2021), seseorang pemain yang mengamalkan aktiviti fizikal secara aktif akan memberi kesan kesihatan yang lebih baik.

Kajian tahap aktiviti fizikal berdasarkan lokasi sekolah iaitu dari kawasan bandar dan luar bandar terhadap responden mendapati aktiviti fizikal murid dari kedua-dua kawasan ini tidak mempengaruhi tahap aktiviti fizikal murid. Keadaan ini menunjukkan amalan aktiviti fizikal murid yang berada di kawasan luar bandar dan bandar adalah setara iaitu berada pada tahap yang sama. Hal ini kerana ketika pandemik COVID-19, amalan norma baharu dan pelaksanaan operasi standard yang telah mengubah cara amalan aktiviti fizikal mereka berbanding sebelum kemunculan wabak yang sangat berbahaya ini. Oleh yang demikian, dalam hal ini pihak sekolah terutamanya perlu mengambil pendekatan yang lebih berkesan untuk membantu meningkatkan kesedaran di kalangan murid untuk lebih aktif di dalam menjalankan aktiviti fizikal ketika berada di mana sahaja.

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

Melihat dari sudut pengaruh jantina terhadap aktiviti fizikal pula, pengkaji berpendapat terdapatnya faktor demografi lain yang mempengaruhi perubahan tahap aktiviti fizikal ini. Dan ini dapat dibuktikan sekiranya terdapat kajian yang sama dijalankan dengan menilai faktor demografi yang lain sebagai contoh tahap pendidikan keluarga, pendapatan keluarga dan sebagainya.

Kajian tahap aktiviti fizikal murid mengikut kaum pula mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara kedua-duanya. Ini bermakna faktor kaum adalah salah satu faktor yang boleh dikira sebagai punca kuasa kepada tahap aktiviti fizikal murid. Jika dilihat dari segi nilai min antara ketiga-tiga kaum, iaitu murid Melayu mempunyai nilai min yang lebih tinggi berbanding kaum Cina dan Bumiputera Sabah. Ini sedikit sebanyak dipengaruhi oleh cara kehidupan seharian serta budaya mereka. Contohnya murid Melayu kebiasaannya terlibat dalam aktiviti fizikal seperti bermain permainan tradisional selain sukan-sukan lain. Murid Cina kebiasaannya lebih cenderung dengan jenis aktiviti tertentu seperti badminton, bersenam, bola keranjang, berjoging dan lain-lain. Manakala bagi murid Bumiputera Sabah, min yang hampir sama dengan kaum Melayu menunjukkan mereka mengamalkan aktiviti fizikal yang setara dengan kaum Melayu.

Kajian tahap keseronokan murid mengikut lokasi sekolah mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara keduanya. Ini bermaksud faktor lokasi sekolah tidak mempengaruhi tahap keseronokan murid sama ada sekolah bandar mahupun sekolah luar bandar. Melalui dapatan ini juga pengkaji berpendapat adanya faktor lain yang boleh dipertimbangkan dalam kajian-kajian yang akan datang untuk menilai sejauh mana perbezaannya dengan pemboleh ubah tahap keseronokan. Dapatan kajian bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap keseronokan murid mengikut jantina dapat dijelaskan bahawa kajian tahap keseronokan mengikut faktor jantina mendapati tahap keseronokan murid merentas jantina adalah setara. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap jantina di dalam penentuan tahap keseronokan murid khususnya ketika berdepan pandemik COVID-19 ini. Begitu juga tahap keseronokan murid berdasarkan kaum juga adalah setara yang membawa maksud berkemungkinan terdapat faktor lain yang boleh dipertimbangkan dalam kajian akan datang bagi mencari sejauh mana faktor lain mempengaruhi tahap keseronokan murid seperti pendapatan isi rumah, latar belakang ibu bapa dan sebagainya.

Dapatan kajian tentang hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah ini iaitu tahap aktiviti fizikal dan tahap keseronokan murid yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Melihat dari dapatan ini, pengkaji berpendapat terdapatnya pemboleh ubah yang lain yang mungkin mempunyai hubungan yang signifikan dan ianya boleh dibuktikan dengan kajian-kajian seterusnya oleh pengkaji pada masa yang akan datang. Sejauh mana hubungan pemboleh ubah ini dengan pemboleh ubah yang lain akan mempengaruhi dapatan kajian serta kesimpulan kajian secara menyeluruh. Justeru, keadaan ini akan membantu pihak berwajib untuk mendapatkan data yang berguna untuk mencari alternatif agar golongan muda khususnya pelajar sekolah rendah agar lebih aktif dalam aktiviti fizikal dengan rasa seronok pada tahap yang tinggi.

6. Kesimpulan

Kajian mendapati tahap aktiviti fizikal pelajar tahap dua sekolah rendah ketika pandemik Covid-19 masih berada pada tahap yang sederhana. Oleh yang demikian

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

pelajar perlu diberikan pendekatan yang lebih berkesan agar mempunyai kesedaran dan peka terhadap kepentingan menjaga kesihatan dan kecergasan fizikal melalui amalan harian di dalam aktiviti fizikal tidak kira di mana jua mereka berada. Pelajar perlu melakukan aktiviti fizikal secara sistematik dan konsisten bagi mengekalkan serta meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan fizikal (Medan et al., 2021). Kajian ini juga mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap keseronokan murid semasa pandemik Covid-19. Pengkaji berasakan kajian akan datang perlu dilaksanakan untuk melihat hubungan dengan pemboleh ubah yang lain untuk menilai perbezaan atau perubahan dari segi dapatan kajian ini dengan kajian yang akan datang.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada Dr. Denise Koh selaku pensyarah penyelia atas bimbingan, nasihat dan sokongan, Cikgu Lim Hui Jia dan Cikgu Maslian yang banyak membantu, serta semua responden yang terlibat dalam penghasilan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak ada konflik kepentingan dalam menjalankan kajian dan penerbitan ini.

Rujukan

Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*, 1–8. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Heart Report, 100*(2). doi: 10.1177/2158244017712769.

Clark, A. V. (2005). *Psychology of moods*. Nova Publishers.

Cowie, B. (2005), Pupil commentary on assessment for learning. *Curriculum Journal, 16*(2), 137-151.

Dollman J, Olds T, Norton K, et al. (1999). The evolution of fitness and fatness in 10–11 year old Australian school children. *Pediatric Exercise Science*, 11, 108–21

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 48*(6), 1197–1222

Hojman, P. (2017). Exercise protects cancer through regulation of immune function and inflammation. *Biochem Soc Trans*, *45*(4), 905-911.

Jalil, J. A., Radzani, M., & Razak, A. (2020). Motivasi Dan Penglibatan Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Staf Kolej Universiti Widad Di Kuantan , Pahang (Motivation and Involvement of Physical Activity among Widad University College Staff in Kuantan ,

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

Pahang). *Jurnal Dunia Pendidikan, 2*(1), 204–214.

James, F. S. & Micheal, P. (2020). Multiple benefits of physical activity during the Coranvirus pandemic. *Brazilian Journal of Physical Activity and Health* (special issue).

Medan, E., Radzani, M., Razak, A., & Ismail, E. (2021). Tahap Penglibatan Aktiviti Fizikal dan Kecergasan Fizikal Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak di Kapit , Sarawak (The Level of Involvement of Physical Activity and Physical Fitness among Football Players in Kapit , Sarawak). *Jurnal Dunia Pengurusan, 3*(1), 150–158.

Safani Bari & Hamdan Mohd Ali (2005). Aktiviti Pendidikan Jasmani Suaian Pelajar Berkeperluan Khas (atas talian) http://www.Mpbl.edu.my/inter/penyelidikan/ kertas seminar2005.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*, 1-15.

Syed Lamsah bin Syed Chear, Mohd Imran bin 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).

Wan Azlan Wan Ismail*a, T. A. M. (2005). Hubungan Faktor Penghalang Terhadap Penglibatan Pelajar Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah. *Aktiviti Pendidikan Jasmani Suaian Pelajar Berkeperluan Khas* 22–29.

Yaakub, N., Mohd Ariffin, N., & Mohd Rasyid, N. (2019). Perkaitan orientasi matlamat dan keseronokan dalam kalangan atlet hoki UPSI. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, *8*(2), 28–41. https://doi.org/10.37134/jsspj.vol8.2.4.2019

Ying, C. S., & Koh, D. (2021). Integrasi Aktiviti Fizikal Dalam Bilik Darjah Terhadap Kanak- Kanak Tahun Satu (Integrated Physical Activity Into Classroom Among Year One Children). *Jurnal Dunia Pendidikan, 3*(2), 324–333.

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