



# JURNAL

**PENYELIDIKAN PENDIDIKAN JASMANI**

**AMBILAN 2021-2026**

**JILID 1 TAHUN 2026**

**ISSN: 3141 - 0782**

**INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA  
KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM**





# JURNAL

**PENYELIDIKAN PENDIDIKAN JASMANI**

**AMBILAN 2021-2026**

**JILID 1 TAHUN 2026**

**ISSN: 3141 - 0782**

**INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA  
KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM**



**©Jabatan Pendidikan Jasmani dan Kesihatan IPGKSAH**

**Cetakan Pertama 2026**

**ISSN: 3141-0782**

**Jurnal ini diterbitkan setahun sekali secara bercetak dan dalam talian (online)**

**Hak Cipta Terpelihara**

**Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan cara sekalipun sama ada fotokopi, mekanik, rakaman, cetakan, elektronik atau cara-cara lain tanpa mendapat izin bertulis daripada JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN IPGKSAH terlebih dahulu.**

**Diterbitkan oleh:**

**Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Sultan Abdul Halim**

**08000 Sungai Petani Kedah**

**Tel: 04-4218621**

**Dicetak oleh:**

**Studio Senyum & Lab Foto**

**No 22 Jalan Cindai Jaya 1**

**Taman Cindai Jaya**

**08000 Sungai Petani, Kedah**

**Tel: 04-4240876**

<b>SIDANG EDITOR</b>	
<b>Ketua Jabatan</b>	Encik Zulkifli bin Ahmad
<b>Penyelaras</b>	Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim
<b>Ketua Editor</b>	Bong Mei Qi
<b>Editor</b>	Cindy Yee Lai Seng Woon Ng Zhi Ching Tan Yi Jing Teow Irine Viviana Kong Xin Min Wong Rian Wee

<b>BIL</b>	<b>SENARAI KANDUNGAN</b>	
i)	Sinopsis	8
1	Tahap Dan Perbezaan Sikap Terhadap Keputusan Moral Dalam Kalangan Pemain Bola Jaring Kelab Bola Jaring Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Sultan Abdul Halim  <i>Aidil Haiqal bin Abdullah Isah Mahadewan Muniandy</i>	9
2	Intervensi Latihan Small Sided Games: Pass And Move Terhadap Peningkatan Kebolehan Membuat Keputusan Semasa Passing Kepada Pasukan Hoki Lelaki Ipgmksah  <i>Airil Azani bin Abdul Majid Mahadewan Muniandy</i>	22
3	Menambah Baik Ketepatan Jaringan Jarak Jauh Dalam Kalangan Pemain Penyerang Bola Jaring Ipgksah Melalui Latihan Bertumpu  <i>Anis Syuhada binti Mardhanay Thanabalan Muniandy</i>	37
4	Pengaruh Imej Fizikal Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Minat Murid Dalam Subjek Pendidikan Jasmani  <i>Ardina binti Banadus Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	53
5	Cabaran Dan Strategi Guru Pendidikan Jasmani Dalam Mengurus Murid Berkeperluan Khas Di Sekolah Rendah Daerah Kuala Muda  <i>Bong Mei Qi Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	69
6	Tahap Fleksibiliti Pelajar Lelaki Dan Perempuan (Major Pendidikan Jasmani Ipgmksah)	81

	<i>Chris Emmanuel Rentap Anak Watson Telajan Thanabalan Muniandy</i>	
7	Kaedah Pengajaran Yang Berkesan Dalam Meningkatkan Sikap Murid Tahun 6 Terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sjkj Pekan Lama  <i>Cindy Yee Thanabal Desen</i>	101
8	Persepsi Dan Cabaran Guru Terhadap Pelaksanaan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (Segak) Di Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil  <i>Dhevaadarsinii Mohan Pillai Mahadewan Muniandy</i>	117
9	Meningkatkan Ketepatan Smash Berlompat Dalam Permainan Badminton Murid Sekolah Rendah  <i>Jisshnu Raj Shashi Kumar Thanabalan Muniandy</i>	131
10	Hubungan Motivasi Dalaman Dan Luaran Dengan Penyertaan Atlet Ipgksah Ke Kejohanan Msipgm Peringkat Kebangsaan Tahun 2025  <i>Mohd Afiq Zulfadhli bin Jafar Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	158
11	Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perkembangan Teknologi Terhadap Penglibatan Murid Sekolah Rendah Dalam Permainan Tradisional  <i>Muhammad Ammar Jufri bin Mohd Nasir Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	171
12	Faktor Yang Mempengaruhi Penglibatan Aktiviti Kecergasan Fizikal Dalam Kalangan Pelajar Ipgksah  <i>Ng Zhi Ching Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	188

13	Meningkatkan Ketepatan Menjaring Atlet Bola Baling Ipgksah Menggunakan Intervensi <i>Smartpole Precision</i>  <i>Nor Alia Aryssa binti Abu Bakar</i> <i>Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	203
14	Hubungan Antara Pemahaman Dengan Pengetahuan <i>Teaching Games For Understanding</i> (Tgfu) Dalam Meningkatkan Keseronokan Sesi Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani  <i>Nur Adriana Batrisyia binti Mahmood</i> <i>Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	216
15	Meningkatkan Kemahiran Lontaran Peluru Melalui <i>Damp Twist</i> Dalam Kalangan Murid Tahun 5 Di Sebuah Sekolah Sjk(T) Di Daerah Kuala Muda  <i>Sreesarmini Kesavan</i> <i>Thanabalan Muniandy</i>	229
16	Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Pengajaran Dan Pembelajaran (PdP) Dalam Peningkatan Literasi Fizikal Guru Pendidikan Jasmani (PJ)  <i>Sylvia Sanggan Anak Intai</i> <i>Zulkifli bin Ahmad</i>	247
17	Meningkatkan Kemahiran <i>Slap Pass</i> Dalam Kalangan Pemain Hoki Ipgksah Dengan Mengaplikasikan Intervensi "Control Slap Pass"  <i>Wan Norsyafzan Qayyum bin Wan Norsyahmi</i> <i>Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	261
18	Tahap Kecergasan Fizikal Kemahiran Motor Kuasa Pada Atlet Badminton Ipg Kampus Sultan Abdul Halim  <i>Wan Putri Irdina binti Zulkarnain</i> <i>Zulkifli bin Ahmad</i>	278

19	Meningkatkan Lonjakan Atlet Sepak Takraw Ipgksah Semasa Melakukan Libasan Dengan Intervensi <i>Heavy Jump</i>  <i>Arif Hakimi bin A Hadi Kamil</i> <i>Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	294
20	Mengatasi Masalah Kemahiran Menggelecek Menggunakan Intervensi “ <i>Tornado-Drill-Training</i> ” Kepada Pemain Hoki IPGKSAH  <i>Asyhraff bin Shamsudin</i> <i>Thanabal Desen</i>	306
21	Penggunaan Muzik Terhadap Minat Dan Kefahaman Murid Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani  <i>Husnul Hadi bin Mustapha</i> <i>Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	319
22	Meningkatkan Daya Tahan Otot Melalui ‘ <i>Animal Move</i> ’ Dalam Kalangan Pelajar Pismp Pelajar Pendidikan Jasmani Di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim  <i>Lai Seng Woon</i> <i>Mahadewan Muniandy</i>	328
23	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penglibatan Murid Tahap 2 Dalam Subjek Pendidikan Jasmani Di Sebuah Sekolah Kebangsaan Kuala Muda, Kedah  <i>Michelle Marcus</i> <i>Thanabal Desen</i>	347
24	Meningkatkan Ketepatan Servis Bagi Tekong Pasukan Sepak Takraw Msipgm Zon Utara Menggunakan Intervensi <i>Hit That Ball</i>  <i>Muhammad Fazaril Ikhmal bin Mohd Zaharudin</i> <i>Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	364

25	Faktor Penglibatan Dalam Kalangan Guru Pelatih Bukan Melayu Major Pendidikan Jasmani Di Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Sultan Abdul Halim Dalam Permainan Sepak Takraw  <i>Muhammad Haiman bin Md Razalli Thanabalan Muniandy</i>	378
26	Tahap Kebimbangan Dan Keyakinan Atlet Hoki Dalam Fasa Pra-Perlawanan  <i>Putri Qistina Aisyah binti Meor Mustaffa Mahadewan Muniandy</i>	398
27	Meningkatkan Tahap Ketinggian Lompatan Bagi Atlet Bola Baling Ipgksah Menggunakan Intervensi <i>Frog Force</i>  <i>Sarah Sofea binti Mohamad Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	414
28	Obesiti Dan Gaya Hidup Siswa Guru Ambilan 2024/2029 Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim  <i>Subittra Ummapathi Thanabal Desen</i>	430
29	Faktor Utama Mempengaruhi Keyakinan Diri Murid Tahun 5 Dan Tahun 6 Dalam Aktiviti Sukan  <i>Tan Yi Jing Thanabal Desen</i>	441
30	Anemia Dalam Kalangan Guru Pelatih Pismg 2021/ 2026 Major Pendidikan Jasmani  <i>Teow Irine Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	455
31	Hubungan Motivasi Dengan Sokongan Sosial Dalam Meningkatkan Pemulihan Kecederaan Sukan Dalam Kalangan Atlet Di Ipgm Kampus Sultan Abdul Halim  <i>Vei Pavithira Vijayan Thanabal Desen</i>	468

32	Faktor Utama Ketidaknormalan Indeks Jisim Tubuh (Ijt) Murid Sekolah Rendah Tahap 2 Daerah Sibu, Sarawak  <i>Viviena Kong Xin Min</i> <i>Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	479
33	Pemahaman Dan Sokongan Ibu Bapa Terhadap Kepentingan Pelaksanaan Subjek Pendidikan Jasmani Murid Tahun 1  <i>Wan Khalida Edryna binti Wan Rozaidi</i> <i>Thanabalan Muniandy</i>	494
34	Pengaruh Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Dalam Peningkatan Prestasi Atlet Hoki Wanita  <i>Wan Malissa Shafiqah binti Wan Mazuan</i> <i>Zamzuri bin Zainol Abidin</i>	508
35	Perbandingan Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Penglibatan Pelajar Major Pj Dalam Aktiviti Kecergasan Fizikal  <i>Wong Rian Wee</i> <i>Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim</i>	522

## **SINOPSIS**

Jurnal ini merupakan hasil gabungan penyelidikan tesis pendidikan yang dijalankan secara individu oleh 35 orang pelajar Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP)ambilan September 2021 keluaran Julai 2026 daripada bidang Pendidikan Jasmani dan Kesihatan. Penyusunan karya-karya ilmiah ini ke dalam sebuah buku jurnal bertujuan memberikan satu platform pembentangan penyelidikan yang komprehensif, berstruktur dan boleh dirujuk oleh pelbagai pihak akademik serta profesional dalam bidang pendidikan. Setiap kajian yang termuat dalam jurnal ini mencerminkan pendekatan penyelidikan yang sistematik berdasarkan kaedah ilmiah serta memberikan penekanan kepada permasalahan dan fenomena pendidikan kontemporari khususnya dalam konteks Pendidikan Jasmani di peringkat sekolah dan komuniti pendidikan yang lebih luas.

Objektif utama penggabungan tesis-tesis individu ke dalam sebuah buku jurnal ini adalah untuk mengintegrasikan pelbagai hasil kajian yang saling melengkapi dalam satu sumber ilmiah yang komprehensif. Dengan pendekatan ini, jurnal bukan sahaja memaparkan dapatan kajian secara berasingan, tetapi juga menyediakan naratif penyelidikan yang lebih luas dalam bidang Pendidikan Jasmani dan sukan. Ini termasuk memahami pelbagai isu pedagogi, amalan pengajaran efektif, penilaian pembelajaran serta peranan Pendidikan Jasmani dalam pembangunan holistik pelajar. Gabungan kajian ini turut membuka ruang kepada pembaca untuk melakukan analisis silang disiplin, memikirkan implikasi teori dan amalan pendidikan serta menggalakkan perbincangan ilmiah yang lebih mendalam dalam kalangan akademik dan pengamal pendidikan.

**TAHAP DAN PERBEZAAN SIKAP TERHADAP KEPUTUSAN MORAL  
DALAM KALANGAN PEMAIN BOLA JARING KELAB BOLA  
JARING INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA  
KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM**

AIDIL HAIQAL BIN ABDULLAH ISAH  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
EN. MAHADEWAN A/L MUNIANDY  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[g-ipgp21255686@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21255686@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan untuk menilai tahap sikap terhadap keputusan moral serta perbezaannya berdasarkan umur dalam kalangan pemain bola jaring wanita di Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Sultan Abdul Halim (IPGMKSAH). Seramai 40 orang pemain aktif dipilih melalui persampelan bertujuan bagi memastikan hanya atlet yang benar-benar terlibat dalam latihan dan pertandingan dijadikan responden. Instrumen utama yang digunakan ialah *Attitudes to Moral Decision-Making in Youth Sport Questionnaire (AMDYSQ)* yang dibangunkan oleh Whitehead, Ntoumanis dan Biddle (2007), merangkumi tiga konstruk iaitu penipuan (*cheating*), permainan tidak jujur (*gamesmanship*) dan pengekalan nilai kesukanan (*keeping winning in proportion*). Instrumen ini telah diterjemah, disemak pakar dan diuji melalui ujian rintis yang membuktikan kesahan serta kebolehpercayaannya memadai untuk digunakan dalam konteks tempatan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan ujian-t bebas. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap sikap moral responden berada pada tahap sederhana bagi konstruk *cheating* (min = 2.87), manakala *gamesmanship* (min = 3.87) dan *sportsmanship* (min = 3.92) berada pada tahap tinggi. Ini menggambarkan bahawa pemain IPGMKSAH secara umumnya menolak penipuan namun masih mengaplikasikan strategi kompetitif yang dibenarkan, sejajar dengan profil tingkah laku moral atlet muda seperti dilaporkan dalam pembinaan AMDYSQ (Whitehead et al., 2007). Analisis inferensi menunjukkan wujud perbezaan signifikan berdasarkan

umur dalam konstruk *cheating* ( $p = 0.003$ ) dan *sportsmanship* ( $p = 0.016$ ), dengan pemain berumur 18–20 tahun mencatat kecenderungan moral lebih positif berbanding kumpulan 21–23 tahun. Tiada perbezaan signifikan dicatatkan bagi *gamesmanship* ( $p = 0.210$ ). Secara keseluruhan, hipotesis kajian diterima secara separa, menandakan bahawa umur mempengaruhi pertimbangan moral pemain, tetapi tidak secara konsisten dalam semua konstruk. Kajian ini menegaskan kepentingan penerapan pendidikan nilai dan etika sukan secara sistematik dalam program latihan di institusi pendidikan guru. Dapatan juga menyokong keperluan membangunkan intervensi nilai sukan bagi memastikan bakal guru bukan sahaja cemerlang dalam kemahiran permainan, tetapi turut menghayati integriti, kejujuran dan semangat kesukanan dalam konteks profesional pendidikan.

**Kata kunci:** Sikap moral, keputusan moral, AMDYSQ, bola jaring, pendidikan jasmani, pemain wanita, *cheating*, *gamesmanship*, *sportsmanship*, perkembangan moral, institusi pendidikan guru, IPGMKSAH

## ABSTRACT

*This study was conducted to examine the level of attitudes toward moral decision-making as well as the differences based on age among female netball players at the Institute of Teacher Education Malaysia, Sultan Abdul Halim Campus (IPGMKSAH). A total of 40 active players were selected through purposive sampling to ensure that only athletes who were genuinely involved in training and competitions served as respondents. The primary instrument used was the Attitudes to Moral Decision-Making in Youth Sport Questionnaire (AMDYSQ), developed by Whitehead, Ntoumanis, and Biddle (2007), which comprises three constructs: cheating, gamesmanship, and keeping winning in proportion. The instrument was translated, reviewed by experts, and tested through a pilot study, which confirmed that its validity and reliability were sufficient for application in the local context. Data were analyzed using descriptive statistics and independent samples t-tests. The findings revealed that respondents' moral attitudes were at a moderate level for the cheating construct ( $M = 2.87$ ), while both gamesmanship ( $M = 3.87$ ) and sportsmanship ( $M = 3.92$ ) were at high levels. This indicates that IPGMKSAH players generally reject cheating but still employ permissible competitive strategies, aligning with the behavioural profile of young athletes reported in the development of the AMDYSQ (Whitehead et al., 2007). Inferential analysis showed significant age-based differences in*

*the cheating ( $p = 0.003$ ) and sportsmanship ( $p = 0.016$ ) constructs, with players aged 18–20 demonstrating more positive moral tendencies compared to those aged 21–23. No significant difference was found for gamesmanship ( $p = 0.210$ ). Overall, the study's hypothesis was partially supported, indicating that age influences players' moral judgment, although not consistently across all constructs. This study underscores the importance of systematically integrating value education and sports ethics into training programmes at teacher education institutions. The findings also highlight the need to develop sport-based value interventions to ensure that future teachers excel not only in gameplay skills but also in upholding integrity, honesty, and sportsmanship within the professional educational context.*

**Keywords:** *Moral attitudes, moral decision-making, AMDYSQ, netball, physical education, female athletes, cheating, gamesmanship, sportsmanship, moral development, teacher education institution, IPGMKSAH*

## **PENGENALAN**

Sikap terhadap keputusan moral dalam sukan merupakan komponen penting yang menentukan kualiti tingkah laku atlet ketika berhadapan dengan situasi kompetitif. Dalam konteks institut pendidikan guru, isu ini menjadi lebih signifikan kerana pelajar bukan sahaja berperanan sebagai atlet, tetapi juga bakal pendidik yang akan menjadi model kepada murid. Nilai seperti kejujuran, integriti dan kesukanan bukan sahaja diperlukan ketika beraksi di gelanggang, malah berperanan besar dalam membentuk identiti profesional seorang guru.

Bola jaring merupakan antara sukan utama yang melibatkan interaksi taktikal, peraturan ketat dan keperluan membuat keputusan pantas. Situasi permainan yang kompetitif sering menguji pertimbangan moral pemain, sama ada untuk mengambil kesempatan melalui *gamesmanship*, menipu secara halus atau mengekalkan nilai kesukanan walaupun berada dalam tekanan. Justeru, penilaian sikap moral pemain

bola jaring IPGMKSAH adalah penting untuk memahami sejauh mana nilai etika diamalkan dalam konteks latihan institut.

Beberapa kajian antarabangsa menjelaskan bahawa perkembangan moral atlet dipengaruhi oleh budaya pasukan, orientasi matlamat, serta norma yang diterima dalam kalangan rakan sepasukan (Kavussanu, 2008). Kajian Whitehead et al. (2007) pula menunjukkan bahawa atlet muda cenderung melihat *gamesmanship* sebagai strategi yang dibenarkan dalam pertandingan walaupun ia bertentangan dengan nilai kesukanan. Hal ini menunjukkan keperluan untuk meneliti model sikap moral dalam konteks tempatan, khususnya dalam kalangan bakal guru.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Isu keputusan moral dalam sukan semakin mendapat perhatian kerana peningkatan tingkah laku tidak beretika dalam pertandingan seperti provokasi, manipulasi peraturan dan penipuan taktikal. Walaupun fenomena ini lebih dominan di peringkat elit, trend serupa mula dilihat dalam kalangan atlet muda termasuk di institusi pendidikan guru.

Pemain bola jaring IPGMKSAH merupakan bakal pendidik yang akan membawa nilai-nilai tertentu ke dalam bilik darjah. Namun, pemerhatian awal dalam kalangan jurulatih mendapati terdapat kecenderungan pemain menggunakan taktik permainan tidak jujur bagi mencapai kemenangan. Situasi seperti melambatkan pergerakan permainan, sengaja mengganggu lawan secara halus atau menyembunyikan kesalahan kecil sering dianggap sebagai strategi yang boleh diterima. Hal ini menimbulkan persoalan sejauh mana keputusan moral mereka dipengaruhi oleh usia dan pengalaman.

Tambahan pula, kajian-kajian terdahulu lebih tertumpu pada atlet sekolah atau universiti, sedangkan atlet IPG jarang dikaji walaupun mereka memiliki peranan penting dalam pendidikan masa depan. Ketiadaan data empirikal mengenai tahap sikap moral pemain bola jaring IPGMKSAH mewujudkan keperluan untuk menjalankan penyelidikan yang dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai kekuatan dan kelemahan penghayatan nilai etika sukan dalam kalangan bakal guru.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenalpasti tahap sikap terhadap keputusan moral pemain bola jaring wanita IPGMKSAH dalam konstruk *cheating*, *gamesmanship* dan *sportsmanship*.
- ii. Mengenalpasti perbezaan sikap terhadap keputusan moral berdasarkan umur.

### **SOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap sikap terhadap keputusan moral pemain bola jaring wanita IPGMKSAH?
- ii. Adakah terdapat perbezaan signifikan dalam sikap terhadap keputusan moral berdasarkan umur?

### **METODOLOGI**

#### **REKA BENTUK KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif untuk menilai tahap sikap moral pemain bola jaring IPGMKSAH. Penggunaan soal selidik membolehkan pengumpulan data yang sistematik dan objektif dalam tempoh masa yang singkat.

## POPULASI DAN SAMPEL KAJIAN

Seramai 40 orang pemain bola jaring wanita dipilih melalui persampelan bertujuan berdasarkan penglibatan aktif mereka dalam latihan dan pertandingan. Pemilihan ini memastikan dapatan yang diperolehi benar-benar mencerminkan tingkah laku pemain sebenar.

## INSTRUMEN KAJIAN

### Jadual 1

*Bahagian dalam set soal selidik AMDYSQ*

Bahagian	Kandungan
A	Maklumat demografi (umur, pengalaman bermain, posisi).
B	Konstruk <i>cheating</i> (3 item).
C	Konstruk <i>gamesmanship</i> (3 item).
D	Konstruk <i>keeping winning in proportion</i> (3 item).

Bahagian B hingga D menggunakan skala Likert lima mata daripada 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

## KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN

Instrumen AMDYSQ melalui proses pengesahan sistematik bagi memastikan ia sesuai digunakan dalam konteks pemain bola jaring IPGMKSAH. Prosedur dimulakan dengan terjemahan balik untuk mengekalkan makna asal item, diikuti semakan pakar dalam Pendidikan Jasmani bagi menilai kejelasan bahasa, kesesuaian istilah dan keselarasan konsep moral. Beberapa penambahbaikan dibuat pada struktur ayat supaya lebih mudah difahami responden tanpa mengubah maksud konstruk. Seterusnya, kajian rintis melibatkan 30 pemain dijalankan untuk menilai kebolehpercayaan instrumen. Nilai *Cronbach's Alpha* bagi ketiga-tiga konstruk berada antara 0.75 hingga 0.79, menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang kukuh serta melepasi nilai

minimum 0.70 seperti disarankan dalam penyelidikan sosial. Prosedur kesahan dan kebolehpercayaan ini memastikan instrumen dapat mengukur sikap moral secara tepat, konsisten dan relevan dengan konteks institusi pendidikan guru.

### **PROSEDUR PENGUMPULAN DATA**

Prosedur pengumpulan data dirancang secara berperingkat bagi memastikan ketepatan dan kesediaan responden. Penyelidik terlebih dahulu mendapatkan kebenaran rasmi daripada pihak pentadbiran IPGMKSAH serta jurulatih bola jaring. Sesi taklimat ringkas diberikan sebelum borang soal selidik diagihkan, merangkumi tujuan kajian, kerahsiaan maklumat, hak responden dan keperluan menjawab dengan jujur. Pengumpulan data dijalankan secara bersemuka selepas sesi latihan untuk memastikan responden berada dalam keadaan tenang dan tidak terkejar masa. Setiap responden diberi 10–15 minit untuk menjawab soal selidik secara sendiri tanpa pengaruh penyelidik. Sebarang pertanyaan dijawab secara neutral bagi mengelakkan bias. Selepas dikutip, setiap borang diperiksa untuk memastikan tiada item tertinggal atau jawapan tidak konsisten. Kaedah ini dipilih kerana kadar respon adalah tinggi, proses lebih terkawal dan data diperoleh secara tepat serta seragam.

### **PROSEDUR PENGANALISISAN DATA**

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27 melalui beberapa peringkat utama. Pertama, data dimasukkan secara sistematik mengikut pengekodan yang telah ditetapkan untuk setiap item AMDYSQ. Proses pembersihan data dilakukan bagi memastikan tiada ralat kemasukan, nilai hilang atau data ekstrem yang boleh menjejaskan ketepatan analisis. Statistik deskriptif digunakan untuk menentukan min dan sisihan piawai bagi menilai kecenderungan responden terhadap setiap konstruk

moral. Seterusnya, ujian-t bebas digunakan untuk menilai perbezaan berdasarkan dua kumpulan umur iaitu 18–20 tahun dan 21–23 tahun. Pemeriksaan andaian normaliti dan homogeniti dilakukan sebelum analisis inferensi dijalankan untuk memastikan keputusan adalah sah. Hasil pendekatan ini membolehkan penyelidik membuat interpretasi tepat, menyokong objektif kajian dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai perbezaan sikap moral dalam kalangan pemain bola jaring IPGMKSAH.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

### 1. TAHAP SIKAP TERHADAP KEPUTUSAN MORAL

#### Jadual 2

*Min dan Sisihan Piawai bagi Tiga Konstruk Moral*

<b>Konstruk</b>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Interpretasi</b>
<i>Cheating</i>	2.87	0.667	Sederhana
<i>Gamesmanship</i>	3.87	0.526	Tinggi
<i>Keeping winning in proportion</i>	3.92	0.610	Tinggi

Dapatan menunjukkan konstruk penipuan (*cheating*) berada pada tahap sederhana, menandakan pemain masih mempunyai kecenderungan tertentu untuk mempertimbangkan tindakan tidak jujur dalam situasi kompetitif. Nilai sederhana ini mencerminkan bahawa walaupun pemain tidak menyokong penipuan secara jelas, mereka mungkin cenderung melakukan tindakan terselindung dalam keadaan tertekan atau apabila kemenangan menjadi keutamaan. Dapatan ini sepadan dengan model moral Kavussanu (2008) yang menjelaskan bahawa atlet muda cenderung menyesuaikan keputusan moral berdasarkan norma pasukan dan situasi pertandingan.

Permainan tidak jujur (*gamesmanship*) mencatatkan min tinggi, menunjukkan penerimaan yang lebih besar terhadap tindakan manipulatif yang dianggap sah dari segi peraturan tetapi tidak sepenuhnya sejajar dengan nilai kesukanan. Ini menggambarkan bahawa pemain melihat *gamesmanship* sebagai sebahagian daripada strategi permainan yang dibenarkan. Nilai ini juga selari dengan pembangunan AMDYSQ oleh Whitehead et al. (2007), yang menyatakan bahawa atlet muda sering menganggap *gamesmanship* sebagai amalan biasa untuk mendapatkan kelebihan taktikal.

Pengekalan semangat kesukanan dalam mengejar kemenangan (*Keeping winning in proportion*) mencatatkan skor tertinggi antara ketiga-tiga konstruk, menunjukkan pemain masih mengekalkan semangat kesukanan, menghargai keadilan permainan dan menjunjung tingkah laku beretika. Ini menunjukkan kesedaran moral yang kuat walaupun tekanan pertandingan wujud. Keseluruhannya, pola dapatan ini menunjukkan pemain IPGMKSAH mempunyai tahap etika sukan yang baik tetapi masih dipengaruhi oleh elemen kompetitif yang menyebabkan *gamesmanship* diterima dalam konteks permainan sebenar.

## 2. PERBEZAAN BERDASARKAN UMUR

Jadual 3

Konstruk	p	Keputusan
<i>Cheating</i>	0.003	Signifikan
<i>Gamesmanship</i>	0.210	Tidak signifikan
<i>Keeping winning in proportion</i>	0.016	Signifikan

*Ujian-t Sikap Moral Berdasarkan Umur* Dapatan inferensi menunjukkan terdapat perbezaan signifikan berdasarkan umur dalam konstruk penipuan (*cheating*) dan pengekalan semangat kesukanan dalam mengejar kemenangan (*keeping winning in proportion*). Pemain berusia 18–20 tahun mempunyai kecenderungan moral lebih positif berbanding pemain berusia 21–23 tahun. Hal ini menunjukkan bahawa pemain yang lebih dewasa berkemungkinan menghadapi tekanan kompetitif yang lebih besar, mendorong mereka membuat keputusan moral yang kurang ideal dalam situasi tertentu. Fenomena ini turut dinyatakan oleh Shields dan Bredemeier (2009) bahawa peningkatan pengalaman kadangkala menjadikan atlet lebih toleran kepada tingkah laku tidak beretika kerana mereka terdedah kepada norma pertandingan yang lebih keras.

Tiada perbezaan signifikan bagi konstruk permainan tidak jujur (*gamesmanship*), menggambarkan bahawa pemain daripada kedua-dua kumpulan umur mempunyai pandangan yang sama terhadap strategi kompetitif. Ini menunjukkan *gamesmanship* telah menjadi norma permainan yang diterima merentas kumpulan umur. Secara keseluruhannya, perbezaan yang ditemui mengesahkan bahawa umur mempengaruhi dua daripada tiga konstruk moral, menunjukkan perkembangan moral adalah dinamik dan tidak seragam dalam setiap aspek.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini mendapati pemain bola jaring IPGMKSAH mempunyai tahap sikap moral positif, dengan pengekalan semangat kesukanan dalam mengejar semangat kesukanan (*keeping winning ini proportion*) tinggi menunjukkan keupayaan mengekalkan etika dan keadilan. Walau bagaimanapun, tahap sederhana dalam cheating dan penerimaan *gamesmanship* menandakan elemen taktikal masih mempengaruhi

keputusan moral, terutama dalam situasi kompetitif. Perbezaan umur menunjukkan pemain lebih muda cenderung membuat keputusan lebih beretika, mencerminkan pengaruh pengalaman, tekanan persekitaran dan norma pasukan. Cadangan termasuk integrasi modul pendidikan nilai sukan dalam latihan, aktiviti kokurikulum berasaskan integriti serta kajian lanjutan dengan sampel lebih besar. Implikasi kajian berguna kepada jurulatih, pensyarah dan institusi untuk membentuk atlet yang juga model integriti dan profesionalisme dalam pendidikan.

## RUJUKAN

- Aziz, N. A. (2018). *Pendidikan nilai dalam pendidikan jasmani: Satu kajian dalam institusi pengajian tinggi*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124–138. <https://doi.org/10.1080/17509840802224178>
- Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development: Vol. 2. The psychology of moral development*. Harper & Row.
- Mohd Zain, F., Abdullah, S., & Rahim, S. A. (2021). Moral judgement and ethical decision-making among Malaysian youth athletes. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 10(1), 45–56.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Rahman, H. A., & Ahmad Kamal, M. N. (2023). Gender differences in moral reasoning and sportsmanship among Malaysian collegiate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 1120–1128.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2009). *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society*. Human Kinetics.

Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Biddle, S. (2007). Adolescent athletes' moral decision-making in sport: A developmental and contextual perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(2), 131–144

**INTERVENSI LATIHAN *SMALL SIDED GAMES: PASS AND MOVE*  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMBUAT  
KEPUTUSAN SEMASA *PASSING* KEPADA  
PASUKAN HOKI LELAKI IPGMKSAH**

AIRIL AZANI BIN ABDUL MAJID  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
EN. MAHADEWAN A/L MUNIANDY  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[g-ipgp21250916@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250916@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk menilai intervensi latihan *Small Sided Games: Pass and Move* berasaskan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) terhadap peningkatan kebolehan membuat keputusan semasa melakukan hantaran dalam kalangan atlet hoki lelaki IPGMKSAH. Kajian tindakan ini dijalankan selama empat minggu melibatkan empat orang atlet yang dipilih melalui persampelan bertujuan. Intervensi dilaksanakan dalam bentuk permainan kecil yang mensimulasikan situasi perlawanan sebenar bagi meningkatkan pemahaman taktikal, kecekapan hantaran serta kestabilan psikologi di bawah tekanan. Data dikumpul melalui pemerhatian, senarai semak, temu bual dan analisis video. Hasil kajian menunjukkan peningkatan ketara dalam ketepatan hantaran, kelajuan membuat keputusan, komunikasi pasukan dan keyakinan diri atlet. Dapatan membuktikan bahawa pendekatan TGfU melalui *Small Sided Games* bukan sahaja meningkatkan kemahiran teknikal, malah membentuk pemain yang lebih bijak secara taktikal dan stabil secara mental. Kajian ini mencadangkan agar latihan berasaskan permainan diterapkan secara konsisten bagi meningkatkan kualiti prestasi atlet hoki di peringkat institusi.

**Kata kunci:** *Small Sided Games: Pass and Move*, TGfU, hantaran hoki, latihan berasaskan permainan.

## ABSTRACT

*This study aims to evaluate the Small Sided Games: Pass and Move training intervention based on the Teaching Games for Understanding (TGfU) model on improving decision making abilities during passing among male hockey athletes at IPGMKSAH. This action research was conducted over four weeks involving four athletes selected through purposive sampling. The intervention was implemented using modified small sided games simulating real match situations to enhance tactical understanding, passing accuracy and psychological stability under pressure. Data were collected through observations, checklists, interviews and video analysis. The findings revealed significant improvements in passing accuracy, decision-making speed, team communication and athletes' confidence. The results demonstrate that the TGfU based Small Sided Games approach not only enhances technical skills but also develops tactically intelligent and mentally resilient players. This study recommends integrating game-based training consistently to improve the performance quality of hockey athletes at the institutional level.*

**Keywords:** *Small Sided Games: Pass and Move, TGfU, hockey passing, game based training.*

## PENGENALAN

Hoki adalah salah satu sukan berpasukan yang dimainkan di seluruh dunia dengan memerlukan strategi taktikal dan kecekapan kemahiran teknikal tinggi (Wang & Wang, 2018). Pemain hoki memerlukan kecergasan fizikal optimum, kemahiran teknikal dan pemikiran membuat keputusan yang pantas semasa permainan (Muszali, Jani & Nathan, 2017). Beberapa teknik asas dalam hoki iaitu hantaran tolak, hantaran lantun, kawalan bola, mengelecek dan rembatan ke arah gol. Ia perlu diaplikasikan oleh setiap pemain dengan membuat keputusan tepat bagi melihat kesesuaian kemahiran yang boleh digunakan semasa menghantar bola kepada rakan sepasukan. Selain itu, strategi permainan

seperti bertahan secara zon, serangan balas dan formasi taktikal sangat penting dalam menentukan kejayaan pasukan di atas padang.

Pasukan hoki Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Sultan Abdul Halim (IPGMKSAH) ini baru sahaja dibentuk pada tahun 2022 oleh jurulatih bagi menyahut cabaran Institut Pendidikan Guru Malaysia untuk menyertai pertandingan hoki Majlis Sukan Institut Pendidikan Guru Malaysia (MSIPGM) Zon Utara. Sebagai pasukan baharu, pelbagai cabaran dihadapi sebelum ia dapat menjadi sebuah pasukan yang hebat. Berdasarkan pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji, salah satu masalah utama yang dialami oleh para peserta kajian ialah cabaran untuk membuat hantaran bola dengan tepat kepada rakan sepasukan semasa latihan dan juga perlawanan sebenar. Ini merupakan salah satu punca yang menyebabkan pasukan hoki lelaki IPGMKSAH kalah semasa pertandingan hoki MSIPGM Zon Utara pada 2022.

Model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) diperkenalkan oleh Bunker & Thorpe (1982) merupakan alternatif baharu dalam sesi pengajaran dan juga sebagai kaedah latihan bagi meningkatkan pemahaman konsep permainan melalui situasi sebenar yang membolehkan murid mempelajari kemahiran secara kontekstual. Mandigo, Lodewyk & Tredway (2019) menyatakan bahawa TGfU bukan sahaja menggalakkan pembelajaran kemahiran teknikal, tetapi juga meningkatkan pemahaman taktikal dan minat murid terhadap sukan. Kajian Syamsuar & Zen (2021) mendapati bahawa model TGfU berkesan dalam meningkatkan motivasi dan penglibatan pelajar berbanding latihan mekanikal yang bersifat konvensional. Model TGfU ini juga berfokuskan kepada taktik dan strategi permainan. Pemain belajar bagaimana untuk

menyerang, bertahan, mencari ruang dan membaca pergerakan lawan sebelum mempelajari kemahiran teknikal.

Keupayaan membuat keputusan dalam sukan hoki dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pemahaman taktikal, pengalaman perlawanan, tahap kecergasan dan latihan yang diterima. Menurut Mandigo, Lodewyk & Tredway (2019), pendekatan latihan seperti TGfU yang lebih berfokus kepada situasi permainan sebenar mampu meningkatkan keupayaan pemain untuk membaca permainan dan bertindak dengan lebih pantas serta tepat. Menurut Tassi, Johnson & Patel (2023), pendedahan yang kerap kepada situasi tekanan semasa melakukan latihan mampu meningkatkan pembangunan kemahiran psikologi dan mengurangkan kesalahan mudah semasa permainan sebenar. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti dan menerapkan kaedah latihan secara TGfU iaitu *Small Sided Games: Pass and Move* dalam meningkatkan kebolehan atlet hoki IPGMKSAH membuat keputusan yang lebih tepat ketika melakukan hantaran. Melalui intervensi yang sistematik, diharapkan peserta kajian dapat memperbaiki ketepatan hantaran, meningkatkan keyakinan diri dan menyumbang kepada prestasi keseluruhan pasukan dalam perlawanan sebenar.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Kelemahan membuat keputusan dalam kalangan pemain hoki lelaki IPGMKSAH semakin ketara apabila mereka berada dalam situasi permainan yang memerlukan tindakan segera. Walaupun peserta kajian mampu melakukan hantaran dengan baik dalam latihan kemahiran asas, kemampuan tersebut tidak diterjemahkan secara berkesan dalam permainan sebenar. Apabila berdepan tekanan daripada pemain lawan, peserta kajian sering membuat hantaran tanpa menyemak kedudukan

rakan sepasukan, tidak mengambil kira ruang serta situasi permainan dan cenderung melakukan hantaran yang berisiko tinggi. Kekurangan ini menyebabkan bola mudah dirampas, serangan gagal dibina dengan baik dan struktur permainan tidak stabil.

Pemerhatian awal menunjukkan bahawa peserta kajian kurang memahami konsep ruang dan pergerakan sokongan dalam permainan hoki. Mereka juga tidak menunjukkan kesedaran taktikal yang mencukupi untuk menilai sama ada hantaran pendek atau hantaran jauh lebih sesuai bergantung kepada keadaan permainan. Dalam beberapa situasi, peserta kajian turut dipengaruhi oleh rasa panik apabila dikejar atau ditekan oleh pemain lawan, menyebabkan keputusan dibuat secara tergesa-gesa dan tidak tepat. Selain itu, masalah komunikasi sesama peserta kajian turut menjejaskan hantaran. Peserta kajian sering gagal memberi isyarat atau panggilan suara untuk memaklumkan kedudukan masing-masing, mengakibatkan hantaran yang sepatutnya mudah tidak berjaya dilakukan.

Kajian Nathan (2017) menunjukkan bahawa latihan kemahiran secara mekanikal semata-mata tidak mencukupi untuk meningkatkan kemampuan membuat keputusan dalam konteks sebenar permainan. Peserta kajian memerlukan latihan yang mewakili situasi permainan sebenar, tekanan daripada pihak lawan, ruang terhad, pilihan hantaran yang berubah-ubah dan keperluan membaca permainan dalam tempoh masa singkat. Oleh itu, intervensi *Small Sided Games: Pass and Move* merupakan pendekatan yang sesuai untuk mengatasi kelemahan ini.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Meningkatkan penguasaan membuat keputusan tepat semasa melakukan hantaran dalam permainan hoki melalui intervensi *Small Sided Games: Pass and Move*.
- ii. Mengkaji intervensi *Small Sided Games: Pass and Move* dalam meningkatkan ketepatan hantaran dalam permainan hoki.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah intervensi *Small Sided Games: Pass and Move* membantu dalam membuat keputusan tepat semasa hantaran dalam permainan hoki?
- ii. Adakah intervensi TGfU seperti *Small Sided Games: Pass and Move* mampu meningkatkan ketepatan hantaran dalam permainan hoki?

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tindakan berasaskan model Kurt Lewin (1946) yang merangkumi empat fasa iaitu merancang, bertindak, memerhati dan merefleksi. Kajian dilaksanakan dalam tempoh empat minggu, melibatkan sesi latihan sebanyak sekali seminggu dengan setiap intervensi berdurasi 30 minit merangkumi 10 minit pada setiap sesi. Pemilihan peserta kajian dibuat melalui persampelan bertujuan melibatkan empat orang pemain hoki lelaki IPGMKSAH yang dikenal pasti mempunyai masalah dalam membuat keputusan semasa hantaran.

Instrumen kajian melibatkan pemerhatian berstruktur dengan menggunakan senarai semak, rakaman video untuk dianalisis dari segi pemilihan hantaran, sudut hantaran dan keputusan taktikal serta temu bual tidak berstruktur bagi mendapatkan pandangan peserta kajian mengenai pengalaman dan cabaran mereka. Selain itu, catatan reflektif pengkaji

digunakan untuk merekod perkembangan semasa intervensi dijalankan. Data dianalisis melalui triangulasi bagi memastikan kesahihannya.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

**Jadual 1**

*Borang skor keseluruhan keempat-empat peserta kajian*

Minggu / Percubaan		Kajian Peserta			
		PK 1	PK 2	PK 3	PK 4
<b>MINGGU 1</b>	<b>P1</b>	1	1	1	1
	<b>P2</b>	2	2	1	2
	<b>P3</b>	2	2	1	2
<b>MINGGU 2</b>	<b>P1</b>	1	1	1	1
	<b>P2</b>	2	2	1	2
	<b>P3</b>	3	2	2	3
<b>MINGGU 3</b>	<b>P1</b>	3	3	2	3
	<b>P2</b>	3	3	2	3
	<b>P3</b>	4	3	3	4
<b>MINGGU 4</b>	<b>P1</b>	4	4	3	4
	<b>P2</b>	4	4	4	4
	<b>P3</b>	4	4	4	4

## Jadual 2

*Skala dan tahap yang digunakan dalam borang skor keseluruhan*

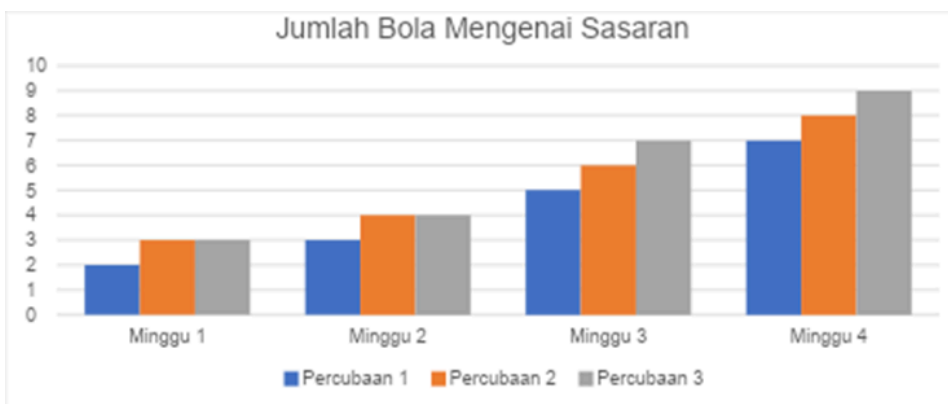
<b>Skala</b>	<b>Tahap</b>
1	Lemah
2	Sederhana
3	Baik
4	Sangat Baik

Berdasarkan Jadual 1 di atas, terdapat peningkatan skor dari minggu pertama hingga minggu keempat. Intervensi ini menunjukkan beberapa peningkatan ketara dalam aspek keputusan taktikal dan ketepatan hantaran peserta kajian. Dari segi ketepatan hantaran, kesemua peserta kajian menunjukkan peningkatan yang baik dari minggu pertama hingga minggu keempat. Pada awalnya, peserta kajian sering membuat hantaran rawak yang tidak mengenai sasaran dan dirampas oleh pemain lawan. Namun, selepas beberapa sesi intervensi, peserta kajian semakin memahami kepentingan membaca pergerakan rakan sebelum menghantar bola dan mula memilih jenis hantaran yang lebih selamat. Rakaman video menunjukkan bahawa pemain lebih banyak melakukan hantaran pendek tepat ke kaki rakan sepasukan berbanding hantaran jauh yang berisiko.

Dari segi keupayaan membuat keputusan, peserta kajian menunjukkan peningkatan dalam aspek pemilihan ruang dan penilaian tekanan permainan. Had masa yang diberikan mendorong pemain untuk menilai situasi permainan dengan lebih cepat dan analisis membuktikan bahawa masa untuk membuat keputusan lebih cepat. Hal ini kerana, peserta kajian mula memahami bahawa keputusan yang baik tidak semestinya

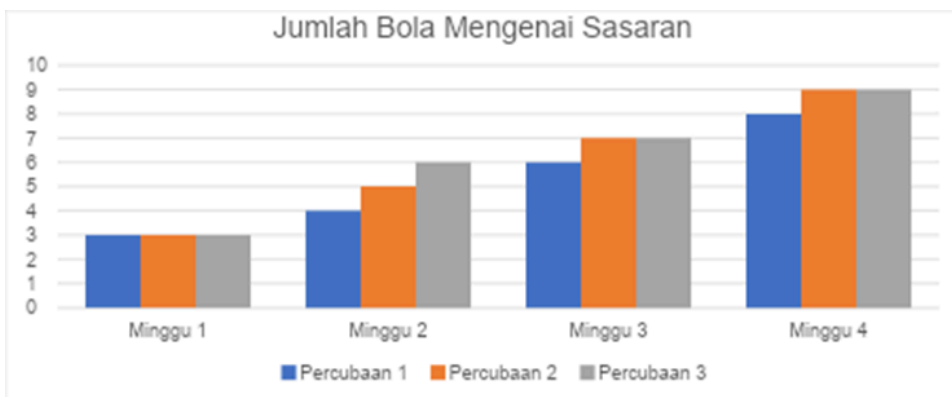
hantaran yang paling laju tetapi hantaran yang sesuai berdasarkan ruang dan kedudukan rakan sepasukan.

Selain itu, peserta kajian turut menunjukkan peningkatan dalam pemahaman taktikal seperti membuka ruang, memberi sokongan kepada rakan yang membawa bola dan bergerak selepas melakukan hantaran. Permainan mereka bertukar daripada permainan statik kepada permainan yang lebih dinamik dan tersusun. Komunikasi antara peserta kajian juga menunjukkan peningkatan ketara. Sebelum intervensi, komunikasi hampir tidak wujud menyebabkan banyak hantaran tidak dapat dijangka. Namun, selepas beberapa minggu, peserta kajian mula menggunakan isyarat suara dan gerakan tangan bagi memaklumkan kedudukan mereka. Ini telah menunjukkan bahawa intervensi *Small Sided Games: Pass and Move* terbukti dan berjaya meningkatkan penguasaan taktikal serta keputusan permainan dalam memperbaiki aspek biomekanik hantaran hoki.



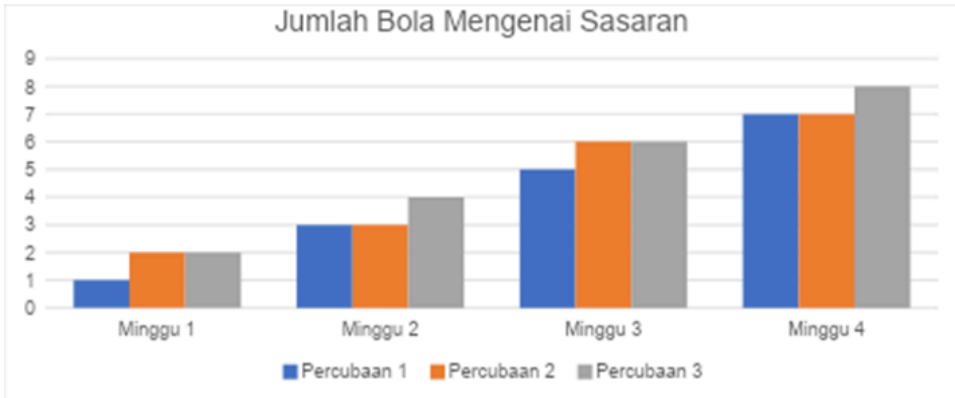
Rajah 1 : Graf Jumlah Bola Mengenai Sasaran PK 1

Berdasarkan Rajah 1, jumlah bola mengenai sasaran bagi PK 1 meningkat secara progresif sepanjang empat minggu intervensi *Small Sided Games: Pass and Move*. Minggu pertama menunjukkan prestasi rendah akibat posisi badan yang tidak stabil dan pemindahan berat badan yang lemah. Pada minggu ketiga dan keempat, kawalan ayunan, sudut fleksi lutut dan kestabilan teras bertambah baik, menjadikan hantaran lebih tepat dan konsisten.



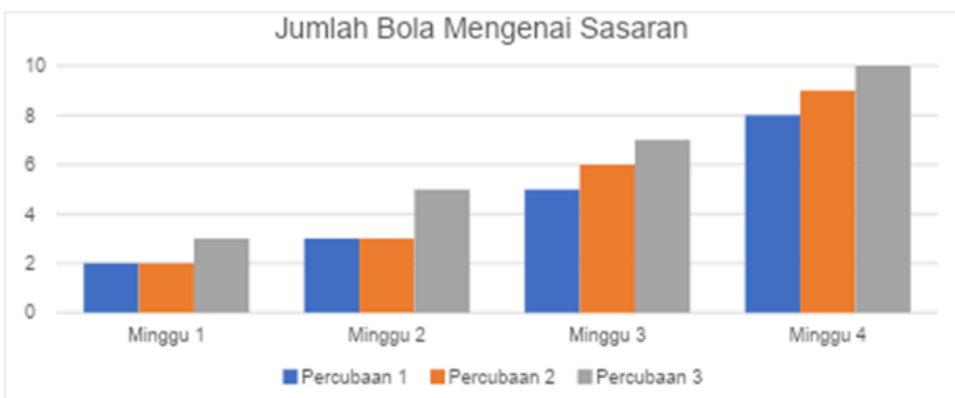
Rajah 2 : Graf Jumlah Bola Mengenai Sasaran PK 2

Berdasarkan Rajah 2, jumlah bola mengenai sasaran bagi PK 2 meningkat secara konsisten. Pada minggu pertama dan kedua, posisi badan dan koordinasi yang lemah menyebabkan hanya tiga hantaran tepat. Melalui penyesuaian neuromuskular, kedudukan kaki, fleksi lutut dan pemindahan berat badan menjadi lebih efektif dan ia meningkatkan ketepatan serta variasi hantaran. Hasilnya, pada minggu keempat PK 2 berjaya mengenai sasaran iaitu lapan dan sembilan kali.



Rajah 3 : Graf Jumlah Bola Mengenai Sasaran PK 3

Rajah 3 menunjukkan peningkatan berterusan jumlah bola mengenai sasaran bagi PK 3 sepanjang empat minggu intervensi. Pada minggu pertama, PK 3 sering melakukan kesilapan dalam hantaran bertahan kerana kurang pengalaman dan kawalan bola yang lemah. Namun, penyesuaian terhadap *Small-Sided Games: Pass and Move* telah memperbaiki teknik *stop ball* dan *passing* selari dengan peranan sebagai pemain pertahanan.



Rajah 4 : Graf Jumlah Bola Mengenai Sasaran PK 4

PK 4 menunjukkan peningkatan paling ketara dengan jumlah tepat sasaran tertinggi iaitu 10 kali apabila memasuki minggu keempat. Peningkatan ini dipengaruhi oleh faktor biomekanik, fisiologi dan lakuan motor. Amalan berulang membantu mengurangkan kesilapan dan membawa peserta dari tahap asosiatif ke tahap autonomi (Ariani et al., 2019; Salehi et al., 2021).

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini membuktikan bahawa intervensi *Small Sided Games: Pass and Move* berasaskan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) berkesan dalam meningkatkan ketepatan hantaran dan keupayaan membuat keputusan serta memberi impak menyeluruh terhadap perkembangan fizikal, kognitif dan psikomotor peserta kajian. Implikasi kajian menunjukkan bahawa pemikiran kognitif memainkan peranan yang sangat penting dalam menentukan keberkesanan hantaran dalam hoki kerana proses menghantar bola melibatkan kemahiran fizikal, keupayaan otak untuk menilai situasi permainan, membuat keputusan yang tepat dan melaksanakan tindakan dengan segera. Intervensi ini turut terbukti sesuai diaplikasikan di peringkat sekolah kerana berupaya mewujudkan persekitaran pembelajaran yang menyeronokkan, kolaboratif dan berpusatkan murid yang menyokong perkembangan pemikiran kognitif, kreativiti dan kemahiran insaniah.

Selain itu, pendekatan TGfU menunjukkan kelebihan yang ketara berbanding kaedah tradisional yang bersifat mekanikal dan berpusatkan jurulatih. Berdasarkan dapatan kajian yang telah diperolehi, pengkaji ingin mengemukakan beberapa cadangan yang dapat membantu meningkatkan kualiti kajian pada masa akan datang. Antaranya ialah

jurulatih dan guru boleh menambahkan variasi tahap kesukaran latihan serta memanfaatkan teknologi analisis video sebagai medium refleksi sendiri dan penilaian prestasi. Dalam masa yang sama, pihak KPM dan IPGM juga boleh memperkukuh elemen psikologi sukan, komunikasi berpasukan dan pendekatan TGfU dalam modul latihan serta kurikulum pendidikan jasmani bagi melahirkan atlet dan pendidik yang lebih kompeten, berfikiran taktikal dan bersedia menghadapi cabaran sukan moden. Secara kesimpulannya, kajian ini menunjukkan bahawa pelaksanaan *Small Sided Games: Pass and Move* merupakan satu pendekatan latihan yang relevan, efektif dan wajar dijadikan sebahagian daripada modul rasmi pembangunan pemain hoki di peringkat sekolah dan institusi latihan.

## RUJUKAN

- Ariani, D., Subekti, N., & Pratiwi, A. (2019). The effect of repetitive motor learning drills on skill acquisition in team sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1234–1240.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34–46.
- Mandigo, J., Lodewyk, K., & Tredway, J. (2019). Teaching Games for Understanding: A model for effective teaching in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 136-150.
- Muszali, J., Jani, R., & Nathan, S. (2017). Impact of TGfU on decision-making and gameplay performance among school athletes. *Malaysian Journal of Sports Science and Recreation*, 13(1), 45-58.
- Nathan, S. (2017). Developing tactical awareness in field hockey through Teaching Games for Understanding (TGfU). *International Journal of Sports Pedagogy*, 15(4), 112-126.
- Salehi, H., Moradi, M., & Karimi, A. (2021). Motor learning stages and performance stability in athletes: A neurophysiological perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1023–1032.

- Syamsuar, I., & Zen, A. (2021). Motivasi dan penglibatan pelajar dalam pembelajaran sukan menggunakan model TGfU. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Sukan*, 15(1), 78-95.
- Tassi, L., Johnson, R., & Patel, M. (2023). The role of pressure training in sports performance: A systematic review. *Journal of Athletic Development*, 28(3), 189-205.
- Wang, C., & Wang, J. (2018). Emotional regulation and tactical decision-making in high-stakes hockey matches. *Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 927-940.

**MENAMBAH BAIK KETEPATAN JARINGAN JARAK JAUH DALAM  
KALANGAN PEMAIN PENYERANG BOLA JARING  
IPGKSAH MELALUI LATIHAN BERTUMPU**

ANIS SYUHADA BINTI MARDHANAY  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
EN. THANABALAN A/L MUNIANDY  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[anissyuhada96@gmail.com](mailto:anissyuhada96@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan bagi menilai keberkesanan latihan bertumpu terhadap peningkatan ketepatan jaringan jarak jauh dalam kalangan pemain penyerang bola jaring Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH). Permasalahan kajian berpunca daripada pemerhatian awal yang mendapati tahap ketepatan jaringan jarak jauh dalam kalangan pemain masih sederhana dan tidak konsisten, terutamanya apabila berhadapan tekanan pertahanan lawan. Justeru, latihan bertumpu diperkenalkan sebagai intervensi berfokus untuk memperkukuh komponen kemahiran seperti kekuatan otot,imbangan, ketangkasan dan koordinasi yang menjadi asas kepada ketepatan jaringan. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tindakan berasaskan Model Kurt Lewin (1946) yang terdiri daripada empat fasa iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Dua orang peserta kajian yang terdiri daripada pemain posisi *Goal Shooter (GS)* dan *Goal Attack (GA)* telah mengikuti intervensi latihan selama empat minggu dengan tiga sesi latihan setiap minggu. Data dikumpul melalui senarai semak pemerhatian, rakaman video, skor pemarkahan jaringan serta temu bual separa berstruktur. Data dianalisis secara deskriptif dan tematik bagi mengenal pasti perubahan prestasi dari segi teknikal dan psikologi. Dapatan menunjukkan peningkatan ketara dalam purata skor jaringan daripada tahap sederhana (min = 2.3) pada minggu pertama kepada tahap sangat baik (min = 4.8) pada minggu keempat. Pemerhatian turut mendapati peserta menunjukkan peningkatan dalam

kestabilan postur, teknik pelepasan bola, koordinasi mata–tangan, serta kawalanimbangan selepas jaringan. Hasil temu bual pula menunjukkan peningkatan tahap keyakinan, fokus dan keupayaan mengekalkan konsistensi ketika berada di bawah tekanan. Refleksi penyelidik mengesahkan bahawa pelaksanaan latihan bertumpu secara sistematik memberi kesan positif terhadap kecekapan motor dan keyakinan pemain. Secara keseluruhannya, latihan bertumpu terbukti berkesan dalam meningkatkan ketepatan jaringan jarak jauh dan wajar dijadikan pendekatan latihan berstruktur dalam program pembangunan bola jaring di institusi pendidikan guru.

**Kata kunci:** latihan bertumpu, ketepatan jaringan, bola jaring, pemain penyerang, kajian tindakan

### ABSTRACT

*This study was conducted to evaluate the effectiveness of focused training in improving long-range shooting accuracy among attacking netball players at the Sultan Abdul Halim Campus, Institute of Teacher Education (IPGKSAH). The research problem stemmed from preliminary observations indicating that the players' long-range shooting accuracy remained moderate and inconsistent, particularly when facing defensive pressure from opponents. Therefore, focused training was introduced as a targeted intervention to strengthen key skill components such as muscle strength, balance, agility, and coordination, which form the foundation of shooting accuracy. This study employed an action research design based on Kurt Lewin's (1946) Model, consisting of four phases: planning, action, observation, and reflection. Two participants, occupying the Goal Shooter (GS) and Goal Attack (GA) positions, underwent a four-week training intervention with three sessions per week. Data were collected through observation checklists, video recordings, shooting scores, and semi-structured interviews. The data were analysed using descriptive and thematic analysis to identify performance changes in both technical and psychological aspects. The findings revealed a significant improvement in the average shooting score from a moderate level (mean = 2.3) in the first week to a very good level (mean = 4.8) in the fourth week. Observations also indicated improvements in postural stability, ball release technique, hand–eye coordination, and balance control after shooting. Interview results further demonstrated enhanced levels of confidence, focus, and ability to maintain consistency under pressure.*

*The researcher's reflection confirmed that the systematic implementation of focused training had a positive impact on the players' motor efficiency and confidence. Overall, focused training was proven to be effective in enhancing long-range shooting accuracy and should be adopted as a structured training approach in netball development programmes within teacher education institutions.*

**Keywords:** *focused training, shooting accuracy, netball, attacking players, action research*

## **PENGENALAN**

Bola jaring merupakan salah satu sukan berpasukan yang menuntut gabungan kemahiran teknikal, kecergasan fizikal dan konsistensi prestasi motor. Pemain penjaring seperti *Goal Shooter* (GS) dan *Goal Attack* (GA) merupakan posisi yang memainkan peranan paling kritikal dalam menentukan jumlah jaringan. Salah satu kemahiran yang paling mencabar bagi pemain penyerang ialah keupayaan melakukan jaringan dari jarak jauh, iaitu jaringan melebihi tiga meter. Kemahiran ini bukan sahaja memerlukan kekuatan dan ketepatan, tetapi juga kawalan postur, pemfokusan visual, koordinasi mata–tangan dan keyakinan yang stabil di bawah tekanan.

Di IPGKSAH, pemerhatian awal terhadap sesi latihan pemain penyerang menunjukkan bahawa ketepatan jaringan jarak jauh masih berada pada tahap yang tidak konsisten. Walaupun pemain menunjukkan potensi dan kemahiran asas yang baik, corak jaringan sering berubah-ubah mengikut tahap keletihan, keadaan psikologi serta keupayaan mengekalkan teknik pelepasan yang betul. Berikutan kekangan masa latihan yang padat dan kekurangan latihan khusus untuk jaringan jarak jauh, pemain menghadapi kesukaran mempamerkan prestasi optimum dalam situasi permainan sebenar.

Pendekatan latihan bertumpu telah lama diperakui sebagai kaedah yang berkesan dalam meningkatkan kemahiran spesifik melalui pengulangan teknik secara sistematik dan progresif dalam pembelajaran motor dan latihan sukan. Latihan bertumpu memberi peluang kepada atlet untuk membina kestabilan pergerakan, mengukuhkan koordinasi serta memperkemas komponen asas sepertiimbangan, kekuatan, ketangkasan dan fokus visual. Oleh itu, kajian ini dilaksanakan dengan tujuan menilai keberkesanan latihan bertumpu dalam meningkatkan ketepatan jaringan jarak jauh pemain penyerang bola jaring di IPGKSAH melalui reka bentuk kajian tindakan.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun pasukan bola jaring IPGKSAH aktif menjalani latihan mingguan dan mempunyai pemain yang berpengalaman, ketepatan jaringan jarak jauh masih belum berada pada tahap yang memuaskan. Pemantauan awal mendapati pemain kerap gagal mengekalkan kedudukan postur yang stabil semasa melakukan jaringan. Terdapat juga masalah dalam penggunaan kekuatan otot yang tidak seimbang, di mana sesetengah pemain menggerakkan bahagian atas badan secara berlebihan sehingga menjejaskan alur pergerakan bola. Tabiat melepaskan bola terlalu cepat atau terlalu lambat turut dua kali ganda menurunkan ketepatan jaringan, terutamanya apabila pemain berada dalam tekanan pertahanan.

Selain itu, latihan sedia ada lebih tertumpu kepada aspek permainan asas seperti hantaran, larian taktikal dan latihan kecergasan umum. Kekurangan latihan khusus untuk teknik jaringan jarak jauh menyebabkan pemain gagal membina memori otot (*muscle memory*)

yang kuat. Faktor psikologi seperti keyakinan yang tidak stabil dan kebimbangan ketika diasak pertahanan juga dilihat sebagai punca utama ketidakkonsistenan jaringan. Kesemua isu ini menunjukkan adanya keperluan untuk melaksanakan satu bentuk latihan berfokus yang tersusun dan berstruktur, bagi membantu meningkatkan ketepatan serta konsistensi jaringan jarak jauh. Dengan itu, latihan bertumpu dipilih sebagai intervensi utama dalam kajian ini.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Meningkatkan ketepatan jaringan jarak jauh melalui latihan bertumpu.
- ii. Menilai tahap ketepatan jaringan jarak jauh selepas pelaksanaan latihan bertumpu.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah latihan bertumpu berkesan dalam meningkatkan ketepatan jaringan jarak jauh pemain?
- ii. Apakah tahap ketepatan jaringan jarak jauh selepas pelaksanaan latihan bertumpu?

### **KAJIAN LITERATUR**

Kajian berkaitan peningkatan ketepatan jaringan dalam bola jaring telah berkembang seiring dengan keperluan memahami komponen teknikal, fizikal dan psikologi yang mempengaruhi prestasi pemain penyerang. Bola jaring menuntut pelaksanaan kemahiran motor yang kompleks dalam keadaan permainan yang dinamik. Oleh itu, kajian literatur ini menghuraikan komponen yang terlibat dalam ketepatan jaringan jarak jauh, konsep latihan bertumpu, dan hubungan antara pembelajaran motor dengan peningkatan prestasi kemahiran.

Kemahiran jaringan merupakan penentu utama keberkesanan serangan dalam bola jaring. Menurut *International Netball Federation* (2020), jaringan yang berkualiti bergantung pada sudut pelepasan bola, kestabilan postur badan, kekuatan tangan, teknik *follow-through* serta kawalan visual terhadap sasaran. Pemain penyerang yang berkesan lazimnya memiliki keupayaan mengekalkan keseimbangan statik dan dinamik serta menggunakan tenaga secara optimum ketika melakukan jaringan. Kajian Pelkonen et al. (2013) menunjukkan bahawa jaringan jarak jauh memerlukan penyelarasan segmen badan yang konsisten bermula daripada kaki sehingga pergelangan tangan. Justeru, sebarang gangguan terhadap imbangan atau koordinasi boleh menyebabkan penurunan ketepatan.

Seterusnya, faktor fizikal seperti kekuatan otot dan ketangkasan turut memainkan peranan penting. Bompa dan Haff (2019) menyatakan bahawa kekuatan bahagian atas dan bawah badan memberikan kestabilan kepada atlet untuk melakukan pergerakan eksplosif seperti lompat-jaringan, manakala ketangkasan membantu pemain menyesuaikan diri dengan perubahan posisi dan ruang dalam gelanggang. Dalam bola jaring, kemampuan mengubah arah dengan cepat sambil mengekalkan kawalan badan adalah komponen yang mempengaruhi peluang melakukan jaringan tanpa gangguan pertahanan. Justeru, pemain yang tidak mempunyai kekuatan atau ketangkasan yang mencukupi cenderung melepaskan bola secara tergesa-gesa, seterusnya menjejaskan ketepatan.

Aspek koordinasi visual-motor juga mendapati perhatian dalam literatur berkaitan prestasi jaringan. Vickers (1996) memperkenalkan konsep *quiet eye*, iaitu tempoh tumpuan visual pada sasaran sebelum

melakukan tindakan motor. Tempoh *quiet eye* yang lebih panjang dikaitkan dengan peningkatan ketepatan dalam sukan memanah, golf dan bola jaring. Chua et al. (2020) turut melaporkan bahawa pemain bola jaring yang menunjukkan ketepatan tinggi dalam jaringan adalah mereka yang mengekalkan fokus visual stabil terhadap gelang pada saat terakhir sebelum pelepasan bola. Ini menunjukkan latihan yang memperkukuh koordinasi mata–tangan boleh memberi impak ketara kepada prestasi jaringan jarak jauh.

Selain daripada itu, faktor psikologi seperti keyakinan diri, kawalan emosi dan kebolehan mengurus tekanan turut mempengaruhi prestasi jaringan. Bandura (1997) menjelaskan bahawa *self-efficacy* memainkan peranan utama dalam menentukan kejayaan pelaksanaan tindakan motor. Atlet yang yakin terhadap kebolehannya cenderung melakukan jaringan dengan lebih tenang dan teratur, manakala atlet yang mudah cemas berisiko melepaskan bola terlalu awal atau terlalu lewat. Dalam permainan sebenar, tekanan daripada pemain pertahanan, sorakan penonton atau situasi genting sering memberi kesan kepada kestabilan mental pemain. Justeru, latihan yang bukan sahaja menguatkan aspek fizikal tetapi juga meningkatkan keyakinan dapat membantu pemain mencapai ketepatan jaringan yang konsisten.

Konsep latihan bertumpu pula merupakan asas teori utama dalam kajian ini. Ericsson (2019) menjelaskan bahawa latihan bertumpu atau *deliberate practice* merupakan latihan yang dirancang secara sistematik dengan objektif yang jelas, maklum balas berterusan serta pengulangan kemahiran sehingga mencapai penguasaan. Latihan bertumpu membolehkan atlet memperhalusi kemahiran spesifik secara intensif, membina pembelajaran motor jangka panjang dan meningkatkan

automasi pergerakan dalam sukan. Magill dan Anderson (2017) menyatakan bahawa pengulangan yang berfokus membantu menstabilkan motor program dalam sistem saraf, seterusnya meningkatkan ketepatan pergerakan. Kajian dalam sukan bola tampar, bola keranjang dan bola jaring mendapati bahawa latihan bertumpu meningkatkan prestasi kemahiran sasaran seperti servis, lontaran dan jaringan (Bloomfield et al., 2020).

Tambahan lagi, latihan bertumpu mempunyai hubungan rapat dengan teori pembelajaran motor. Menurut Schmidt dan Lee (2019), kemahiran kompleks seperti jaringan jarak jauh memerlukan integrasi maklumat deria, koordinasi otot, maklum balas intrinsik dan pembetulan pergerakan secara berperingkat. Latihan bertumpu mewujudkan persekitaran pengulangan mencukupi yang membolehkan pemain memperhalusi teknik secara berterusan. Melalui proses pemerhatian, perbandingan dan penyesuaian, pemain akan membina corak pergerakan yang lebih tepat dan stabil. Apabila latihan dilakukan secara progresif dan berfokus, prestasi atlet akan meningkat walaupun dalam keadaan tekanan permainan sebenar.

Rumusan daripada literatur menunjukkan bahawa ketepatan jaringan jarak jauh dipengaruhi oleh gabungan faktor teknikal, fizikal, psikologi dan penguasaan motor. Latihan bertumpu yang terancang dan progresif berpotensi memperbaiki kesemua komponen tersebut melalui pengulangan yang konsisten, peningkatan memori otot, serta penambahbaikan teknik pergerakan. Oleh itu, pelaksanaan latihan bertumpu dalam kajian ini mempunyai asas teori dan empirikal yang kukuh, sekali gus menyokong pemilihan intervensi untuk meningkatkan ketepatan jaringan pemain penyerang bola jaring IPGKSAH.

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tindakan berdasarkan Model Kurt Lewin (1946) yang merangkumi empat fasa utama iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Reka bentuk ini sesuai kerana ia memberi peluang kepada penyelidik untuk membuat penambahbaikan secara berterusan sepanjang tempoh intervensi.

Kajian melibatkan dua peserta wanita yang merupakan pemain penyerang (GS/GA) pasukan bola jaring IPGKSAH berumur 22 tahun. Kedua-duanya dikenal pasti berada pada tahap ketepatan sederhana berdasarkan ujian awal dan bersetuju untuk menyertai kajian bagi meningkatkan prestasi jaringan mereka.

Intervensi latihan bertumpu dilaksanakan selama empat minggu dengan tiga sesi latihan setiap minggu. Setiap sesi latihan mengambil masa satu jam dan disusun secara progresif mengikut komponen kemahiran motor. Minggu pertama menekankan latihanimbangan dan kekuatan otot asas melalui aktiviti seperti *lunges*, *push-up*, *squat jump* dan latihanimbangan dinamik. Minggu kedua memfokuskan ketangkasan dan koordinasi melalui latihan seperti *V-run*, hantaran pantas serta kawalan pergerakan tangan. Minggu ketiga memberi penekanan kepada latihan jaringan dalam situasi tekanan pertahanan. Minggu keempat pula menggabungkan semua kemahiran yang dipelajari ke dalam latihan jaringan jarak jauh pelbagai sudut.

Kaedah kutipan data melibatkan senarai semak pemerhatian, skor jaringan daripada 10 percubaan setiap sesi, rakaman video untuk analisis teknik dan temu bual separa berstruktur bagi menilai aspek

psikologi serta pengalaman peserta. Data dianalisis menggunakan kaedah deskriptif dan analisis tematik.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Hasil kajian menunjukkan peningkatan yang sangat ketara dalam aspek ketepatan jaringan jarak jauh kedua-dua peserta kajian. Purata skor jaringan meningkat secara konsisten setiap minggu, daripada 2.3 pada minggu pertama kepada 4.8 pada minggu keempat. Peningkatan yang berterusan ini jelas menunjukkan keberkesanan latihan bertumpu dalam memperkukuh kemahiran jaringan pemain. Latihan yang diberikan secara berulang-ulang telah membantu pemain membina memori otot yang stabil, sekali gus menghasilkan pergerakan yang lebih terkawal dan tepat.

Di samping itu, komponen kemahiran motor lain turut menunjukkan perkembangan positif. Aspekimbangan dan postur, yang merupakan antara kelemahan paling ketara dalam pemerhatian awal, menunjukkan peningkatan besar. Pada minggu pertama, pemain dilihat sering kehilangan kestabilan selepas melepaskan bola. Namun pada minggu keempat, pemain mampu mengekalkan postur tegak dengan pusat graviti seimbang semasa melakukan jaringan. Ini menunjukkan bahawa latihanimbangan dan kekuatan yang diterapkan pada minggu awal memberi kesan yang nyata kepada prestasi keseluruhan.

Koordinasi mata–tangan dan teknik pelepasan bola juga bertambah baik. Melalui analisis video, pemain menunjukkan peningkatan dalam teknik *follow-through*, fokus visual ke arah gelang, dan keseragaman sudut pelepasan bola. Latihan ketangkasan seperti *V-run* pula meningkatkan keupayaan pemain untuk menyesuaikan diri dengan pergerakan pantas

sebelum melakukan jaringan, terutamanya apabila diasak oleh pertahanan.

Faktor psikologi turut memainkan peranan penting dalam dapatan kajian ini. Temu bual yang dijalankan menunjukkan bahawa kedua-dua peserta berasa lebih yakin selepas melalui latihan bertumpu. Mereka melaporkan bahawa keseimbangan semasa jaringan menurun dan fokus meningkat. Ini selari dengan Teori *Self-Efficacy* Bandura (1997) yang menyatakan bahawa latihan berstruktur serta kejayaan kecil yang dialami secara berulang akan meningkatkan keyakinan diri atlet. Justeru, peningkatan ketepatan jaringan bukan sahaja disebabkan latihan fizikal tetapi juga perubahan positif dalam aspek mental dan emosi pemain.

Secara keseluruhannya, latihan bertumpu bukan sahaja meningkatkan ketepatan jaringan jarak jauh, tetapi turut menyumbang kepada pembentukan kemahiran motor yang lebih mantap, kestabilan psikologi dan kesiediaan pemain menghadapi tekanan dalam permainan sebenar. Gabungan elemen fizikal dan mental ini menjadikan latihan bertumpu satu pendekatan yang sesuai diteruskan oleh jurulatih bola jaring IPGKSAH.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI KAJIAN**

### **KESIMPULAN**

Kajian ini membuktikan bahawa latihan bertumpu merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan jaringan jarak jauh pemain penyerang bola jaring IPGKSAH. Dapatan kajian ini selaras dengan Magill dan Anderson (2017) serta Schmidt dan Lee (2019) yang menegaskan bahawa pengulangan berstruktur, maklum balas berterusan

dan latihan spesifik dapat memperkuat memori motor serta menghasilkan pergerakan yang lebih efisien.

Latihan bertumpu dalam kajian ini turut berperanan sebagai mekanisme pembelajaran sendiri yang membantu pemain mengenal pasti kesilapan, membuat pelarasan teknik dan membina keyakinan dalam situasi mirip pertandingan. Peningkatan dapat dilihat melalui kemajuan teknikal seperti postur badan,imbangan, teknik pelepasan bola, fokus visual dan konsistensi jaringan, serta aspek psikologi seperti keyakinan diri dan kemampuan beraksi di bawah tekanan. Latihan berstruktur dan berfasa membantu membentuk automasi motor, meningkatkan kecekapan pergerakan dan menyokong pemindahan kemahiran ke situasi permainan sebenar. Secara keseluruhan, latihan bertumpu menunjukkan potensi tinggi sebagai model latihan sistematik dalam latihan bola jaring dan Pendidikan Jasmani.

## **CADANGAN**

Cadangan kajian pada masa hadapan ini ditujukan kepada tiga pihak berkepentingan iaitu pihak sekolah, Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Pertama sekali, pihak sekolah digalakkan menjalankan kajian lanjutan tentang modul latihan jaringan jarak jauh untuk murid sekolah rendah dan menengah. Kajian juga boleh menilai hubungan kecergasan,imbangan dan keyakinan terhadap prestasi jaringan bagi membantu guru merancang latihan lebih sistematik.

Sementara itu, bagi pihak IPGM pula disarankan untuk membangunkan modul latihan praktikal berasaskan biomekanik, psikologi sukan dan latihan bertumpu untuk bakal guru Pendidikan Jasmani. Kajian

perbandingan antara latihan tradisional dan latihan bertumpu juga disarankan untuk menilai keberkesanan pedagogi sukan dalam latihan guru pelatih.

Seterusnya, pihak KPM boleh melaksanakan kajian berskala besar bagi menilai potensi latihan bertumpu sebagai pendekatan pembangunan sukan sekolah. Kajian masa hadapan boleh mencadangkan integrasi latihan bertumpu ke dalam DSKP atau garis panduan rasmi bola jaring, serta meneroka keberkesanannya dalam sukan lain bagi meningkatkan pembangunan sukan negara secara menyeluruh.

## **IMPLIKASI**

Kajian ini memberi implikasi langsung terhadap amalan pengajaran dan pembelajaran (PdP) Pendidikan Jasmani, peningkatan kualiti program latihan pasukan bola jaring IPGKSAH dan pembangunan atlet. Pendekatan latihan bertumpu dapat dijadikan strategi pengajaran kemahiran sukan yang lebih fokus, sistematik dan sesuai dengan tahap perkembangan pelajar. Penggunaan latihan berfasa, sistematik dan berfokus membolehkan guru merancang program latihan yang lebih tepat mengikut keperluan pelajar, terutamanya bagi komponen asas sepertiimbangan, kekuatan dan teknik pelepasan bola.

Pendekatan ini seiring dengan Teori Pembelajaran Motor oleh Schmidt dan Lee (2019) serta Magill dan Anderson (2017) yang menekankan kepentingan latihan berulang, pemindahan kemahiran dan maklum balas segera. Guru Pendidikan Jasmani disarankan mengintegrasikan latihan bertumpu sebagai strategi PdP, terutamanya dalam pengajaran kemahiran sukan yang memerlukan konsistensi pergerakan dan automasi motor.

Selain itu, dapatan kajian mencadangkan agar jurulatih mengintegrasikan latihan berfasa ke dalam modul latihan rasmi pasukan. Latihan bertumpu terbukti meningkatkan prestasi teknikal, taktikal dan psikologi, serta membina kemahiran reflektif dalam kalangan pemain. Ini sekali gus memperkukuh budaya latihan berasaskan bukti di peringkat institusi. Latihan bertumpu membina kemahiran reflektif, keupayaan menilai kelemahan sendiri dan daya sendiri pemain. Gabungan latihan berfokus dan maklum balas jurulatih meningkatkan pembelajaran motor secara berkesan (Schmidt & Lee, 2019; Cohen et al., 2020).

Peningkatan ketepatan jaringan, kawalan emosi dan keyakinan pemain menunjukkan berlakunya pemindahan kemahiran ke situasi sebenar. Latihan simulasi pertandingan wajar diterapkan bagi memperkukuh keputusan taktikal dan tindakan automatik di bawah tekanan (Magill & Anderson, 2017). Latihan bertumpu menyumbang kepada peningkatan kekuatan fizikal,imbangan, ketangkasan dan keyakinan diri atlet. Peningkatan prestasi di bawah tekanan menunjukkan keberkesanan latihan representatif, sekali gus membantu atlet lebih bersedia menghadapi situasi pertandingan sebenar.

Akhir sekali, kajian menunjukkan peningkatan ketara dalam sembilan komponen teknikal utama, termasuk postur badan, teknik pelepasan, keseimbangan, fokus visual, keyakinan diri, ketepatan jaringan, konsistensi output, kerjasama dalam latihan dan kebolehan mengekalkan ketepatan di bawah tekanan. Peningkatan ini membuktikan keberkesanan pengulangan berstruktur, maklum balas serta latihan representatif yang menyerupai suasana perlawanan.

## **RUJUKAN**

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2020). *Performance analysis in sport*. Routledge.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chua, S., Abd Rahman, M. F., & Teo, C. (2020). Visual-motor coordination and shooting accuracy among netball players. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 9(2), 45–53.
- Ericsson, K. A. (2019). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- International Netball Federation. (2020). *Netball rules book*. International Netball Federation.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Pelkonen, M., Lummaa, A., & Leskinen, M. (2013). Biomechanical factors affecting long-distance shooting accuracy in netball. *International Journal of Sports Biomechanics*, 5(1), 22–30.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.

Vickers, J. N. (1996). Visual control when aiming at a far target. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 22(2), 342–354.

# PENGARUH IMEJ FIZIKAL GURU PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP MINAT MURID DALAM SUBJEK PENDIDIKAN JASMANI

ARDINA BINTI BANADUS

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250933@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250933@moe-dl.edu.my)

## ABSTRAK

Kajian ini mengkaji peranan imej fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ) khususnya aspek kecergasan dan penampilan dalam mempengaruhi minat murid sekolah rendah terhadap subjek PJ. Masalah yang dikenal pasti kekurangan bukti empirikal tempatan mengenai sejauh mana imej fizikal guru mempengaruhi minat murid terhadap subjek PJ. Kajian bertujuan menilai hubungan antara imej fizikal guru dan minat murid serta mengenal pasti dimensi imej fizikal yang paling berpengaruh. Reka bentuk kajian ialah kuantitatif tinjauan dengan soal selidik skala Likert yang diuji rintis ( $\alpha = 0.865$ ) sebelum diagihkan kepada murid Tahun 5 dan 6 (N = 90). Analisis SPSS yang digunakan ialah statistik deskriptif, korelasi Pearson dan regresi linear berganda. Dapatan menunjukkan minat murid berada pada tahap tinggi (purata  $\approx 4.317$ ) dan terdapat hubungan positif serta signifikan antara imej fizikal guru dan minat murid ( $r = 0.623$ ,  $p < 0.001$ ). Dapatan kajian menunjukkan penampilan berkorelasi lebih kuat ( $r \approx 0.618$ ) berbanding kecergasan ( $r \approx 0.487$ ). Model regresi pula menerangkan kira-kira 40.6% varians minat murid ( $R^2 \approx 0.406$ ) dengan penampilan sebagai peramal signifikan ( $\beta = 0.506$ ,  $p < 0.001$ ) manakala sumbangan kecergasan tidak mencapai aras signifikan konvensional ( $p = 0.060$ ). Implikasi kajian termasuklah mengukuhkan pemahaman terhadap *Source Credibility Theory* dan *Social Cognitive Theory* disamping meningkatkan kepekaan khususnya guru PJ terhadap penampilan diri. Cadangan termasuklah bagi pembangunan profesional guru dan dasar sekolah yang menekankan imej profesional serta

sokongan kebajikan guru untuk meningkatkan penglibatan murid dalam pendidikan jasmani.

**Kata kunci** : minat murid, imej fizikal, mempengaruhi, kecergasan, penampilan

### **ABSTRACT**

*This study examines the role of Physical Education (PE) teachers' physical image, particularly the aspects of fitness and appearance, in influencing primary school pupils' interest in the PE subject. The identified problem is the lack of local empirical evidence regarding the extent to which teachers' physical image influences pupils' interest in PE. The study aims to evaluate the relationship between teachers' physical image and pupils' interest as well as to identify the physical image dimensions that are most influential. The research design is a quantitative survey using a Likert-scale questionnaire that was pilot-tested ( $\alpha = 0.865$ ) before being distributed to Year 5 and Year 6 pupils ( $N = 90$ ). The SPSS analyses used include descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple linear regression. The findings show that pupils' interest is at a high level (mean  $\approx 4.317$ ) and that there is a positive and significant relationship between teachers' physical image and pupils' interest ( $r = 0.623$ ,  $p < 0.001$ ). The study's findings further show that appearance is more strongly correlated ( $r \approx 0.618$ ) compared to fitness ( $r \approx 0.487$ ). The regression model explains approximately 40.6% of the variance in pupils' interest ( $R^2 \approx 0.406$ ), with appearance being a significant predictor ( $\beta = 0.506$ ,  $p < 0.001$ ) while the contribution of fitness does not reach the conventional significance level ( $p = 0.060$ ). The implications of the study include strengthening the understanding of Source Credibility Theory and Social Cognitive Theory as well as increasing the sensitivity of PE teachers towards their personal appearance. The recommendations include professional development for teachers and school policies that emphasise professional image, along with teacher welfare support to enhance pupils' engagement in physical education.*

**Key words** : pupils' interest, physical image, influencing, fitness, appearance

## **PENGENALAN**

Pendidikan Jasmani memainkan peranan penting dalam membentuk kecergasan, kemahiran motor dan sikap sihat dalam kalangan murid. Di sekolah rendah, guru PJ bukan sahaja menyampaikan kemahiran teknikal tetapi juga berfungsi sebagai model tingkah laku yang boleh mempengaruhi pilihan gaya hidup murid. Perubahan gaya hidup generasi muda, termasuk peningkatan tabiat sedentari (WHO, 2019), menuntut pendekatan holistik untuk meningkatkan penglibatan murid dalam aktiviti fizikal. Dalam konteks ini, imej fizikal guru merangkumi tahap kecergasan dan cara penampilan dilihat mempunyai potensi untuk memperkukuh kredibiliti guru serta meningkatkan daya tarikan dan minat murid terhadap subjek PJ (Wang et al., 2022). Oleh itu kajian ini memberi tumpuan kepada hubungan empirikal antara imej fizikal guru dan minat murid dalam persekitaran sekolah rendah, dengan harapan memberikan bukti yang boleh dimanfaatkan dalam amalan profesional dan dasar pendidikan.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Kajian terdahulu banyak menekankan peranan guru dalam meningkatkan minat murid melalui kaedah pengajaran dan motivasi, namun sedikit kajian yang menilai pengaruh imej fizikal guru terhadap penglibatan murid dalam PJ (Myers & Chen, 2023). Walaupun penampilan fizikal dan kecergasan guru dilihat memainkan peranan penting dalam membentuk persepsi murid terhadap keberkesanan pengajaran mereka (Kamaruddin et al., 2023), hubungan antara kedua-dua dimensi imej fizikal ini dengan minat murid dalam PJ di Malaysia belum mendapat perhatian yang cukup. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengisi jurang pengetahuan ini dan memberikan bukti empirikal yang lebih jelas tentang bagaimana

imej fizikal guru dapat mempengaruhi tahap minat murid dalam subjek PJ.

## **OBJEKTIF DAN PERSOALAN KAJIAN**

Kajian ini mempunyai dua objektif utama. Pertama, untuk menilai hubungan antara imej fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ), yang merangkumi dua dimensi utama iaitu kecergasan dengan penampilan, dan minat murid terhadap subjek PJ. Kedua, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti aspek imej fizikal yang paling berpengaruh terhadap minat murid dalam kelas PJ. Dengan mencapai kedua-dua objektif ini, kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna untuk memperbaiki latihan profesional guru serta dasar pengambilan guru di sekolah. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk menjawab dua persoalan utama. Pertama, adakah terdapat hubungan yang signifikan antara imej fizikal guru dengan minat murid terhadap subjek Pendidikan Jasmani? Kedua, antara dua dimensi imej fizikal guru iaitu kecergasan fizikal dan penampilan, yang manakah yang lebih berpengaruh terhadap minat murid dalam kelas PJ?

## **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif dengan pendekatan tinjauan. Sampel terdiri daripada 90 murid sekolah rendah yang dipilih melalui persampelan rawak mudah. Soal selidik dibangunkan hasil ubahsuai instrumen sedia ada iaitu *Physical Education Teacher Body Shape (PETBS)* dan *Physical Education Teacher Physical Appearance (PEPA)* dan disusun kepada tiga bahagian utama iaitu soalan demografi, persepsi terhadap imej fizikal guru (kecergasan dan penampilan), dan minat murid terhadap PJ. Keseluruhan konstruk mengandungi 16 item skala *Likert* lima mata. Soal selidik diuji rintis ke atas 45 murid sekolah

lain dan memperoleh kebolehpercayaan yang tinggi dengan nilai *Cronbach's Alpha* = 0.865. Analisis data dilaksanakan menggunakan perisian *SPSS* untuk mendapatkan statistik deskriptif, menguji korelasi *Pearson* dan menjalankan regresi linear berganda bagi mengenal pasti sumbangan relatif pemboleh ubah bebas terhadap minat murid dalam subjek PJ.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Kajian ini menunjukkan bahawa imej fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ), yang merangkumi aspek kecergasan dan penampilan, memberi impak yang signifikan terhadap minat murid terhadap subjek PJ. Analisis deskriptif menunjukkan bahawa skor purata minat murid terhadap PJ adalah tinggi (4.317), dengan minat terhadap aspek imej fizikal guru juga tinggi, dengan skor purata 4.07 untuk kecergasan dan 4.12 untuk penampilan. Ini menunjukkan bahawa murid secara keseluruhan menilai kedua-dua aspek imej fizikal guru secara positif, yang memberi petunjuk bahawa imej guru memainkan peranan penting dalam menarik minat murid terhadap aktiviti fizikal.

### Jadual 1

*Analisis Korelasi Pearson antara Imej Fizikal Guru dengan Minat Murid dalam Subjek PJ*

	Imej Fizikal Guru	Minat Murid
Imej Fizikal Guru	1	.623**
<i>Pearson Corelation (r)</i>		
Sig. (2-tailed)		.000
N	90	90
Minat Murid	.623**	1
<i>Pearson Corelation(r)</i>		
Sig. (2-tailed)	.000	
N	90	90

Berdasarkan analisis korelasi *Pearson* yang ditunjukkan dalam Jadual 1, terdapat hubungan positif yang kuat antara imej fizikal guru dengan minat murid ( $r = 0.623$ ,  $p < 0.001$ ). Hubungan ini membuktikan bahawa semakin baik imej fizikal guru dari segi kecergasan dan penampilan, semakin tinggi minat murid terhadap subjek PJ. Penemuan ini mencerminkan bahawa guru yang mempamerkan imej yang sihat, cergas, dan profesional mampu memotivasi murid untuk lebih terlibat dalam kelas PJ.

### Jadual 2

*Analisis Regresi Linear Berganda*

Pemboleh Ubah	R <sup>2</sup>	$\beta$	p
Penampilan	0.406	0.506	0.000
Kecergasan		0.193	0.060

Seterusnya, model regresi linear berganda yang ditunjukkan dalam Jadual 2 mendapati bahawa imej fizikal guru menerangkan kira-kira 40.6% variasi dalam minat murid terhadap subjek PJ ( $R^2 \approx 0.406$ ). Penampilan guru dikenalpasti sebagai pembolehubah yang signifikan dalam meramal minat murid ( $\beta = 0.506$ ,  $p < 0.001$ ). Walaupun kecergasan juga menunjukkan hubungan positif dengan minat murid, kesan kecergasan tidak mencapai signifikan konvensional ( $p = 0.060$ ), menjadikan penampilan sebagai faktor yang lebih dominan dalam mempengaruhi minat murid.

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN**

Kajian ini mengesahkan bahawa imej fizikal guru PJ mempunyai pengaruh nyata terhadap minat murid dalam subjek PJ, dengan penampilan guru menjadi faktor paling berpengaruh dalam konteks yang dikaji. Implikasi kajian ini boleh dilihat dari tiga sudut berbeza iaitu pertama dari segi teori, kajian ini mengukuhkan pemahaman tentang peranan imej fizikal guru dalam memotivasi murid, sejajar dengan Teori Kredibiliti Sumber dan Teori Pembelajaran Sosial. Dari sudut praktikal, pihak sekolah dan agensi berwajib perlu memberi perhatian serius kepada pembangunan imej profesional guru PJ sebagai sebahagian daripada program pembangunan profesional, dengan menggabungkan modul kecergasan, panduan penampilan profesional yang sesuai untuk konteks sekolah, serta sokongan kesejahteraan guru. Secara sosial, kajian ini menunjukkan bahawa meningkatkan imej fizikal guru PJ bukan sahaja menguntungkan murid, tetapi juga dapat memperkukuh budaya sekolah yang menyokong gaya hidup aktif tanpa memberi tekanan estetika yang tidak wajar kepada guru. Bagi kajian akan datang, kajian eksperimen atau longitudinal disyorkan untuk menilai kesan intervensi

imej fizikal terhadap minat dan pencapaian murid, serta faktor moderator seperti jantina guru, lokasi sekolah, dan sosioekonomi.

## RUJUKAN

- Abdul Rahman, K. A. (2012). Effective Teacher Dispositions: Personality Traits and Communication Skills. *Akademika*, 82(2), 37–44. [http://journalarticle.ukm.my/6119/1/Akademika\\_82\(2\)Chap\\_4-locked.pdf](http://journalarticle.ukm.my/6119/1/Akademika_82(2)Chap_4-locked.pdf)
- Ali, S. K. S., Noordin, N. A. M., Ghani, M. F. A., & Hutagalung, F. D. (2017). Minat dan Kecenderungan Pelajar Perempuan Terhadap Sukan di Institut Pendidikan Guru (IPG). *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 1(2), 13-27.
- Bai, J., Song, X., & Song, J. (2024). People's attitudes toward others' positive self-presentations and demotivation self-presentations on SNS. *Acta Psychologica*, 243, 104160–104160. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104160>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: qualitative, quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

- Cui, L., Xing, Y., Qian, J., Jiang, N., & Bu, Y. (2024). Does physical exercise enhance physical appearance? An empirical study based on CFPS. *BMC Public Health*, 24(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-20656-w>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Contemporary Sociology*, 17(2).  
<https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dismore, H., & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education: young people's attitudes. *Research Papers in Education*, 26(4), 499–516.  
<https://doi.org/10.1080/02671522.2010.484866>
- Dwi Lestari, F., Kriswanto, E., & Purnomo, M. (2025). *View of Efforts to Increase Student Interest in Physical Fitness in Physical Education Learning at SMAN 02 Madiun*. Stokbinaguna.ac.id.  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JoPEI/article/view/3446/1590>
- Frikha, M. (2025). Extracurricular physical activities and academic achievement in Saudi female physical education students: the mediating effect of motivation, enjoyment, and BMI. *Frontiers in Psychology*, 16.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1420286>

- Gao, X., Cheng, M., & Zhang, R. (2024). The relationship between physical activity and the health of primary and secondary school teachers: the chain mediating effects of body image and self-efficacy. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17914-2>
- Guo, Q., Gong, S., Chen, Y., Hou, X., Sun, T., Wen, J., Wang, Z., He, J., Sun, X., Wang, S., Xue, F., & Tian, X. (2023). Lifestyle behaviors and stress are risk factors for overweight and obesity in healthcare workers: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16673-w>
- Kamaruzaman, S., Ali, S., Azuddin, N., Noordin, M., Faizal, M., Fonny, A., & Hutagalong, D. (2014). *Minat dan kecenderungan pelajar perempuan terhadap sukan. Jurnal Kepimpinan Pendidikan*. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/JUPIDI/article/download/8291/5755/17311>
- Khairul, K., Triansyah, A., & Yanti, N. (2023). Student Interest and Motivation in Physical Education, Sports, and Health after COVID-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 6(1), 181-199. - can i have acces to this article
- Kim, I., Ward, P., Sinelnikov, O., Ko, B., Iserbyt, P., Li, W., & Curtner-Smith, M. (2018). The Influence of Content Knowledge on Pedagogical Content Knowledge: An Evidence-Based Practice for Physical Education. *Journal of*

*Teaching in Physical Education*, 37(2), 133–143.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0168>

Kurniawan, R., Kurniawan, A. W., & Wijaya, D. (2021). Students' interest in physical education learning: Analysis of internal and external factors. *Journal Sport Area*, 6(3), 385–393.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).7402](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).7402)

Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2020). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: the mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>

Li, W., Ding, H., Xu, G., & Yang, J. (2023). The Impact of Fitness Influencers on a Social Media Platform on Exercise Intention during the COVID-19 Pandemic: The Role of Parasocial Relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1113.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9858650/>

Lin, J. B., & Zhu, S. S. (2022). The influencing factors of individual interest in physical education based on decision tree model: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1015441>

Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Fernández-Berrocal, P., Gómez-Leal, R., & Cabello, R. (2024). The development of ability emotional intelligence during adolescence. *Personality*

*and Individual Differences*, 224, 112642.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112642>

Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological well-being: a Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on self-esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare*, 12(14), 1–44. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>

Montoya Grisales, N. E., Arroyave Giraldo, D., Almonacid Fierro, A., & Sepúlveda Vallejos, S. A. (2023). Pedagogical Content Knowledge in the Physical Education Field. A systematic review of the literature 2011-2022: Conocimiento Pedagógico del Contenido en el campo de la Educación Física. Una revisión sistemática de la literatura 2011-2022. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte Y Recreación*, 50, 1240–1250. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99378>

Nakasiita, K. N., Olema, D., Baguwem, A., & Kibedi, H. (2023). Teaching Strategies as Predictors of Students' Mathematics Interest among O-Level Students in Wakiso District, Uganda. *East African Journal of Health and Science*, 6(2), 80–91. <https://doi.org/10.37284/eajhs.6.2.1649>

Nazarudin, M. N., & Noordin, Z. (2024). Looks or Performance? How Physical Education Teachers' Body Shape and Physical

Appearance Shape Student Motivation. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 49(2).

Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., & Budiana, D. (2019). Physical Education Learning Motivation: A Gender Analysis. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 4(1).  
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.13790>

Ong, S. L., Azhari, I., Tan, C. H., Chia, H., & Ming, C. (2021). Tinjauan Sikap Dan Motivasi Guru Terhadap Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesehatan Di Sebuah Sekolah Selangor. Conference Paper. In Conference Paper.

Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: a Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). London Koganpage Ann Arbour, Michigan Proquest.

Perlman, D. (2021). The Influence of the Social Context on Students In-Class Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(1), 46–60. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.1.46>

Pollock, C. W., & Kirk, D. (2020). Defining Physical Education: The Social Construction of a School Subject in Postwar Britain. *History of Education Quarterly*, 34(2), 247.  
<https://doi.org/10.2307/369139>

- Rutkowska, K., & Zalech, M. (2014). The image of a physical education teacher as seen by school community. *LASE Journal of Sport Science*, 5(2), 13–24. <https://doi.org/10.1515/ljss-2016-0028>
- Sakallı, D., & Şenel, E. (2024). The role of marginalisation and role stressors in physical education teachers' perceived mattering. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336x241245044>
- Setiawan, C. (2022). Refleksi guru pendidikan jasmani: Pedagogi efektif dalam persimpangan kritik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 117–127. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.54431>
- Sia Seng Lee, W. A., Rengasamy, S., Hooi, L. B., Raju, S., Varatharajoo, C., & Sukumaran, S. D. (2014). Motivasi Intrinsik Murid Tingkatan Empat Terhadap Aktiviti Dalam Pendidikan Jasmani. *Persidangan Kebangsaan Kurikulum Dan Teknologi Pengajaran*, 21.
- Syed Ali, S. K., Mohd Noordin, N. A., Ghani, M. F. A., & Hutagalong, F. D. (2017). *Minat dan kecenderungan pelajar perempuan terhadap sukan*.
- Syed Chear, S. L., Mohd, M. I., & Hamzah, S. H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21–33. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol7.1.3.2018>

- Wee, E., & Chin, N. (2020). Perceived barriers to the provision of physical education in Malaysian primary schools. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 7(4), 22–28. <https://doi.org/10.9790/6737-07042228>
- Xing, Z., & Ge, C. (2025). The relationship between physical exercise and social adjustment in Chinese university students: the sequential mediating effect of peer attachment and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1525811>
- Yang, Z., Yang, Z., Ou, W., Zeng, Q., & Huang, J. (2024). Effects of Physical Activity Interventions on Physical Self-Perception in College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(10), 990–1007. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0055>
- Zhang, Y., Wen, Z., Zhu, Y., & Guan, G. (2024). Effects of physical exercise on body esteem among females: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20861-7>

**CABARAN DAN STRATEGI GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM  
MENGURUS MURID BERKEPERLUAN KHAS DI SEKOLAH  
RENDAH DAERAH KUALA MUDA**

BONG MEI QI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250934@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250934@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan mengenal pasti cabaran dan strategi utama guru Pendidikan Jasmani (PJ) dalam mengurus Murid Berkeperluan Khas (MBK) di sekolah rendah daerah Kuala Muda. Kajian berbentuk tinjauan kuantitatif ini melibatkan 94 orang guru PJ sekolah rendah di daerah Kuala Muda, dengan 76 set soal selidik dianalisis menggunakan perisian SPSS. Nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* bagi instrumen kajian ialah 0.802 menunjukkan tahap ketekalan yang tinggi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa cabaran utama yang dihadapi guru PJ ialah aspek kecekapan sendiri, khususnya dalam menyesuaikan aktiviti dan mengawal tingkah laku MBK. Sementara itu, strategi paling berkesan yang dikenal pasti ialah sokongan sosial dan interaksi rakan sebaya, yang membantu meningkatkan penglibatan aktif serta motivasi MBK semasa aktiviti PJ dijalankan. Kesimpulannya, kejayaan pelaksanaan Pendidikan Jasmani Inklusif bergantung kepada keupayaan guru meningkatkan kecekapan sendiri melalui latihan profesional dan memperkukuh sokongan sosial di sekolah. Dapatan kajian ini diharapkan dapat menjadi panduan kepada guru, pentadbir dan pembuat dasar dalam memperkukuh amalan pengajaran inklusif yang berkesan dan mampan.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani Inklusif, Murid Berkeperluan Khas, Kecekapan Kendiri, Sokongan Sosial, Strategi Pengajaran

## **ABSTRACT**

*This study aims to identify the main challenges and strategies employed by Physical Education teachers in managing Students with Special Educational Needs in primary schools within the Kuala Muda district. This quantitative survey study involved 94 primary school PE teachers, with 76 sets of questionnaires analyzed using SPSS software. The Cronbach's Alpha reliability value for the research instrument was 0.802, indicating a high level of internal consistency. The findings revealed that the main challenge faced by PE teachers lies in self-efficacy, particularly in adapting activities and managing the behavior of SEN students. Meanwhile, the most effective strategy identified was social support and peer interaction, which helped enhance active participation and motivation among SEN students during PE activities. In conclusion, the success of implementing inclusive physical education depends on teachers' ability to strengthen their self-efficacy through professional training and the enhancement of social support within schools. The findings of this study are expected to serve as a guide for teachers, administrators, and policymakers in reinforcing effective and sustainable inclusive teaching practices.*

**Keywords:** *Inclusive Physical Education, Students with Special Educational Needs (SEN), Self-Efficacy, Social Support, Teaching Strategies*

## **PENGENALAN**

Pendidikan merupakan asas pembentukan individu dan memainkan peranan penting dalam melahirkan masyarakat yang berdaya saing serta berpengetahuan. Seiring dengan perkembangan sistem pendidikan negara, usaha bagi memastikan setiap murid termasuk murid berkeperluan khas (MBK) menerima peluang pendidikan yang setara terus diperkukuhkan (Ali & Nasri, 2021). Pelaksanaan Program Pendidikan Inklusif (PPI) oleh Kementerian Pendidikan Malaysia bertujuan mengintegrasikan MBK ke dalam sistem pendidikan arus

perdana bagi membolehkan mereka berinteraksi dalam persekitaran pembelajaran yang lebih menyeluruh serta membangunkan kemahiran sosial dan akademik secara optimum (Husin et al., 2023).

Walau bagaimanapun, pelaksanaan pendidikan inklusif khususnya dalam subjek Pendidikan Jasmani (PJ) sering berdepan pelbagai kekangan. Hal ini kerana guru PJ bukan sahaja perlu menyampaikan pengajaran, tetapi turut bertanggungjawab mengurus tingkah laku, memberi arahan yang jelas serta menyesuaikan aktiviti fizikal mengikut keupayaan individu MBK. Tambahan pula, MBK lazimnya menunjukkan cabaran sosial seperti kecenderungan bersendirian, mengelakkan interaksi atau kurang terlibat dalam aktiviti rakan sebaya yang seterusnya menuntut pendekatan pedagogi lebih bersifat sokongan dan responsif (Raffar & Tahar, 2022).

Isu ini menjadi lebih ketara apabila sebahagian guru PJ tidak memiliki latihan khusus dalam pendidikan khas yang menyebabkan tahap kecekapan sendiri mereka rendah. Kajian mendapati guru yang tidak terdedah kepada latihan khusus sering merasakan diri mereka tidak bersedia untuk menangani keperluan pembelajaran MBK secara efektif (Palaniandy & Yasin, 2021). Hal ini sejajar dengan dapatan Haris dan Khairuddin (2021) yang melaporkan bahawa sebahagian besar guru masih mengaplikasikan kaedah PdP yang sama kepada semua murid tanpa mempertimbangkan keperluan pedagogi inklusif. Keadaan ini menunjukkan keperluan mendesak terhadap strategi pengajaran yang lebih berstruktur, adaptif dan disokong oleh sistem sosial yang kondusif untuk memastikan MBK dapat belajar secara bermakna serta mengelakkan risiko pengasingan dalam kelas.

## **PERNYATAAN MASALAH**

PPI diwujudkan bagi memastikan MBK mendapat akses pembelajaran yang setara dengan murid arus perdana, sekali gus memberi peluang kepada mereka membina kemahiran sosial, emosi dan akademik dalam persekitaran pembelajaran biasa. Penglibatan MBK dalam kelas inklusif turut membantu mereka berinteraksi dengan rakan sebaya dan meningkatkan tahap penglibatan (Hamdan et al., 2023).

Namun, pelaksanaan PJ dalam pendidikan inklusif masih berdepan dengan cabaran yang serius. Antaranya ialah guru PJ sukar menyampaikan pengajaran berkesan kerana MBK menunjukkan pelbagai tingkah laku seperti kurang tumpuan, tidak mematuhi arahan, hiperaktif dan kecenderungan mengasingkan diri. Situasi ini telah menjejaskan kawalan kelas, keselamatan murid dan keberkesanan penyertaan mereka dalam aktiviti fizikal sehingga meningkatkan risiko MBK terpinggir daripada perkembangan jasmani dan sosial yang sepatutnya mereka capai.

Selain itu, ramai guru PJ tidak menyertai latihan khusus dalam pendidikan khas menyebabkan mereka tidak menerima pendedahan formal mengenai strategi pedagogi untuk MBK seperti penggunaan arahan berstruktur, bahan visual atau teknik pengurusan tingkah laku. Kekurangan pengetahuan ini mengurangkan keyakinan serta efikasi sendiri guru untuk mengurus kelas inklusif dan menyesuaikan aktiviti PJ mengikut keupayaan individu MBK.

Di samping itu, kelemahan sokongan sosial dan persekitaran pengajaran turut menyumbang kepada isu ini. Tiadanya bimbingan pentadbir,

kolaborasi antara guru PJ dan guru pendidikan khas serta kekangan kemudahan fizikal menyebabkan guru tidak dapat melaksanakan PdP secara adaptif. Persekitaran seperti padang atau dewan yang tidak mesra untuk MBK juga meningkatkan risiko keselamatan dan mengurangkan keberkesanan aktiviti PJ.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti cabaran utama yang dihadapi oleh guru PJ Daerah Kuala Muda dalam mengurus MBK di kelas inklusif.
- ii. Mengenal pasti strategi utama yang berkesan bagi membantu guru PJ meningkatkan kecekapan dalam mengurus MBK.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah cabaran utama yang dihadapi oleh guru PJ Daerah Kuala Muda dalam mengurus MBK di kelas inklusif?
- ii. Apakah strategi utama yang berkesan bagi membantu guru PJ meningkatkan kecekapan dalam mengurus MBK?

### **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan bagi meneliti cabaran dan strategi guru PJ dalam mengurus MBK di kelas inklusif. Seramai 94 guru PJ di daerah Kuala Muda dipilih sebagai sampel kajian melalui persampelan rawak mudah. Instrumen kajian berupa soal selidik berstruktur yang dibangunkan berasaskan Teori Kognitif Sosial dan Teori Konstruktivisme serta disemak oleh Dr Junaidy Bin Mohamad Hashim bagi memastikan kesahan kandungan. Satu kajian rintis melibatkan 36 orang guru PJ di daerah Baling telah dijalankan, dan nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* sebanyak 0.802 menunjukkan instrumen berada pada tahap kebolehpercayaan

yang baik. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 27 melalui statistik deskriptif iaitu skor min dan sisihan piawai bagi menentukan tahap cabaran dan strategi pengajaran yang diamalkan dalam konteks pendidikan inklusif.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Jadual 1

*Dapatan Keseluruhan*

<b>Konstruk</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Tahap</b>
Kecekapan Kendiri (Cabaran Utama)	3.34	0.958	Sederhana
Sokongan Sosial & Interaksi (Strategi Utama)	3.90	0.656	Tinggi

Analisis deskriptif menunjukkan bahawa kecekapan sendiri merupakan cabaran utama guru PJ dalam mengurus MBK dengan min keseluruhan 3.34 dan sisihan piawai (SD) 0.958 iaitu berada pada tahap sederhana. Dapatan ini menggambarkan bahawa guru masih berdepan kekangan dalam menyesuaikan aktiviti, mengurus tingkah laku dan menyampaikan arahan dengan jelas dalam pengajaran inklusif. Situasi ini selari dengan Chong et al. (2024) yang menekankan bahawa kecekapan sendiri guru dipengaruhi oleh sokongan profesional dan budaya kolaboratif sekolah, dan ketiadaan elemen tersebut menyebabkan guru kurang yakin dalam melaksanakan pedagogi inklusif secara konsisten. Cabaran ini turut dapat dilihat melalui situasi praktikal seperti kesukaran guru mengadaptasi aktiviti fizikal mengikut keupayaan MBK dan menangani tingkah laku murid yang mengasingkan diri. Tanpa kemahiran

penyesuaian atau strategi pengurusan tingkah laku yang sesuai, guru mungkin tidak tahu bagaimana untuk mengawal kelas serta memastikan MBK terlibat secara aktif.

Sementara itu, sokongan sosial dan interaksi rakan sebaya dikenal pasti sebagai strategi paling dominan dengan min keseluruhan 3.90 (SP = 0.656). Item tertinggi iaitu “menggalakkan rakan sebaya membantu MBK semasa aktiviti PJ” (min = 3.93), menunjukkan bahawa guru memberi perhatian besar terhadap penggunaan kolaborasi murid sebagai mekanisme penyokong dalam pengajaran inklusif. Strategi ini berkesan kerana rakan sebaya boleh memudahkan MBK memahami arahan, mengekalkan tumpuan dan mengikuti aktiviti fizikal dengan lebih yakin. Sebagai contoh, dalam aktiviti berkumpulan seperti permainan bola berpasangan atau latihan stesen, rakan sebaya dapat membantu MBK menunjukkan cara pergerakan, memantau keselamatan dan memberi penegasan positif secara spontan. Strategi ini disokong oleh Jamaludin dan Shaffeei (2023) yang mendapati bahawa aktiviti berasaskan rakan sebaya mampu meningkatkan penglibatan murid serta menyediakan rangka sokongan profesional untuk guru berkongsi amalan adaptif. Bowman-Perrott et al. (2023) juga menunjukkan bahawa strategi berasaskan rakan sebaya berkesan untuk memperkukuh kemahiran sosial MBK dan mengurangkan kebergantungan mereka kepada guru.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini menyimpulkan bahawa kecekapan sendiri merupakan cabaran utama guru PJ dalam mengurus MBK, khususnya dalam menyesuaikan aktiviti fizikal, mengawal tingkah laku dan menyampaikan arahan. Dapatan ini seiring dengan pandangan Lee dan Abdullah (2024) bahawa keyakinan dan kemahiran guru sangat bergantung kepada latihan dan

pengalaman pendidikan khas. Sebaliknya, sokongan sosial dan interaksi rakan sebaya dikenal pasti sebagai strategi paling berkesan kerana ia membantu MBK memahami tugas dengan lebih jelas. Secara keseluruhan, keberkesanan PJ inklusif bergantung kepada keseimbangan antara kecekapan guru dan ekosistem sokongan sosial yang kukuh.

Beberapa cadangan dikemukakan bagi memperkukuh pelaksanaan PJ inklusif. Pertama, guru PJ perlu diberikan latihan praktikal yang menekankan adaptasi aktiviti fizikal dan strategi pengurusan tingkah laku. Kedua, penggunaan rakan sebaya sebagai pembantu dalam aktiviti seperti permainan berpasangan dan latihan stesen perlu diperkukuh kerana ia meningkatkan penyertaan MBK dan mewujudkan suasana kolaboratif (Sutherland & Morgan, 2023). Ketiga, sekolah disaran menguatkan penggunaan kaedah pengajaran berpasukan dan Komuniti Pembelajaran Profesional (PLC) bagi menyokong amalan pedagogi inklusif secara berterusan. Akhir sekali, penyelidikan masa depan dicadangkan meneroka strategi rakan sebaya secara lebih mendalam melalui pendekatan bergabung dengan menggunakan kaedah kuantitatif dan kualitatif. Hal ini kerana penyelidik dapat mengumpul data dengan lebih menyeluruh, mendalam dan meluas tentang bagaimana strategi tersebut dapat dilaksanakan dalam pendidikan inklusif.

Kajian ini membawa implikasi terhadap teori, amalan dan dasar pendidikan. Dari sudut teori, dapatan menyokong Teori Kognitif Sosial yang menekankan pengaruh pengalaman dan sokongan sosial terhadap efikasi sendiri guru serta Teori Konstruktivisme yang mementingkan pembelajaran melalui interaksi rakan sebaya. Dari sudut praktikal, guru memerlukan strategi pengajaran yang lebih struktur seperti memberi

sokongan bertahap, penggunaan visual dan demonstrasi berulang. Sementara itu, implikasi dasar menunjukkan keperluan latihan pedagogi inklusif perlu didedahkan lebih awal pada peringkat IPG atau IPT agar bakal guru dapat bersedia untuk menghadapi cabaran pada masa akan datang.

## RUJUKAN

- Ali, N., & Nasri, N. M. (2021). Halangan Yang Dihadapi Oleh Guru Aliran Perdana Dalam Melaksanakan Program Pendidikan Inklusif. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 74-82.
- Bowman-Perrott, L., Gilson, C., Boon, R. T., & Ingles, K. E. (2023). *Peer-mediated interventions for students with intellectual and developmental disabilities: A systematic review of reviews of social and behavioral outcomes. Developmental Neurorehabilitation*, 26(2), 134-154.
- Chong, K. H., Lim, J. Y., & Iskandar, A. (2024). *Universal Design for Learning in Malaysian Physical Education: Towards Inclusive Pedagogical Reform. Journal of Educational Innovation and Practice*, 15(1), 65–83.
- Hamdan, A. B., Bustaman, A. B., Zulkafli, A. B., & Rozlan, A. B. (2023). Halangan Yang Ditempuhi Oleh guru Aliran Perdana di Malaysia dalam Melaksanakan program Pendidikan Inklusif. *Reseach Gap*.  
[https://www.researchgate.net/publication/371285692\\_HALANGAN\\_YANG\\_DITEMPUHI\\_OLEH\\_GURU\\_ALIRAN\\_PERDANA\\_DI\\_MALAYSIA\\_DALAM\\_MELAKSANAKAN\\_PROGRAM\\_PENDIDIKAN\\_INKLUSIF](https://www.researchgate.net/publication/371285692_HALANGAN_YANG_DITEMPUHI_OLEH_GURU_ALIRAN_PERDANA_DI_MALAYSIA_DALAM_MELAKSANAKAN_PROGRAM_PENDIDIKAN_INKLUSIF).
- Haris, B. H., & Khairuddin, K. F. (2021). Pelaksanaan pedagogi inklusif bagi murid berkeperluan khas masalah pembelajaran.

*Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(2), 197-210.

Husin, M. R., Rahmat, A. F. N., Rosle, A. F., Hassan, F. S. M., Nawi, F. S. M., Abiraham, M. A., ... & Malik, S. F. (2023). *PdPc Strategies and Techniques for Handling Special Needs Students with Hearing Impairment in Inclusive Education. Journal of Humanities and Social Sciences (JHASS)*, 5(2), 75-87.

Jamaludin, N., & Shaffeei, K. (2023). *Social Interaction Strategies of Primary Teachers in Inclusive Teaching in Secondary Schools: Strategi Interaksi Sosial Guru Perdana dalam Pengajaran Inklusif di Sekolah Menengah. Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 16, 72-82.

Lee, W. T., & Abdullah, R. (2024). *Knowledge, Attitude, and Self-Efficacy of In-Service Preschool Teachers Towards Inclusion of Autistic Children. Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 13(2), 68-81.

Palaniandy, N., & Yasin, M. H. M. (2021). Tahap kesediaan guru arus perdana terhadap pelaksanaan program pendidikan inklusif: tinjauan di Sekolah Menengah Daerah Gombak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 633-644.

Roschina, G. O., Rusanova, L. S., Kiseleva, T. G., Gavrilova, J. A., Dunganova, D. E., & Galaguzova, Y. N. (2022). *Impact Of Professional Partnership On Self-Efficacy Of Inclusive*

*Teachers. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences.*

Raffar, R. A., & Tahar, M. M. (2022). Terapeutik dalam didik hibur menarik minat belajar Bahasa Melayu Murid pendidikan khas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 95-105.

Sutherland, J., & Morgan, P. (2023). *Peer-Supported Learning in Inclusive Physical Education: Building Confidence and Competence. British Journal of Educational Studies*, 71(2), 204–225.

**TAHAP FLEKSIBILITI PELAJAR LELAKI DAN PEREMPUAN  
(MAJOR PENDIDIKAN JASMANI IPGMKSAH)**

CHRIS EMMANUEL RENTAP AK WATSON TELAJAN

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABALAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[chrisemmanuelrentap@gmail.com](mailto:chrisemmanuelrentap@gmail.com)

**ABSTRAK**

Fleksibiliti merupakan salah satu komponen penting dalam kecergasan fizikal yang menyumbang kepada kecekapan pergerakan dan pencegahan kecederaan otot. Kajian ini dijalankan untuk menilai tahap fleksibiliti pelajar lelaki dan perempuan dalam kalangan pelajar Major Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGMKSAH) serta mengenal pasti perbezaan antara jantina dan kumpulan umur. Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif jenis *One-Shot Case Study* dengan ujian “*Sit and Reach*” sebagai instrumen pengumpulan data yang sah dan boleh dipercayai (ACSM, 2020). Seramai 98 orang pelajar terlibat dalam kajian ini, terdiri daripada 36 pelajar lelaki dan 62 pelajar perempuan yang dipilih secara persampelan bertujuan. Dapatan kajian menunjukkan tahap fleksibiliti keseluruhan pelajar berada pada tahap sederhana ( $M=39.07$ ,  $SP=6.30$ ), di mana pelajar lelaki mencatatkan skor min sedikit lebih tinggi ( $M=40.14$ ,  $SP=6.20$ ) berbanding pelajar perempuan ( $M=38.45$ ,  $SP=6.32$ ). Walau bagaimanapun, analisis ujian-t menunjukkan tiada perbezaan signifikan antara jantina terhadap tahap fleksibiliti,  $t(96) = 1.283$ ,  $p=0.202$ , dengan saiz kesan kecil (Cohen’s  $d=0.27$ ). Secara keseluruhannya, fleksibiliti pelajar berada dalam julat sederhana tanpa pengaruh ketara umur atau jantina. Hasil kajian ini menunjukkan keperluan latihan regangan berstruktur dan berterusan bagi meningkatkan keanjalan otot serta menyokong pembangunan fizikal dan

profesional bakal guru Pendidikan Jasmani yang cergas dan berdaya saing.

**Kata kunci:** fleksibiliti, jantung, kecergasan fizikal, pendidikan jasmani

### **ABSTRACT**

*Flexibility is one of the essential components of physical fitness that contributes to movement efficiency and the prevention of muscle injuries. This study was conducted to assess the flexibility level of male and female students among the Physical Education and Health (PJK) majors at the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus (IPGMKSAH), and to determine differences based on gender and age groups. This study employed a quantitative One-Shot Case Study design using the "Sit and Reach" test as a valid and reliable data collection instrument (ACSM, 2020). A total of 98 students participated in this study, consisting of 36 male and 62 female students selected through purposive sampling. The findings revealed that the overall flexibility level of the students was at a moderate level ( $M=39.07$ ,  $SD=6.30$ ), with male students recording a slightly higher mean score ( $M=40.14$ ,  $SD=6.20$ ) compared to female students ( $M=38.45$ ,  $SD=6.32$ ). However, the t-test analysis indicated no significant difference between genders in flexibility level,  $t(96)=1.283$ ,  $p=0.202$ , with a small effect size (Cohen's  $d=0.27$ ). Overall, the flexibility level of the students fell within the moderate range, with no notable influence from age or gender. These findings highlight the need for structured and continuous stretching training to improve muscle elasticity and support the physical and professional development of future Physical Education teachers who are fit and competitive.*

**Keywords:** flexibility, gender, physical fitness, physical education

### **PENGENALAN**

Kecergasan fizikal merupakan asas penting dalam menyokong kesihatan dan fungsi tubuh secara optimum, dan fleksibiliti diiktiraf sebagai salah satu komponen utama kecergasan kesihatan yang mempengaruhi

kecekapan biomekanikal serta pencegahan kecederaan (Heyward & Gibson, 2014; Baechle & Earle, 2008). Fleksibiliti ditentukan oleh keanjalan otot, tisu penghubung dan kawalan neuromuskular, yang bersama-sama memastikan julat pergerakan sendi yang efisien dan selamat (ACSM, 2022; Behm & Chaouachi, 2011). Dalam Pendidikan Jasmani, fleksibiliti amat kritikal kerana ia menyokong prestasi motor, mobiliti dinamik dan keberkesanan pergerakan semasa pengajaran, sekali gus menjadikan guru PJK sebagai model amalan gaya hidup sihat kepada murid (McKenzie & Lounsbury, 2013). Namun, kajian tempatan menunjukkan bahawa penyelidikan berkaitan fleksibiliti dalam kalangan pelajar program Pendidikan Jasmani masih terhad, khususnya kajian yang membangunkan norma empirikal berdasarkan jantina dan umur dalam konteks Institut Pendidikan Guru (IPG) (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Instrumen *Sit and Reach* yang mempunyai tahap kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi sering digunakan untuk menilai fleksibiliti *hamstring* dan bahagian bawah belakang, namun ketiadaan norma khusus bagi populasi pelajar Major PJK menyukarkan proses penilaian kecergasan secara standard (ACSM, 2022; SEGAK, 2018). Sehubungan itu, pembangunan norma fleksibiliti yang khusus untuk pelajar IPGMKSAH adalah penting bagi menyediakan rujukan objektif, meningkatkan pemantauan kecergasan fizikal, serta menyokong usaha melahirkan guru PJK yang berkebolehan dari segi pengetahuan dan kemahiran fizikal secara holistik.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Fleksibiliti merupakan komponen asas kecergasan fizikal kesihatan yang merangkumi julat pergerakan optimum pada sendi melalui keanjalan otot dan tisu penghubung, sekali gus mempengaruhi kecekapan motor, keseimbangan postur dan pencegahan kecederaan (ACSM, 2020; Behm

& Chaouachi, 2011). Dalam konteks Pendidikan Jasmani, keperluan terhadap fleksibiliti menjadi lebih signifikan kerana guru perlu melaksanakan demonstrasi pergerakan, kemahiran motor asas dan aktiviti fizikal secara selamat dan berkesan. Justeru, tahap fleksibiliti yang baik menyokong profesionalisme dan kredibiliti mereka sebagai model kecergasan kepada murid (Heyward & Gibson, 2014; McKenzie & Lounsbery, 2013). Kajian terdahulu menunjukkan bahawa faktor seperti jantina, umur, tahap latihan dan pola aktiviti fizikal memberi kesan ketara terhadap fleksibiliti (Bandy & Irion, 1994; Thomas, Bishop & Tulloch, 1998). Namun, meskipun fleksibiliti telah banyak dikaji dalam kalangan populasi umum dan atlet, masih wujud kekurangan data empirikal khusus untuk pelajar Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru (IPG), termasuk ketiadaan norma rujukan yang sesuai digunakan bagi tujuan penilaian (ACSM, 2020). Kekosongan literatur ini menimbulkan cabaran kepada pensyarah dan pelajar dalam menilai tahap fleksibiliti secara objektif dan konsisten. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap fleksibiliti pelajar Major PJK mengikut jantina dan umur serta membangunkan norma rujukan yang dapat menyokong proses penilaian kecergasan fizikal secara lebih saintifik, standard dan sistematik di IPGMKSAH.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini dijalankan dengan dua tujuan utama. Pertama, kajian bertujuan mengenal pasti tahap fleksibiliti pelajar lelaki dan perempuan mengikut kumpulan umur dalam kalangan pelajar program Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK) di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGMKSAH). Pengenalpastian ini penting bagi memberikan gambaran awal tentang variasi prestasi fleksibiliti antara jantina dan peringkat umur dalam populasi pelajar PJK.

Kedua, kajian ini bertujuan membina norma rujukan ujian Jangkauan Melunjur (*Sit and Reach*) bagi pelajar lelaki dan perempuan berdasarkan umur. Norma ini dibangunkan bagi menyediakan penanda aras yang lebih sistematik dan bersesuaian untuk menilai tahap fleksibiliti pelajar Major PJK di IPGMKSAH.

### **PERSOALAN KAJIAN**

Sehubungan dengan objektif tersebut, kajian ini mengemukakan dua persoalan utama. Persoalan pertama ialah “Apakah tahap fleksibiliti pelajar lelaki dan perempuan berdasarkan umur dalam program Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di IPGMKSAH?”. Persoalan kedua pula ialah “Apakah norma tahap fleksibiliti bagi pelajar lelaki dan perempuan berdasarkan kategori umur mereka?”. Kedua-dua persoalan ini menjadi asas kepada pembinaan dapatan empirikal dan norma rujukan yang dihasilkan melalui kajian ini.

### **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk *One-Shot Case Study*, iaitu salah satu reka bentuk kajian kuantitatif yang menekankan pengumpulan data melalui satu sesi pengukuran tanpa perbandingan kumpulan kawalan. Reka bentuk ini dipilih kerana ia sesuai untuk menilai tahap fleksibiliti pelajar dalam situasi sebenar dan membina norma berdasarkan nilai skor yang diperolehi. Seramai 98 orang pelajar Major Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di IPGMKSAH dipilih sebagai responden menggunakan kaedah persampelan bertujuan, iaitu hanya pelajar yang mengikuti program PJK dijadikan sampel kerana mereka menepati kriteria yang diperlukan untuk kajian ini iaitu pelajar PJK dan bebas daripada sebarang kecederaan.

Instrumen utama kajian ini ialah *Ujian Sit and Reach*, yang telah digunakan secara meluas dalam kajian-kajian lalu untuk mengukur fleksibiliti bahagian *hamstring* dan *lumbar*, serta mempunyai tahap kesahan dan kebolehpercayaan yang baik berdasarkan rujukan ACSM (2020) dan kajian terdahulu. Data dianalisis menggunakan statistik min dan sisihan piawai, diikuti ujian-t sampel bebas bagi membandingkan fleksibiliti antara jantina. Seterusnya, norma fleksibiliti dibina menggunakan julat skor berdasarkan kumpulan umur dan jantina untuk menghasilkan tahap A hingga E. Norma ini berfungsi sebagai rujukan objektif bagi menilai fleksibiliti pelajar Major PJK di IPGMKSAH.

## DAPATAN DATA

### Statistik Deskriptif Silang (Umur × Jantina)

Jadual 1 Min skor Sit and Reach (umur × jantina)

<b>Kumpulan Umur</b>	<b>Jantina</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>
18–19	Lelaki	10	42.2	5.308
18–19	Perempuan	23	38.65	5.441
20–21	Lelaki	12	39.92	4.231
20–21	Perempuan	15	38.67	4.952
22–23	Lelaki	14	38.86	7.989
22–23	Perempuan	24	38.13	7.898

Jadual 1 memaparkan deskriptif silang umur × jantina. Lelaki 18–19 tahun mencatat purata tertinggi (M = 42.20 cm), diikuti kumpulan-kumpulan lain yang relatif berdekatan. Corak ini lazim dalam populasi aktif di mana pendedahan latihan awal dan kekerapan aktiviti berperanan mengekalkan keanjalan. Perbezaan antara sel adalah kecil

dan menunjukkan ketiadaan interaksi umur × jantina yang ketara dari sudut praktikal. Tiada pola silang yang ketara, jantina dan umur menunjukkan kesan kecil yang sebahagian besarnya ditentukan oleh amalan latihan semasa.

## UJIAN INFERENS (UJIAN-t SAMPEL BEBAS)

*Jadual 2 Ujian Inferens (Ujian-t)*

Ujian	Nilai
Levene's Test (F, p)	0.003, 0.956
t(df), p	1.283 (96), 0.202
Cohen's d	0.27

Ujian *Levene* menunjukkan homogeniti varians dipenuhi ( $F = 0.003$ ,  $p = 0.956$ ). Ujian-t sampel bebas seterusnya mendapati tiada perbezaan signifikan antara jantina ( $t(96) = 1.283$ ,  $p = 0.202$ ). Saiz kesan Cohen's  $d = 0.27$  menandakan perbezaan kecil. Dapatan ini sejajar dengan literatur yang menyatakan bahawa dalam kalangan individu aktif, kesan jantina terhadap fleksibiliti adalah kecil dan boleh diatasi melalui latihan regangan yang sistematik (Behm & Chaouachi, 2011; ACSM, 2021).

## NORMA FLEKSIBILITI MENGIKUT UMUR DAN JANTINA

Norma fleksibiliti ini dibina menggunakan skor min dan sisihan piawai setiap kumpulan umur. Setiap kategori dibahagikan kepada lima tahap iaitu A (Cemerlang), B (Baik), C (Sederhana), D (Lemah) dan E (Sangat Lemah). Norma ini memberikan penanda aras objektif untuk menilai kecergasan fleksibiliti pelajar PJK.

### Norma Fleksibiliti (Lelaki 18-19 tahun)

Jadual 3 kumpulan lelaki umur 18 hingga 19 tahun

Tahap	Julat skor (cm)	Bilangan	Peratus (%)
A	$\geq 50.16$	0	0.00
B	44.86 – 50.15	4	44.44
C	35.29 – 44.85	4	44.44
D	34.25 – 35.28	0	0.00
E	$\leq 34.24$	1	11.11

Berdasarkan Jadual 3 kumpulan lelaki umur 18 hingga 19 tahun, tiada pelajar berada pada tahap A dengan peratusan 0 peratus. Tahap B mencatatkan 44.44 peratus dan tahap C juga mencatatkan 44.44 peratus, menjadikannya taburan tertinggi dalam kumpulan umur ini. Tahap D mencatatkan 0 peratus, manakala tahap E mencatatkan 11.11 peratus. Secara keseluruhan, majoriti pelajar berada dalam kategori fleksibiliti sederhana dan menunjukkan prestasi yang konsisten dalam julat pertengahan.

### Norma Fleksibiliti (Perempuan 18-19 tahun)

Jadual 4 kumpulan perempuan umur 18 hingga 19 tahun

Tahap	Julat skor (cm)	Bilangan	Peratus (%)
A	$\geq 46.82$	3	12.50
B	41.38 – 46.81	7	29.17
C	35.93 – 41.37	6	25.00
D	30.49 – 35.92	7	29.17
E	$\leq 30.48$	1	4.17

Berdasarkan Jadual 4 norma bagi pelajar perempuan berumur 18–19 tahun, taburan menunjukkan bahawa 12.50% responden berada pada tahap A, manakala tahap B dan C membentuk segmen terbesar dengan masing-masing 29.17% dan 25.00%. Sementara itu, 33.34% responden direkodkan pada tahap rendah (D–E). Pola ini menunjukkan bahawa majoriti responden berada dalam julat fleksibiliti sederhana yang masih berfungsi dengan baik, namun memerlukan peningkatan bagi mencapai kategori yang lebih unggul. Skala tahap A–E berfungsi sebagai rujukan operasional yang jelas dalam mentafsir tahap prestasi semasa individu.

### **Norma Fleksibiliti (Lelaki 20-21 tahun)**

*Jadual 5 kumpulan lelaki umur 20 hingga 21 tahun*

<i>Tahap</i>	<i>Julat skor (cm)</i>	<i>Bilangan</i>	<i>Peratus (%)</i>
<i>A</i>	$\geq 46.27$	1	16.66
<i>B</i>	42.04 – 46.26	2	33.33
<i>C</i>	37.80 – 42.03	2	33.33
<i>D</i>	33.57 – 37.79	1	16.66
<i>E</i>	$\leq 33.56$	0	0.00

Berdasarkan Jadual norma 5 bagi pelajar lelaki kumpulan umur 20–21 tahun, analisis taburan menunjukkan bahawa 16.66% responden mencapai tahap A, manakala segmen pertengahan, khususnya tahap B dan C, mencatatkan peratusan tertinggi iaitu masing-masing 33.33%. Sebahagian kecil pula (16.66%) berada pada tahap rendah (D–E). Corak ini memperlihatkan bahawa majoriti pelajar mempunyai fleksibiliti sederhana yang masih berfungsi dengan baik, namun berpotensi untuk dipertingkatkan ke tahap yang lebih tinggi melalui latihan sistematik dan konsisten. Secara keseluruhannya, ambang skor A–E berperanan

sebagai panduan operasional yang jelas dalam menilai tahap prestasi semasa individu dengan lebih objektif dan berstruktur.

### **Norma Fleksibiliti (Perempuan 20-21 tahun)**

*Jadual 6 kumpulan perempuan umur 20 hingga 21 tahun*

<i>Tahap</i>	<i>Julat skor (cm)</i>	<i>Bilangan</i>	<i>Peratus (%)</i>
<i>A</i>	$\geq 46.10$	0	0.00
<i>B</i>	41.15 – 46.09	0	0.00
<i>C</i>	36.19 – 41.14	4	66.66
<i>D</i>	31.24 – 36.18	2	33.33
<i>E</i>	$\leq 31.23$	0	0.00

Berdasarkan Jadual 6 bagi perempuan 20–21 tahun, taburan memperlihatkan bahawa tahap A mencatat 0.00%, menandakan ketiadaan calon pada tahap sangat cemerlang. Sebaliknya, majoriti responden terkumpul pada jalur pertengahan (terutamanya tahap B dan/atau C) dengan peratusan 0.00% dan 66.66% masing-masing. Kehadiran pada tahap rendah (D–E) berjumlah 33.33%, menunjukkan wujudnya kelompok yang memerlukan intervensi mobiliti yang lebih intensif.

### Norma Fleksibiliti (Lelaki 22-23 tahun)

Jadual 7 kumpulan lelaki umur 22 hingga 23 tahun

Tahap	Julat skor (cm)	Bilangan	Peratus (%)
A	$\geq 50.84$	0	0.00
B	42.86 – 50.83	9	42.86
C	34.87 – 42.85	7	33.33
D	26.89 – 34.86	3	14.28
E	$\leq 26.88$	2	9.52

Berdasarkan Jadual 7 di atas bagi lelaki 22–23 tahun, taburan memperlihatkan bahawa tahap A mencatat 0.00%, menandakan ketiadaan calon pada tahap sangat cemerlang. Sebaliknya, majoriti responden terkumpul pada jalur pertengahan terutamanya tahap B dan/atau C dengan peratusan 42.86% dan 33.33% masing-masing. Kehadiran pada tahap rendah (D–E) berjumlah 23.80%, menunjukkan wujudnya kelompok yang memerlukan intervensi mobiliti yang lebih intensif.

### Norma Fleksibiliti (Perempuan 22-23 tahun)

Jadual 8 kumpulan perempuan umur 22 hingga 23 tahun

Tahap	Julat skor (cm)	Bilangan	Peratus (%)
A	$\geq 49.97$	2	6.06
B	42.08 – 49.96	10	30.30
C	34.18 – 42.07	13	39.39
D	26.29 – 34.17	5	15.15
E	$\leq 26.28$	3	9.09

Berdasarkan Jadual norma 8 bagi pelajar perempuan berumur 22–23 tahun, taburan menunjukkan bahawa 6.06% responden berada pada

tahap A, menandakan kehadiran segmen kecil yang memiliki fleksibiliti sangat cemerlang. Sementara itu, majoriti responden tertumpu pada julat pertengahan, khususnya tahap B (30.30%) dan tahap C (39.39%), yang mewakili bahagian terbesar kumpulan ini. Di samping itu, 24.24% responden berada pada tahap rendah (D–E), menggambarkan kewujudan kelompok yang memerlukan latihan regangan dan intervensi mobiliti yang lebih intensif. Corak taburan ini menunjukkan bahawa secara umum, fleksibiliti pelajar perempuan dalam kumpulan umur ini berada pada tahap sederhana hingga baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan ke tahap optimum melalui pendekatan latihan yang sistematik.

### **Kesimpulan Dapatan Norma**

Secara keseluruhan, analisis norma fleksibiliti bagi semua kumpulan umur dan jantina menunjukkan bahawa majoriti pelajar berada dalam kategori sederhana, khususnya pada tahap B dan C. Jumlah pelajar pada tahap sangat cemerlang (A) adalah kecil, manakala sebahagian kecil berada pada tahap rendah (D–E), terutama dalam kalangan kumpulan umur tertentu. Pola ini menunjukkan bahawa fleksibiliti pelajar PJK IPGMKSAH berada pada tahap fungsional tetapi masih mempunyai ruang penambahbaikan yang jelas. Intervensi latihan regangan yang lebih sistematik dan berterusan berpotensi meningkatkan prestasi fleksibiliti ke tahap optimum.

### **KESIMPULAN**

Kajian ini menunjukkan bahawa tahap fleksibiliti pelajar Major Pendidikan Jasmani dan Kesihatan di IPGMKSAH berada pada tahap sederhana berdasarkan keputusan ujian *Sit and Reach*. Analisis min mendapati pelajar lelaki mencatat skor sedikit lebih tinggi berbanding perempuan,

namun perbezaan ini tidak signifikan secara statistik, selaras dengan dapatan ujian-t yang menunjukkan nilai  $p > 0.05$ . Pembinaan norma mengikut umur dan jantina berjaya memberikan gambaran empirikal yang lebih tepat tentang profil fleksibiliti pelajar. Norma ini juga membolehkan pensyarah dan pelajar menilai prestasi fleksibiliti secara lebih objektif berdasarkan kumpulan umur masing-masing. Secara keseluruhan, kajian ini berjaya mencapai objektif mengenal pasti tahap fleksibiliti pelajar serta membina norma rujukan yang relevan untuk populasi pelajar Major PJK di IPGMKSAH. Dapatan ini memberikan asas penting kepada penambahbaikan pengajaran, penilaian kecergasan dan kesedaran tentang latihan fleksibiliti di IPGMKSAH.

Berdasarkan dapatan kajian ini, beberapa cadangan dikemukakan bagi meningkatkan keupayaan fleksibiliti pelajar serta memperkukuhkan penilaian akademik dalam bidang Pendidikan Jasmani. Pertama, pihak IPGMKSAH disarankan untuk membangunkan modul latihan fleksibiliti berstruktur yang dijalankan secara berkala agar pelajar dapat meningkatkan julat pergerakan otot dan sendi dengan lebih sistematik. Kedua, pensyarah Jabatan PJK boleh memperkukuh pendekatan pengajaran dengan memasukkan aktiviti regangan dinamik dan statik dalam sesi PdP supaya pelajar memiliki asas fleksibiliti yang lebih baik. Ketiga, pihak sekolah dan guru PJK juga boleh menggunakan norma yang dibina ini untuk menilai prestasi murid secara lebih tepat dan konsisten. Bagi penyelidik akan datang, kajian boleh diperluaskan dengan melibatkan sampel lebih besar, instrumen pelbagai komponen kecergasan, serta reka bentuk eksperimen untuk menilai keberkesanan intervensi fleksibiliti.

Kajian ini sekali gus membawa implikasi penting terhadap konteks teori, amalan dan pembangunan profesional bakal guru Pendidikan Jasmani. Dari aspek teori, dapatan selari dengan pandangan ACSM (2020) dan Heyward & Gibson (2014) yang menekankan kepentingan fleksibiliti sebagai komponen kritikal kecergasan fizikal. Dari aspek praktikal, norma yang dihasilkan memberi rujukan empirikal yang boleh digunakan pensyarah untuk menilai keupayaan fleksibiliti pelajar secara lebih objektif dan standard. Implikasi kepada murid pula menunjukkan bahawa fleksibiliti memainkan peranan penting dalam penguasaan kemahiran motor asas serta mengurangkan risiko kecederaan dalam aktiviti fizikal. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, penguasaan fleksibiliti membantu pelajar menguasai kemahiran fizikal, kolaboratif dan pembelajaran aktif yang selari dengan aspirasi KPM. Secara keseluruhan, dapatan kajian ini dapat membantu memperkukuh latihan kecergasan pelajar serta menyokong pembangunan guru PJK yang lebih kompeten.

## RUJUKAN

- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine. (2020). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.)*. Wolters Kluwer.
- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.)*. Wolters Kluwer.
- Ayala, F. (2017). *Influence of chronic stretching on muscle performance: Systematic review*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(3), 306–322.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Bandy, W. D., & Irion, J. M. (1994). *The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles*. *Physical Therapy*, 74(9), 845–850. <https://doi.org/10.1093/ptj/74.9.845>.
- Baumgartner, T. A., & Jackson, A. S. (1995). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science (5th ed.)*. WCB Brown & Benchmark.
- Behm, D. G, Blazevich, A. J, Kay, A. D, & McHugh, M. (2016). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>.

- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. Human Kinetics.*
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126–131.*
- Clark, M. A. (2001). *Integrated training for the new millennium. National Academy of Sports Medicine.*
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., & Myer, G. D. (2016). *Curing the sitting disease: A call to action for the physical education profession. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 87(4), 8–16.*  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1142193>.
- Feldman, D. E., Shrier, I., Rossignol, M., & Abenhaim, L. (2001). *Risk factors for the development of low back pain in adolescence. American Journal of Epidemiology, 154(1), 30–36.*  
<https://doi.org/10.1093/aje/154.1.30>.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance. Brooks/Cole.*
- Gleim, G. W., & McHugh, M. P. (1997). *Flexibility and its effects on sports injury and performance. Sports Medicine, 24(5), 289–299.*  
<https://doi.org/10.2165/00007256-199724050-00001>.

- Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription (7th ed.)*. Human Kinetics.
- Hill, A. V. (1938). *The heat of shortening and the dynamic constants of muscle*. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B - Biological Sciences*, 126(843), 136–195. <https://doi.org/10.1098/rspb.1938.0050>.
- Hoeger, W. W. K., Hopkins, D. R., Button, S., & Palmer, T. A. (1990). *Comparative effects of three stretching protocols on range of motion and hamstring muscle performance*. *Journal of Athletic Training*, 25(1), 45–50.
- Hong, Y., Li, X., & Robinson, P. D. (2021). *Reliability and validity of sit-and-reach tests in university students*. *International Journal of Sports Science*, 11(2), 45–52. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20211102.03>.
- Höög, S., & Andersson, E. P. (2021). *Sex and age-group differences in strength, jump, speed, flexibility, and endurance performances of Swedish elite gymnasts competing in TeamGym*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 653503.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2016). *Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Menengah. Bahagian Pembangunan Kurikulum*.

Kementerian Pendidikan Malaysia. (2018). *Panduan Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia*.

Kubo, K, Kanehisa, H, & Fukunaga, T. (2010). *Gender differences in the viscoelastic properties of tendon structures*. *European Journal of Applied Physiology*, 109(4), 721–726. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1400-3>.

Kujala, U. M., Taimela, S., Oksanen, A., & Salminen, J. J. (1997). *Lumbar mobility and low back pain during adolescence: A longitudinal three-year follow-up study in athletes and controls*. *The American Journal of Sports Medicine*, 25(3), 363–368. <https://doi.org/10.1177/036354659702500316>.

Magnusson, S. P., Simonsen, E. B., Aagaard, P., Sørensen, H., & Kjaer, M. (2000). *A mechanism for altered flexibility in human skeletal muscle*. *Journal of Physiology*, 521(1), 307–313. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7793.1999.00307.x>.

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (8th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.

McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. F. (2013). *Physical education teacher effectiveness in a public health context*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 419–430.

- Nelson, A. G, Driscoll, N. M, & Landin, D. K. (2019). *The effects of passive stretching on gender-specific flexibility in college students. Journal of Strength and Conditioning Research, 33*(10), 2701–2706.
- Nuzzo, J. L. (2020). *The case for retiring flexibility as a major component of physical fitness. Sports Medicine, 50*(5), 853–870. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01248-1>.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods (2nd ed.)*. Sage Publications.
- Sharman, M. J., Cresswell, A. G., & Riek, S. (2006). *Proprioceptive neuromuscular facilitation stretching: Mechanisms and clinical implications. Sports Medicine, 36*(11), 929–939. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636110-00002>.
- Shellock, F. G., & Prentice, W. E. (1985). *Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. Sports Medicine, 2*(4), 267–278. <https://doi.org/10.2165/00007256-198502040-00004>.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2001). *Motor control: Theory and practical applications (2nd ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Thomas, E., Bianco, A., Paoli, A, Palma, A, & Sahin, F. N. (2018). *The effects of a dynamic stretching warm-up on flexibility, isometric strength, and sprint performance in trained female athletes. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58*(10), 1391–1397. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07616-5>.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.

Wood, R. (2012). *Sit and Reach Norms*. Topendsports.com.  
<https://www.topendsports.com/testing/norms/sit-and-reach.htm>

**KAEDAH PENGAJARAN YANG BERKESAN DALAM  
MENINGKATKAN SIKAP MURID TAHUN 6  
TERHADAP MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI DI  
SJKC PEKAN LAMA**

CINDY YEE

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABAL A/L DESEN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250951@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250951@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti kaedah pengajaran yang digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani (PJ), dan kaedah pengajaran yang paling berkesan dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid Tahun 6 terhadap PJ di SJKC Pekan Lama, Sungai Petani, Kedah. Kajian kuantitatif ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan instrumen soal selidik yang dibina oleh penyelidik. Instrumen soal selidik ini bertujuan untuk mendapatkan respons daripada murid Tahun 6 terhadap kaedah pengajaran yang sering digunakan oleh guru PJ antara kaedah pengajaran arahan, latihan, resiprokal dan pembelajaran individu, dan keberkesanan kaedah pengajaran dalam meningkatkan sikap murid dari segi keaktifan, keseronokan dan kerjasama. Dengan ini, seramai 91 orang murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama terlibat sebagai responden dengan menggunakan teknik persampelan rawak mudah, dan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perisian SPSS versi 27. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kaedah pengajaran pembelajaran individu paling kerap (min=3.18) digunakan oleh guru, diikuti oleh kaedah pengajaran resiprokal (min=3.16), latihan (min=3.04), dan arahan (min=2.53). Dari segi keberkesanan dalam meningkatkan sikap murid dari segi keaktifan, keseronokan dan kerjasama, kaedah pembelajaran individu juga mencatatkan min keseluruhan tertinggi (min =

4.06). Kaedah resiprokal juga menunjukkan tahap yang tinggi (min = 3.51), manakala kaedah pengajaran latihan dan arahan berada pada tahap sederhana (min=3.08) dan rendah (min=2.54). Hasil kajian ini adalah selaras dengan Teori Penentuan Kendiri (Ryan & Deci, 2000) dengan menunjukkan bahawa kaedah pengajaran yang berpusatkan murid dan menyokong autonomi pembelajaran adalah lebih efektif dalam membentuk sikap positif murid terhadap PJ. Oleh itu, implikasi kajian ini mencadangkan guru PJ menggunakan kaedah yang lebih fleksibel dan interaktif seperti kaedah pengajaran pembelajaran individu dan resiprokal untuk memupuk sikap positif murid dalam terhadap PJ.

**Kata Kunci:** kaedah pengajaran, Pendidikan Jasmani, sikap pembelajaran, keaktifan, keseronokan, kerjasama, Teori Penentuan Kendiri

### **ABSTRACT**

*This study aims to identify the teaching methods used by Physical Education (PE) teachers and determine the most effective teaching methods in enhancing the learning attitudes of Year 6 students towards PE at SJKC Pekan Lama, Sungai Petani, Kedah. This quantitative study employed a survey design using a questionnaire instrument developed by the researcher. The questionnaire was designed to obtain responses from Year 6 students regarding the teaching methods frequently used by PE teachers, including command, practice, reciprocal, and learner designed teaching methods, as well as the effectiveness of these methods in improving students' attitudes in terms of activeness, enjoyment, and cooperation. A total of 91 Year 6 students from SJKC Pekan Lama participated as respondents through simple random sampling, and the data were analyzed using descriptive statistics via SPSS version 27. The study findings indicate that the learner designed teaching method was the most frequently used by teachers (mean = 3.18), followed by the reciprocal method (mean = 3.16), practice method (mean = 3.04), and command method (mean = 2.53). In terms of effectiveness in enhancing students' attitudes regarding activeness, enjoyment, and cooperation, the learner designed teaching method also recorded the highest overall mean (mean = 4.06). The reciprocal method also showed a high level (mean = 3.51), while the practice and command teaching methods were at moderate (mean = 3.08) and low levels (mean = 2.54), respectively. These findings are consistent with Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000), indicating that student-centered and autonomy-supportive teaching methods are more effective in shaping positive attitudes toward PE.*

*Therefore, the study suggests that PE teachers adopt more flexible and interactive teaching methods, such as learner designed and reciprocal teaching method, to foster positive learning attitudes in students toward PE.*

**Keywords:** *Teaching methods, Physical Education, learning attitude, activeness, enjoyment, cooperation, Self-Determination Theory*

## **PENGENALAN**

Pendidikan Jasmani (PJ) merupakan mata pelajaran yang penting dalam kurikulum sekolah kerana ia memainkan peranan dalam mengembangkan murid secara menyeluruh dari aspek jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial (JERIS) (Kilue & Tajul Arifin Muhamad, 2017). Namun, guru PJ berdepan dengan cabaran untuk menarik minat murid khususnya murid Tahun 6 kerana ramai murid lebih cenderung kepada aktiviti bebas berbanding mengikuti aktiviti yang dirancang. Kajian Oldervik dan Lagestad (2021) menunjukkan bahawa kaedah pengajaran yang memberikan kebebasan kepada pelajar sekolah menengah dalam memilih aktiviti semasa PdP PJ dapat meningkatkan tahap kegembiraan, kesejahteraan dan kepuasan. Justeru, kaedah pengajaran yang interaktif lebih berkesan dalam menarik minat murid untuk melibatkan diri dalam aktiviti PdP yang terancang (Liu, 2024).

Namun begitu, terdapat masih wujud murid yang kurang berminat mengikuti PdP PJ walaupun guru menggunakan aktiviti yang berasaskan permainan. Hal ini kerana murid berasa lebih bermotivasi untuk melibatkan diri dalam sesi PdP PJ apabila mereka diberi kebebasan untuk memilih aktiviti, namun mereka masih boleh bersikap negatif semasa PdP PJ sekiranya mereka tidak dapat mengembangkan kompetensi dan kemahiran dalam sukan akibat kekurangan latihan dan pengalaman (Kleitsch & Kulinna, 2022). Justeru, terdapat keperluan untuk memahami kaedah pengajaran yang paling sesuai untuk

meningkatkan sikap positif murid Tahun 6 terhadap sesi PdP PJ yang terancang. Hasil kajian diharapkan dapat membantu guru merancang PdP PJ yang lebih berkesan dan meningkatkan penglibatan murid secara bermakna.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun PJ merupakan mata pelajaran wajib dalam kurikulum sekolah Malaysia, mata pelajaran ini masih berhadapan dengan pelbagai persepsi negatif daripada pihak pentadbir sekolah, guru, murid dan ibu bapa. PJ sering dianggap tidak penting kerana tiada peperiksaan dan tidak memberi kesan kepada masa depan, serta dilihat sebagai masa untuk bermain atau berbual kerana biasanya guru PJ memberi aktiviti bebas. Menurut Ahmad Fahim Zulkifli dan Ajau Danis (2021), ketiadaan peperiksaan formal menyebabkan PJ dipandang rendah dengan terdapat kepercayaan bahawa PJ tidak menyumbang kepada masa depan murid kerana tidak berkaitan dengan pencapaian akademik, dan ini menjadikan waktu PJ dianggap sebagai sesi tidak berstruktur. Persepsi negatif ini membimbangkan kerana sikap murid terhadap PJ pada peringkat sekolah rendah berpotensi mempengaruhi tahap aktiviti fizikal apabila dewasa, dan kekurangan melakukan aktiviti fizikal boleh meningkatkan risiko masalah kesihatan seperti obesiti dan penyakit jantung.

Namun begitu, kajian berkaitan pengaruh kaedah pengajaran guru terhadap sikap murid Tahun 6 dalam bidang PJ masih terhad kerana kebanyakan kajian lepas lebih tertumpu kepada murid sekolah menengah dan pelajar Institut Pengajian Tinggi (Yang & Dong, 2017; Ahmad Fadly Abdul Rahman et al., 2021). Walaupun terdapat kajian tentang kaedah pengajaran yang dapat meningkatkan motivasi murid, tetapi penyelidikan dalam bidang PJ khususnya di sekolah rendah masih

kurang seperti kajian Amirah Azhar et al. (2023) yang lebih berfokus kepada mata pelajaran Bahasa Melayu. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengisi jurang kajian tersebut dengan meneliti keberkesanan kaedah pengajaran dalam mempengaruhi sikap murid Tahun 6 terhadap PdP PJ dengan empat kaedah pengajaran yang berasaskan spektrum gaya pengajaran Mosston dan Ashworth (2008) iaitu kaedah pengajaran arahan, latihan, resiprokal dan pembelajaran individu.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti kaedah pengajaran yang digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani (PJ) dalam kalangan murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama.
- ii. Mengenal pasti kaedah pengajaran yang berkesan dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid Tahun 6 terhadap sesi pembelajaran dan pengajaran (PdP) PJ.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah kaedah pengajaran yang sering digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani (PJ) dalam kalangan murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama?
- ii. Apakah kaedah pengajaran yang berkesan dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama?

## **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan bagi meneliti kaedah pengajaran yang digunakan oleh guru PJ serta keberkesanannya terhadap sikap pembelajaran murid. Populasi kajian terdiri daripada 102 murid di SJKC Pekan Lama dan teknik persampelan yang digunakan ialah persampelan rawak mudah dengan mengedarkan borang soal selidik kepada semua murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama. Dengan ini, jumlah sampel dalam kajian ini ialah 91 orang murid kerana terdapat 11 orang murid tidak hadir ke sekolah pada hari pengumpulan data.

Instrumen kajian ialah soal selidik berstruktur yang mengandungi enam bahagian dan menggunakan skala Likert lima mata, dan item soalan bahagian C hingga F adalah berasaskan Teori Penentuan Kendiri. Item soalan adalah dibina oleh penyelidik dengan adanya mendapatkan kesahan kandungan dan bahasa dari pakar-pakar. Instrumen juga diuji terlebih dahulu melalui kajian rintis, dan ia menunjukkan kebolehpercayaan yang memuaskan dengan nilai Alfa Cronbach yang melebihi 0.70 (Sepahvand et al., 2025) (Jadual 1).

## Item Soalan dalam Bahagian B hingga F

Jadual 1 Statistik Kebolehpercayaan Terhadap

STATISTIK KEBOLEHPERCAYAAN		
BAHAGIAN	NILAI CRONBACH'S ALPHA	BILANGAN ITEM
Bahagian B: Kaedah pengajaran yang digunakan oleh guru PJ	0.857	12
Bahagian C: Kaedah arahan ( <i>command</i> ) terhadap sikap pembelajaran	0.729	6
Bahagian D: Kaedah latihan ( <i>practice</i> ) terhadap sikap pembelajaran	0.855	6
Bahagian E: Kaedah resiprokal ( <i>reciprocal</i> ) terhadap sikap pembelajaran	0.796	6
Bahagian F: Kaedah pembelajaran individu ( <i>learner-designed</i> ) terhadap sikap pembelajaran	0.710	6

Data dikumpulkan selepas mendapat kebenaran pihak berkuasa, dan dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS versi 27 bagi menentukan kaedah pengajaran yang digunakan oleh guru PJ serta kaedah yang paling berkesan dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Berdasarkan jadual 2 dan 3, analisis kajian menunjukkan bahawa guru PJ yang mengajar murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama menggunakan pelbagai kaedah pengajaran dalam PdP dengan kaedah pengajaran arahan, latihan, resiprokal, dan pembelajaran individu, tetapi terdapat perbezaan tahap penggunaan antara keempat-empat kaedah pengajaran. Antara empat kaedah pengajaran dalam konteks kajian ini, kaedah pengajaran pembelajaran individu mencatat tahap penggunaan sederhana dengan min tertinggi sebanyak 3.18, dan kaedah pengajaran ini juga terbukti sebagai kaedah yang paling berkesan dalam meningkatkan sikap murid dari segi keaktifan, keseronokan, dan kerjasama dengan min keseluruhan tertinggi sebanyak 4.06 yang menunjukkan pada tahap tinggi. Sebaliknya, kaedah pengajaran arahan digunakan paling rendah dengan nilai min sebanyak 2.5, dan ia juga merupakan kaedah yang kurang berkesan terhadap peningkatan sikap murid dengan min keseluruhan sebanyak 2.54 yang menunjukkan tahap rendah. Kaedah pengajaran latihan dan resiprokal pula berada pada tahap sederhana dalam penggunaan dan keberkesanan dengan min keseluruhan sebanyak 3.08 dan 3.51.

## Kaedah Pengajaran yang Digunakan Oleh Guru PJ

*Jadual 2 Analisis Data Secara Keseluruhan Tentang*

JENIS KAEDAH PENGAJARAN	MIN	SISIHAN PIAWAI	TAHAP INTERPRETASI
Arahan	2.53	1.049	Rendah
Latihan	3.04	1.030	Sederhana
Resiprokal	3.16	0.977	Sederhana
Pembelajaran Individu	3.18	0.952	Sederhana

## Kaedah Pengajaran yang Berkesan Dalam Meningkatkan Sikap Murid

*Jadual 3 Analisis Data Secara Keseluruhan Tentang*

J.K.P.	Keaktifan		Keseronokan		Kerjasama		M.K.	T.I.
	M	S.P.	M	S.P.	M	S.P.		
Arahan	2.44	1.171	2.13	1.115	3.06	0.991	2.54	Rendah
Latihan	2.95	1.030	3.10	1.179	3.19	0.859	3.08	Sederhana
Resiprokal	3.36	1.104	3.57	0.902	3.61	0.806	3.51	Tinggi
Pembelajaran Individu	4.23	0.886	4.36	0.821	3.61	0.933	4.06	Tinggi
Key Petunjuk: J.K.P.= Jenis Kaedah Pengajaran; M= Min; S.P.= Sisihan Piawai; M.K.= Min Keseluruhan; T.I.= Tahap Interpretasi								

Kaedah pengajaran pembelajaran individu diutamakan dalam kalangan guru PJ dan menunjukkan keberkesanan yang tinggi dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid Tahun 6 kerana ia memberi

autonomi kepada murid. Dengan ini, murid berpeluang untuk merancang, memilih, dan mengurus aktiviti PJ sendiri yang sesuai dengan minat dan tahap keupayaan mereka, dan ini dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan penglibatan murid (Leyton-Roman et al., 2020; Prasetiyo & Susanto, 2021; Carriedo et al., 2023). Kaedah resiprokal pula juga menunjukkan keberkesanan yang tinggi dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid kerana ia menekankan interaksi rakan sebaya dan maklum balas yang menyokong keperluan keterhubungan dan membina kerjasama murid (Turan et al., 2023; Kyritsopoulos et al., 2023). Justeru, hasil kajian yang menunjukkan bahawa kaedah pengajaran pembelajaran individu dan resiprokal menunjukkan keberkesanan yang tinggi dalam meningkatkan sikap pembelajaran murid adalah selaras dengan prinsip Teori Penentuan Kendiri (Ryan & Deci, 2000). Pemenuhan keperluan psikologi asas iaitu autonomi, kompetensi dan keterhubungan dalam kaedah pengajaran untuk murid Tahun 6 adalah penting untuk memupuk sikap pembelajaran positif murid terhadap PdP PJ yang terancang.

Tuntasnya, dapatan kajian ini menggambarkan bahawa kaedah pengajaran yang berpusat murid seperti pembelajaran individu bukan sahaja digunakan secara kerap dalam kalangan guru PJ. Bukan itu sahaja, ia juga merupakan kaedah pengajaran yang paling berkesan dalam membina sikap positif dari segi keaktifan, keseronokan dan kerjasama semasa PdP PJ yang terancang. Justeru, kaedah pengajaran yang menekankan autonomi, fleksibiliti, dan interaksi sosial adalah paling sesuai untuk meningkatkan sikap positif murid Tahun 6 terhadap PdP PJ yang terancang. Hal ini adalah penting untuk memastikan PdP PJ adalah selaras dengan keperluan pembelajaran abad ke-21.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini merumuskan bahawa guru PJ yang mengajar murid Tahun 6 di SJKC Pekan Lama mengaplikasikan pelbagai kaedah pengajaran, namun kaedah pengajaran pembelajaran individu merupakan kaedah yang paling kerap digunakan dan paling berkesan dalam meningkatkan sikap murid Tahun 6 terhadap PdP PJ yang terancang. Kaedah resiprokal turut memberi kesan yang tinggi dalam meningkatkan sikap positif murid khususnya dari segi kerjasama kerana kaedah ini menekankan sokongan rakan sebaya. Secara keseluruhan, dapatan mengukuhkan kepentingan memenuhi keperluan psikologi asas seperti yang digariskan dalam Teori Penentuan Kendiri iaitu autonomi, kompetensi dan keterhubungan murid bagi meningkatkan motivasi dan sikap positif terhadap PdP PJ yang terancang.

Implikasi kajian menunjukkan keperluan guru PJ menekankan kaedah pengajaran yang berpusatkan murid kerana kaedah pengajaran tradisional yang berpusatkan guru semakin kurang relevan dalam konteks pembelajaran masa kini. Pihak pentadbir sekolah pula perlu menyediakan sokongan seperti kemudahan sukan yang mencukupi, ruang pembelajaran fleksibel dan peluang latihan profesional agar guru dapat melaksanakan kaedah pengajaran yang lebih efektif. Pada peringkat lebih luas, dapatan ini juga dapat membantu KPM dalam memahami keperluan murid untuk memastikan kurikulum PJ selaras dengan pedagogi yang berorientasikan keperluan psikologi asas murid.

Kajian ini mencadangkan agar guru PJ mengurangkan penggunaan kaedah arahan dan memberi lebih ruang kepada pembelajaran sendiri, pilihan aktiviti serta interaksi rakan sebaya. Guru Panitia PJ pula digalakkan membangunkan bank aktiviti serta berkongsi amalan terbaik

bagi memastikan kesinambungan kualiti PdP. Selain itu, pentadbir sekolah disarankan memperkukuh penyediaan peralatan dan latihan guru, manakala KPM boleh menambah baik garis panduan pedagogi PJ. Penyelidik masa hadapan pula boleh melakukan kajian lanjutan dengan meneroka gabungan kaedah pengajaran, menilai faktor konteks seperti lokasi atau jenis sekolah dan menggunakan reka bentuk penyelidikan lain bagi memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

## RUJUKAN

- Ahmad Fadly Abdul Rahman, Muhamad Suhaimi Taat dan Hongkong, J. (2021). Hubungan Faktor Guru dan Persekitaran dengan Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Satu Tinjauan di Sekolah Menengah Pendalaman Sabah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(9), 143-153. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.984>
- Ahmad Fahim Zulkifli & Ajau Danis . (2021). Individual knowledge of, perceptions about, and barriers to physical literacy (PL) in Malaysia. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 90(1), 26-38. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2021-0011>
- Amirah Azhar, Zamri Mahamod, Anur Syuhada Mat Husin dan Noorfaraasikin Abdullah. (2023). Kekangan dan Strategi Guru Bahasa Melayu Sekolah Rendah Dalam Meningkatkan Motivasi Murid Selepas Pasca Pandemik Covid-19 (Constraints and Strategies of Primary School Malay Language Teachers in Increasing Student Motivation After Post Pandemic COVID-19). *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu*, 13(1), 73-88.
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., Sanabrias-Moreno, D., & González, C. (2023). Impact of teachers' autonomy support in students' basic psychological needs, intrinsic motivation and moderate-to vigorous physical activity. *Children*, 10(3), <https://doi.org/10.3390/children10030489>

Kilue, D., & Tajul Arifin Muhamad. (2017). Cabaran Pengajaran Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Di Malaysia [Challenges In The Teaching of Physical Education Subject In Malaysian Secondary Schools]. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 2(2),53-65.

<https://doi.org/10.24200/jonus.vol2iss2pp53-65>

Kleitsch, B., & Kulinna, P., H. (2022). Tracking student outcomes through instructional choices in physical education. *The Physical Educator*, 79(5),491-513.

<https://doi.org/10.18666/TPE-2022-V79-I5-11294>

Kyritsopoulos, D., Athanailidis, I., & Digelidis, N. (2023). Evaluation of the reciprocal teaching style in tennis. *European Journal of Sport Sciences*,2(2), 15-20. <https://doi.org/10.24018/ejsport.2023.2.2.53>

Leyton-Roman, M., Nunez, J. L., & Jimenez-Castuera, R. (2020). The importance of supporting student autonomy in physical education classes to improve intention to be physically active. *Sustainability*, 12(10), 4251. <https://doi.org/10.3390/su12104251>

Liu, X. (2024). Interactive Teaching and Its Influence on Academic Motivation of Students in a Selected Secondary Vocational School in China. *Pacific International Journal*, 6(4), 85-91. <http://dx.doi.org/10.55014/pij.v6i4.481>

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *First Online Edition of Teaching Physical Education*.  
[https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online.pdf](https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf)
- Oldervik, S., & Lagestad, P. (2021). Importance of Providing Additional Choices in Relation to Pupils' Happiness, Mastery, Well-Being, Contentment, and Level of Physical Activity in Physical Education. *Frontiers in sports and active living*, 3, 599953.  
<https://doi.org/10.3389/fspor.2021.599953>
- Prasetyo, R., & Susanto, N. (2021). Pengaruh Sikap Mengajar Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(2), 147-154.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55,  
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sepahvand, H., Leskošek, B., Meh, K., Besal, S., & Jurak, G. (2025). Developing an Instrument to Assess Physical Education Teachers' Competencies in Using Fitness Monitoring to Promote Physical Literacy. *Education Sciences*, 15(4),  
<https://doi.org/10.3390/educsci15040466>

- Turan, S., Zehir, T., Ilgin, O., & Soyer, F. (2023). The effects of cooperative learning model on attitudes towards physical education and self efficacy. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 176-194. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7740964>
- Yang, C. B., & Dong, M. K. (2017). A Study of the correlation between teachers' teaching styles and students' participation motivation in the physical education. *Journal of Baltic Science Education*, 16(2), 199-206.

**PERSEPSI DAN CABARAN GURU TERHADAP PELAKSANAAN  
UJIAN STANDARD KECERGASAN FIZIKAL KEBANGSAAN  
(SEGAK) DI SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN TAMIL**

DHEVAADARSINII A/P MOHAN PILLAI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. MAHADEWAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250943@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250943@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk menilai persepsi dan cabaran yang dihadapi oleh guru-guru di Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil (SJKT) terpilih di Daerah Kuala Muda dalam pelaksanaan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK). Fokus kajian adalah terhadap dua pembolehubah utama, iaitu persepsi guru terhadap pelaksanaan ujian dan cabaran yang dihadapi semasa pelaksanaan. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan deskriptif dengan pengumpulan data melalui soal selidik yang melibatkan guru terpilih sebagai sampel kajian. Analisis deskriptif menunjukkan bahawa guru mempunyai persepsi yang tinggi terhadap pelaksanaan SEGAK (purata min = 4.10), menekankan bahawa ujian ini memberi manfaat kepada kesihatan fizikal murid, membantu murid memahami tahap kecergasan mereka, dan menyediakan peluang kepada guru untuk membimbing murid ke arah gaya hidup aktif. Walau bagaimanapun, guru juga menghadapi cabaran sederhana (purata min = 2.80) seperti kekurangan peralatan standard, kekangan masa, bilangan murid yang ramai, ketidaksesuaian ruang, serta kekurangan latihan formal, yang boleh menjejaskan ketepatan dan keberkesanan pelaksanaan ujian. Implikasi dapatan menunjukkan bahawa persepsi positif guru menjadi pemangkin kepada pelaksanaan ujian yang lebih berkualiti dan konsisten, manakala cabaran logistik dan pentadbiran memerlukan perhatian pihak sekolah dan Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) bagi memastikan SEGAK dijalankan secara tepat dan berstruktur. Berdasarkan dapatan, cadangan termasuk

pengadaan latihan berterusan untuk guru, penyediaan peralatan standard, serta pembangunan sistem pengurusan data digital bersepadu untuk meningkatkan keberkesanan pelaksanaan SEGAK. Kajian ini menyumbang kepada usaha meningkatkan tahap kecergasan fizikal murid sekolah rendah di Malaysia, khususnya dalam konteks sekolah vernakular.

**Kata kunci:** SEGAK, persepsi guru, cabaran pelaksanaan, Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil

### **ABSTRACT**

*This study aims to evaluate the perceptions and challenges faced by teachers in selected Tamil National-Type Primary Schools (SJK(T)) in the Kuala Muda District regarding the implementation of the National Physical Fitness Standard Test (SEGAK). The study focuses on two main variables: teachers' perceptions of the implementation of the assessment and the challenges encountered during its execution. A descriptive survey design was employed, and data were collected using questionnaires administered to selected teachers as the study sample. Descriptive analysis revealed that teachers demonstrated a high level of perception towards the implementation of SEGAK (overall mean = 4.10), highlighting that the test benefits pupils' physical health, helps them understand their fitness levels, and provides opportunities for teachers to guide pupils towards active and healthy lifestyles. However, teachers also faced moderate-level challenges (overall mean = 2.80), such as lack of standardised equipment, time constraints, large class sizes, limited space, and insufficient formal training, which may affect the accuracy and effectiveness of the test implementation. The findings imply that teachers' positive perceptions contribute to higher-quality and more consistent implementation, whereas logistical and administrative challenges require immediate attention from schools and the State Education Department (JPN) to ensure SEGAK is conducted accurately and systematically. Based on the findings, recommendations include continuous training for teachers, provision of standardised equipment, and the development of an integrated digital data management system to enhance the effectiveness of SEGAK implementation. This study contributes to improving the physical fitness levels of primary school pupils in Malaysia, particularly within the context of vernacular schools.*

**Keywords:** *SEGAK, teacher perceptions, implementation challenges, Tamil National-Type Primary School.*

## **PENGENALAN**

Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) merupakan instrumen pentaksiran kecergasan fizikal yang dibangunkan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) bagi mengukur tahap kecergasan murid sekolah rendah dan menengah. Ujian ini berfungsi sebagai sistem pemantauan kesihatan fizikal yang berstandard dan konsisten di seluruh negara (Kamarudin et al., 2024). Pelaksanaan SEGAK bukan sahaja bertujuan menilai tahap kecergasan murid, malah menjadi platform bagi guru Pendidikan Jasmani membantu murid memahami keperluan aktiviti fizikal yang berterusan. Namun begitu, keberkesanan SEGAK bergantung kepada tahap kefahaman, kemahiran dan kesediaan guru melaksanakannya secara tepat dan berstruktur (Hamid et al., 2021).

Dalam konteks sekolah vernakular seperti Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil (SJKT), pelaksanaan SEGAK sering dipengaruhi kekangan tertentu seperti kemudahan fizikal yang terhad, bilangan murid yang tinggi, kekurangan peralatan standard dan beban tugas guru (Subramaniam & Govindaraj, 2023). Justeru, kajian ini dijalankan untuk menilai sejauh mana persepsi guru terhadap pelaksanaan SEGAK dan mengenal pasti cabaran utama yang dihadapi dalam memastikan ujian ini dapat dilaksanakan secara efektif dan memenuhi standard KPM.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun SEGAK telah diperkenalkan sejak 2008, pelaksanaannya masih belum mencapai keseragaman sepenuhnya di pelbagai jenis sekolah, termasuk SJKT (Ling & Kiew, 2022). Kajian lalu menunjukkan bahawa tahap kefahaman guru terhadap prosedur SEGAK berbeza-beza, terutama dari aspek penilaian komponen, pelaporan dan pemantauan data murid (Rahman & Ganesan, 2023). Kekurangan latihan formal dan ketiadaan sesi pembangunan profesional berterusan (CPD) menyebabkan sebahagian guru kurang yakin melaksanakan ujian secara tepat (Mahmud & Selvan, 2023).

Dalam konteks SJKT di Daerah Kuala Muda, cabaran seperti ruang tidak mencukupi, peralatan usang, kekangan masa PdP, serta jumlah murid yang ramai sering menjejaskan kelancaran SEGAK (Kaur & Hassan, 2024). Walaupun guru menyedari kepentingan SEGAK dalam meningkatkan tahap kecergasan murid, kekangan logistik dan pentadbiran menyebabkan sebahagian pelaksanaannya tidak menepati prosedur standard (Farid & Ibrahim, 2024).

Oleh itu, kajian ini penting untuk memahami sejauh mana persepsi guru terhadap SEGAK dan mengenal pasti cabaran utama yang menghalang pelaksanaan optimum di sekolah vernakular.

## **OBJEKTIF**

Kajian ini dijalankan untuk mencapai objektif berikut:

- i. Menilai persepsi guru terhadap pelaksanaan Ujian SEGAK di SJKT Daerah Kuala Muda.
- ii. Mengenal pasti cabaran utama yang dihadapi guru dalam pelaksanaan SEGAK.

## PERSOALAN

- i. Apakah persepsi guru terhadap pelaksanaan SEGAK di SJKT Daerah Kuala Muda?
- ii. Apakah cabaran yang dihadapi guru dalam melaksanakan ujian SEGAK?

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kuantitatif berbentuk tinjauan deskriptif. Instrumen soal selidik dibangunkan berdasarkan kajian Lepas (Nguyen et al., 2025; Subramaniam & Govindaraj, 2023). Seramai 60 orang guru dari SJKT terpilih di Daerah Kuala Muda dipilih sebagai sampel. Instrumen soal selidik mengandungi tiga bahagian, iaitu demografi, persepsi guru dan cabaran pelaksanaan SEGAK. Skala Likert lima mata digunakan bagi bahagian persepsi dan cabaran.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif seperti frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai. Interpretasi min dijalankan berdasarkan piawaian Lindner & Lindner (2024). Kebolehpercayaan instrumen diuji melalui *Cronbach's Alpha* dan mencapai nilai  $>0.70$  yang dianggap memuaskan.

### Jadual 1

*Tahap Kebolehpercayaan Cronbach's Alpha*

Julat <i>Cronbach's Alpha</i>	Tahap Kebolehpercayaan
0.90-1.00	Sangat Tinggi
0.80-0.89	Tinggi
0.70-0.79	Sederhana
0.60-0.69	Rendah
$<0.60$	Sangat rendah

**Sumber : Adaptasi daripada Tavakol & Dennick (2020)**

## DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

### PERSEPSI GURU TERHADAP PELAKSANAAN SEGAK

Analisis menunjukkan bahawa guru mempunyai persepsi sangat positif terhadap pelaksanaan SEGAK, dengan purata min keseluruhan 4.10 (Tinggi). Guru percaya SEGAK membantu meningkatkan kesihatan fizikal murid, memberi maklum balas jelas mengenai kecergasan dan mendorong gaya hidup aktif. Dapatan ini selaras dengan kajian Mahmud dan Selvan (2023), yang menyatakan bahawa guru melihat SEGAK sebagai platform penting untuk memupuk kesedaran kecergasan. Guru juga mengatakan mereka mengikuti garis panduan KPM dan melaksanakan setiap komponen mengikut prosedur. Hal ini menunjukkan bahawa aspek pematuhan terhadap standard pelaksanaan berada pada tahap baik. Ini turut menyokong dapatan Rahman dan Ganesan (2023) yang menyatakan bahawa guru kini lebih bersedia melaksanakan SEGAK secara sistematik melalui latihan asas yang disediakan KPM

#### Jadual 2

*Min dan Sisihan Piawai Persepsi Terhadap Pelaksanaan Ujian SEGAK*

	<b>Persepsi Terhadap Pelaksanaan Ujian SEGAK</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Interpretasi data</b>
<b>P_1_N</b>	Saya percaya bahawa pelaksanaan Ujian SEGAK memberi kesan positif terhadap kesihatan fizikal murid.	<b>4.03</b>	<b>0.843</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_2_N</b>	Pelaksanaan Ujian SEGAK	<b>4.17</b>	<b>0.847</b>	<b>Tinggi</b>

	membantu murid memahami tahap kecergasan fizikal mereka.			
<b>P_3_N</b>	Saya berpendapat bahawa Ujian SEGAK dapat meningkatkan motivasi murid untuk menjalani gaya hidup aktif.	<b>4.12</b>	<b>0.846</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_4_N</b>	Ujian SEGAK memberikan maklum balas yang jelas dan berguna mengenai tahap kecergasan fizikal murid.	<b>4.17</b>	<b>0.867</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_5_N</b>	Pelaksanaan Ujian SEGAK memberi peluang kepada guru untuk membantu murid dalam meningkatkan kecergasan fizikal mereka.	<b>4.13</b>	<b>0.833</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_6_N</b>	Saya melaksanakan setiap komponen Ujian SEGAK mengikut prosedur yang ditetapkan.	<b>4.13</b>	<b>0.700</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_7_N</b>	Saya yakin bahawa keputusan Ujian SEGAK yang diambil adalah tepat dan sah.	<b>4.10</b>	<b>0.630</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_8_N</b>	Saya mendapat latihan	<b>4.07</b>	<b>0.607</b>	<b>Tinggi</b>

yang mencukupi untuk melaksanakan Ujian SEGAK dengan betul.

<b>P_9_N</b>	Saya memastikan peralatan yang digunakan semasa Ujian SEGAK berada dalam keadaan baik dan berfungsi.	<b>4.05</b>	<b>0.746</b>	<b>Tinggi</b>
<b>P_10_N</b>	Saya mengikuti garis panduan Kementerian Pendidikan Malaysia semasa menjalankan Ujian SEGAK.	<b>4.05</b>	<b>0.649</b>	<b>Tinggi</b>

---

<b>Purata</b>	<b>4.10</b>	<b>0.74</b>	<b>Tinggi</b>
---------------	-------------	-------------	---------------

---

### **CABARAN GURU DALAM PELAKSANAAN UJIAN**

Walaupun guru menunjukkan persepsi yang positif terhadap pelaksanaan SEGAK, dapatan kajian menunjukkan bahawa mereka masih menghadapi cabaran pada tahap sederhana (purata min = 2.80). Antara cabaran utama ialah kekurangan peralatan standard seperti pemasa elektronik dan pengukur BMI (Min = 2.97), yang menyebabkan ujian tidak dapat dijalankan secara sepenuhnya mengikut prosedur. Guru turut berdepan kekangan masa PdP disebabkan jadual pembelajaran yang padat (Min = 2.88), menjadikan proses pentadbiran SEGAK memerlukan lebih banyak masa berbanding yang diperuntukkan. Di banyak sekolah SJKT, ruang yang tidak sesuai seperti kawasan sekolah yang kecil juga menjejaskan kelancaran ujian fizikal (Min = 2.80). Selain itu, bilangan murid yang ramai menyukarkan guru mengurus dan memantau murid

secara efektif semasa ujian (Min = 2.70). Kekurangan latihan formal atau CPD berkaitan prosedur SEGAK (Min = 2.62) turut memberi kesan terhadap keyakinan guru dalam memastikan pelaksanaan yang seragam dan tepat. Dapatan ini selaras dengan Kaur dan Hassan (2024) yang melaporkan bahawa sekolah vernakular berhadapan kekangan infrastruktur, serta Farid dan Ibrahim (2024) yang menegaskan bahawa ketiadaan peralatan standard menyebabkan ketidakseragaman data SEGAK di sekolah rendah. Secara keseluruhan, pelaksanaan SEGAK masih berjalan dengan baik dari aspek kefahaman guru, namun tetap dipengaruhi faktor logistik, ruang sekolah, beban tugas dan latihan profesional.

### Jadual 3

*Min dan Sisihan Piawai Cabaran Dalam Pelaksanaan Ujian SEGAK*

	<b>Cabaran Dalam Pelaksanaan Ujian SEGAK</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Interpretasi data</b>
<b>C_1_N</b>	Kekurangan peralatan yang sesuai (seperti pemasa elektronik dan pengukur BMI) adalah cabaran utama dalam pelaksanaan Ujian SEGAK di sekolah saya.	<b>2.97</b>	<b>1.414</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_2_N</b>	Saya merasa kurang terlatih dalam melaksanakan Ujian SEGAK dengan tepat.	<b>2.62</b>	<b>1.263</b>	<b>Sederhana</b>

<b>C_3_N</b>	Ujian SEGAK memberi tekanan kepada guru untuk memastikan semua murid mencapai tahap kecergasan tertentu.	<b>2.77</b>	<b>1.198</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_4_N</b>	Saya menghadapi kesukaran dalam menguruskan jumlah murid yang ramai semasa melaksanakan Ujian SEGAK.	<b>2.70</b>	<b>1.306</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_5_N</b>	Pelaksanaan Ujian SEGAK terganggu oleh kekurangan sokongan daripada pihak sekolah dalam menyediakan peralatan yang mencukupi.	<b>2.87</b>	<b>1.371</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_6_N</b>	Kekangan masa menyebabkan pelaksanaan Ujian SEGAK kurang sistematik.	<b>2.88</b>	<b>1.379</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_7_N</b>	Ketidaksesuaian ruang menyebabkan pelaksanaan Ujian SEGAK tidak dapat dijalankan dengan optimum.	<b>2.80</b>	<b>1.412</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_8_N</b>	Pelaksanaan Ujian SEGAK terganggu disebabkan oleh	<b>2.83</b>	<b>1.355</b>	<b>Sederhana</b>

kekurangan tenaga pengajar atau pembantu.

<b>C_9_N</b>	Saya menghadapi kesukaran untuk memastikan semua murid memahami arahan ujian dengan betul.	<b>2.70</b>	<b>1.344</b>	<b>Sederhana</b>
<b>C_10_N</b>	Ketiadaan sesi latihan tambahan menyebabkan guru kurang yakin dalam melaksanakan Ujian SEGAK.	<b>2.82</b>	<b>1.321</b>	<b>Sederhana</b>
<b>Purata</b>		<b>2.80</b>	<b>1.34</b>	<b>Sederhana</b>

## **KESIMPULAN**

Kajian ini mendapati bahawa guru-guru di SJKT Daerah Kuala Muda mempunyai persepsi yang sangat positif terhadap kepentingan dan pelaksanaan ujian SEGAK. Mereka menyedari peranan SEGAK dalam meningkatkan kecergasan fizikal murid dan komited untuk menjalankan ujian ini mengikut prosedur KPM. Namun, cabaran sederhana seperti kekurangan peralatan, kekangan masa, ruang terhad, kurang latihan dan bilangan murid yang ramai masih menjadi penghalang kepada pelaksanaan optimum. Oleh itu, pelaksanaan SEGAK memerlukan sokongan pentadbiran, latihan berterusan serta penyediaan peralatan standard agar data kecergasan murid lebih tepat dan konsisten.

## **CADANGAN DAN IMPLIKASI**

### **CADANGAN**

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan dikemukakan bagi meningkatkan keberkesanan pelaksanaan SEGAK di sekolah. Latihan CPD berterusan (*Continuous Professional Development*) perlu disediakan kepada guru bagi meningkatkan kemahiran dan keyakinan mereka dalam mentadbir SEGAK mengikut prosedur standard. Di samping itu, peruntukan kewangan perlu ditambah bagi menyediakan peralatan kecergasan yang standard bagi memastikan ujian dapat dijalankan secara tepat dan konsisten. Pembangunan sistem digital SEGAK turut dicadangkan untuk memudahkan pelaporan data serta mengurangkan beban kerja manual guru. Penyediaan ruang khas atau penggunaan fasiliti komuniti juga boleh dipertimbangkan bagi memastikan ujian dapat dijalankan dengan lebih selamat dan optimum. Selain itu, sokongan pembantu pengurusan semasa pelaksanaan SEGAK penting bagi membantu guru, sekali gus mengurangkan tekanan dan memastikan proses pentadbiran ujian berjalan lebih teratur.

### **IMPLIKASI**

Kajian ini memberi implikasi penting kepada KPM, sekolah dan bahagian kurikulum. Persepsi positif guru menunjukkan kesediaan mereka untuk meningkatkan kualiti pelaksanaan SEGAK. Namun cabaran logistik mengisyaratkan perlunya penambahbaikan infrastruktur dan latihan profesional.

## RUJUKAN

- Farid, S., & Ibrahim, R. (2024). Digitalisasi pentaksiran kecergasan fizikal dalam pendidikan. *Journal of Physical Education Research*, 12(2), 55–67.
- Ismail, N., Abdullah, H., Kassim, M., & Rahman, A. (2024). Implementation constraints of school-based fitness assessments in Malaysian primary schools. *Malaysian Journal of Health and Fitness*, 8(1), 22–34.
- Kamarudin, M., Wahab, R., & Ismail, A. (2024). School fitness assessments: Reliability and implementation issues. *Malaysian Journal of Education*, 48(1), 77–89.
- Kaur, S., & Hassan, N. (2024). Impact of equipment availability on the accuracy of fitness test implementation in vernacular schools. *Asian Journal of Physical Education*, 5(3), 101–114.
- Ling, C., & Kiew, M. (2022). Teacher competency and training issues in Malaysian vernacular schools. *Journal of Multilingual Education*, 5(4), 112–126.
- Mahmud, F., & Selvan, K. (2023). Teacher readiness in implementing school fitness assessments: A Malaysian perspective. *Journal of Educational Fitness*, 6(1), 13–27.

- Nguyen, P., Abdullah, S., & Rahim, H. (2025). Teacher perception, confidence and readiness in conducting physical fitness assessments. *International Journal of Physical Activity and Education*, 11(1), 71–86.
- Rahman, A., & Ganesan, S. (2023). Teacher knowledge and understanding in implementing standardized fitness tests in Malaysian schools. *Journal of Pedagogical Practice*, 7(2), 90–104.
- Subramaniam, K., & Govindaraj, R. (2023). Issues faced by SJKT teachers in implementing SEGAK. *Tamil Vernacular Education Review*, 3(1), 14–28.

## **MENINGKATKAN KETEPATAN SMASH BERLOMPAT DALAM PERMAINAN BADMINTON MURID SEKOLAH RENDAH**

JISSHNU RAJ A/L SHASHI KUMAR

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABALAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21256203@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21256203@moe-dl.edu.my)

### **ABSTRAK**

Kajian tindakan ini dijalankan bagi meningkatkan ketepatan teknik smash berlompat dalam permainan badminton dalam kalangan murid sekolah rendah di SJK(T) Taman Keladi. Kajian ini dilaksanakan setelah mendapati bahawa murid MSSD badminton menghadapi kesukaran dalam melakukan pukulan smash berlompat dengan tepat. Ini menjejaskan prestasi serta keyakinan mereka semasa latihan dan pertandingan. Tujuan utama kajian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan kemahiran teknikal, koordinasi serta keyakinan diri murid melalui pendekatan latihan yang tersusun dan reflektif. Kajian ini menggunakan Model Kajian Tindakan Kemmis dan McTaggart (1988) yang melibatkan empat fasa iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Pendekatan kualitatif digunakan melalui pemerhatian dan temu bual bersama guru Pendidikan Jasmani bagi menilai perkembangan serta keberkesanan latihan yang dijalankan. Seramai lapan orang murid berumur antara 10 hingga 12 tahun yang mewakili pasukan badminton sekolah telah dipilih sebagai peserta kajian. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan yang ketara dalam aspek ketepatan pukulan, keseimbangan badan, kawalan pergerakan serta keyakinan murid. Data telah diambil selama tiga minggu intervensi yang melibatkan latihan Targeted Jump Practice, Zone Smash Challenge dan Video Feedback Training. Guru turut melaporkan peningkatan motivasi dan keyakinan diri murid sepanjang pelaksanaan latihan. Secara keseluruhannya, kajian ini membuktikan bahawa kaedah pengajaran yang berkesan dan reflektif dapat memperkukuh kemahiran motor murid, meningkatkan kefahaman terhadap teknik badminton serta membentuk

sikap positif terhadap penyertaan dalam sukan. Dapatan kajian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan berguna kepada guru Pendidikan Jasmani dalam usaha menambah baik kualiti pengajaran dan pembelajaran badminton di peringkat sekolah rendah.

**Kata kunci:** Smash berlompat, badminton, ketepatan, kajian tindakan, koordinasi, sekolah rendah

## **ABSTRACT**

*This action research was conducted to enhance the accuracy of the jump smash technique in badminton among primary school students at SJK(T) Taman Keladi. The study was carried out after it was found that students participating in the MSSD badminton team faced difficulties in performing accurate jump smashes, which affected their performance and confidence during training and competitions. The main purpose of this study was to improve students' technical skills, coordination, and self-confidence through a structured and reflective training approach. This study employed the Kemmis and McTaggart (1988) Action Research Model, which consists of four phases: planning, action, observation, and reflection. A qualitative approach was adopted through observations and interviews with Physical Education teachers to evaluate the progress and effectiveness of the training sessions. A total of eight students aged between 10 and 12 years, who represented the school's badminton team, were selected as participants. The findings showed significant improvement in students' shot accuracy, body balance, movement control, and confidence. Data were collected over three weeks of intervention, which involved the Targeted Jump Practice, Zone Smash Challenge, and Video Feedback Training. Teachers also reported noticeable increases in students' motivation and self-confidence throughout the implementation of the training. Overall, the study demonstrates that effective and reflective teaching methods can strengthen students' motor skills, deepen their understanding of badminton techniques, and foster a positive attitude towards sports participation. The findings are expected to serve as a useful reference for Physical Education teachers in improving the quality of badminton teaching and learning at the primary school level.*

**Keywords:** *Jump smash, badminton, accuracy, action research, coordination, primary school*

## PENGENALAN

Badminton merupakan salah satu sukan yang paling popular dan digemari dalam kalangan murid sekolah rendah di Malaysia. Kepopularan bukan sahaja lahir daripada budaya masyarakat yang menjadikan badminton sebagai salah satu sukan kebangsaan, malah juga disebabkan badminton merupakan satu aktiviti fizikal yang mudah dimainkan di pelbagai ruang sama ada di dewan sekolah, gelanggang terbuka atau kawasan lapang di rumah. Selain menjadi aktiviti kokurikulum, badminton turut memainkan peranan penting dalam menggalakkan gaya hidup sihat, meningkatkan kecergasan fizikal serta membina keyakinan diri dalam kalangan murid. Dalam proses pembelajaran sukan ini, terdapat pelbagai kemahiran asas yang perlu dikuasai oleh murid, seperti servis rendah, servis *flick*, *lob*, *netting* dan *smash*. Walau bagaimanapun, smash berlompat adalah antara kemahiran yang paling mencabar untuk dikuasai, terutama bagi murid sekolah rendah yang masih berada dalam fasa perkembangan motor.

Smash berlompat merupakan satu teknik pukulan serangan yang bertujuan menghasilkan pukulan yang kuat, laju, menurun dan sukar dibalas oleh pihak lawan. Teknik ini memerlukan pemain untuk melompat pada masa yang tepat, memukul bulu tangkis di puncak lompatan dengan ayunan raket yang mantap serta mendarat dengan stabil agar dapat kembali bersedia untuk pergerakan seterusnya. Bagi pemain dewasa atau atlet elit, smash berlompat dilakukan dengan lancar kerana mereka mempunyai kekuatan otot, kestabilan teras, koordinasi mata-tangan yang matang dan pengalaman latihan bertahun-tahun. Namun, bagi murid sekolah rendah, semua elemen ini masih berada pada tahap perkembangan awal. Tahap fizikal, kognitif dan emosi

mereka belum sepenuhnya matang untuk menggabungkan pergerakan yang kompleks seperti lompatan, pukulan dan pendaratan serentak.

Pemerhatian awal yang dijalankan semasa latihan MSSD di SJK(T) Taman Keladi membuktikan bahawa kebanyakan murid gagal melakukan smash berlompat dengan tepat. Antara masalah utama yang diperhatikan ialah lompatan yang tidak stabil, masa pukulan yang tidak seiring, bulu tangkis tersasar keluar gelanggang, ayunan raket yang terlalu perlahan atau tidak menghala ke arah sasaran serta ketidakupayaan murid mengawal keseimbangan ketika mendarat. Secara keseluruhan, ketepatan smash murid berada pada tahap rendah dan keadaan ini menyebabkan murid kehilangan keyakinan untuk mencuba teknik tersebut. Ada yang memukul tanpa melompat kerana takut terjatuh, manakala ada pula yang tidak mampu melakukan ayunan yang kuat kerana kurang kekuatan otot.

Situasi ini bukan sahaja menjejaskan prestasi permainan, malah turut memberi kesan kepada motivasi dan emosi murid. Murid yang sering gagal melakukan smash berlompat dengan betul cenderung berasa kecewa dan hilang semangat untuk mencuba lagi. Hal ini bertentangan dengan objektif pengajaran Pendidikan Jasmani yang menekankan pembinaan keyakinan diri, literasi fizikal dan perkembangan menyeluruh murid melalui aktiviti sukan. Justeru, usaha untuk meningkatkan kemahiran smash berlompat bukan sahaja melibatkan aspek teknikal, tetapi juga memberi kesan kepada perkembangan psikologi dan sosial murid.

Melihat kepada keperluan ini, satu kajian tindakan dijalankan untuk memperbaiki pengajaran teknik smash berlompat melalui intervensi

latihan berstruktur. Pendekatan kajian tindakan dipilih kerana ia membolehkan guru mengenal pasti punca masalah, merancang intervensi yang sesuai, melaksanakan tindakan, membuat pemerhatian dan akhirnya membuat refleksi keberkesanan latihan. Proses kajian tindakan ini membantu guru memperbaiki amalan pengajaran secara berterusan berdasarkan data sebenar murid. Dalam konteks kajian ini, tiga intervensi latihan diperkenalkan iaitu *Targeted Jump Practice*, *Zone Smash Challenge* dan *Video Feedback Training*. Ketiga-tiga intervensi ini dirangka untuk menangani secara langsung kelemahan murid dalam aspek lompatan, ketepatan sasaran dan pemahaman visual terhadap pergerakan mereka.

*Targeted Jump Practice* digunakan untuk melatih masa lompatan murid melalui penggunaan sasaran visual seperti belon atau objek gantung. Intervensi ini membantu murid memahami ketinggian optimum ketika memukul bulu tangkis. *Zone Smash Challenge* pula bertujuan mengasah ketepatan pukulan melalui pembahagian gelanggang kepada beberapa zon jarak. Murid perlu mensasarkan pukulan ke zon tertentu untuk menjadikan latihan lebih menyeronokkan dan memotivasikan murid. Seterusnya, *Video Feedback Training* memberikan murid peluang melihat rakaman pergerakan diri. Melalui maklum balas visual, murid lebih mudah mengenal pasti kesilapan teknikal dan memperbaikinya secara progresif.

Dengan pelaksanaan intervensi ini, kajian bukan sahaja bertujuan meningkatkan ketepatan smash murid, tetapi juga ingin memahami perubahan sikap, keyakinan diri dan kesediaan murid mencuba teknik tersebut secara lebih konsisten. Di samping itu, kajian turut mengambil kira pandangan guru mengenai keberkesanan intervensi sebagai usaha

memperkukuhkan amalan pedagogi dalam pengajaran kemahiran sukan. Secara keseluruhannya, pengenalan ini memberikan gambaran tentang kepentingan memfokuskan latihan kepada aspek teknikal yang sesuai dengan tahap perkembangan murid agar mereka dapat menguasai kemahiran kompleks seperti smash berlompat dengan lebih berkesan.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun badminton merupakan sukan yang digemari ramai dalam kalangan murid sekolah rendah, terdapat satu kemahiran penting yang masih sukar dikuasai oleh mereka, iaitu smash berlompat. Teknik ini menuntut gabungan beberapa komponen kemahiran motor kompleks seperti kekuatan kaki, koordinasi mata-tangan, keseimbangan, masa lompatan yang tepat serta ayunan raket yang konsisten. Bagi murid sekolah rendah, perkembangan fizikal dan motor mereka masih belum stabil sepenuhnya, menjadikan teknik ini lebih sukar dikuasai berbanding kemahiran asas yang lain.

Pemerhatian awal semasa latihan MSSD di SJK(T) Taman Keladi mendapati bahawa tahap ketepatan smash murid berada pada tahap rendah. Kebanyakan murid menghadapi masalah seperti melompat pada masa yang tidak tepat, ayunan raket yang lemah dan tidak menghala ke sasaran serta keseimbangan badan yang tidak stabil ketika mendarat. Kesilapan ini mengakibatkan bulu tangkis tersasar keluar gelanggang atau tidak menghasilkan pukulan yang kuat dan menurun seperti yang sepatutnya. Masalah teknikal ini berlaku kerana murid tidak memahami komponen kecil yang membentuk satu pergerakan kompleks dalam smash berlompat.

Selain itu, murid tidak mempunyai latihan spesifik yang cukup untuk meningkatkan kemahiran ini. Sesi latihan sekolah lazimnya memberi tumpuan kepada permainan asas, *rally* dan *footwork*, manakala teknik smash berlompat tidak diajar secara terperinci kerana dianggap terlalu mencabar. Kekurangan latihan berfokus menyebabkan murid tidak mendapat peluang mencukupi untuk mempraktikkan teknik ini dalam suasana terkawal dan berulang.

Faktor psikologi turut menjadi punca masalah. Murid yang kerap gagal melakukan smash berlompat berasa takut untuk melompat tinggi kerana bimbang jatuh atau diejek rakan. Perasaan ini menurunkan keyakinan mereka dan menyebabkan mereka memilih untuk memukul secara biasa tanpa lompatan. Tanpa keyakinan, mereka semakin sukar melakukan pergerakan kompleks yang memerlukan keberanian dan kawalan tubuh.

Di samping itu, ketiadaan maklum balas visual seperti rakaman video menjadi kekangan besar. Murid tidak dapat melihat kesilapan mereka sendiri, menyebabkan mereka sukar memahami apa yang perlu diperbaiki. Guru juga menghadapi cabaran untuk membetulkan teknik setiap murid dalam masa terhad, terutama apabila bilangan murid ramai.

Keseluruhan masalah ini menunjukkan keperluan jelas untuk melaksanakan intervensi latihan yang sistematik, menyeronokkan dan berfokus bagi membantu murid meningkatkan ketepatan smash berlompat secara lebih efektif.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Menilai tahap ketepatan smash berlompat murid sebelum dan selepas intervensi.
- ii. Mengumpul pandangan guru mengenai keberkesanan strategi latihan yang dijalankan.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap ketepatan smash berlompat murid sebelum dan selepas intervensi?
- ii. Adakah latihan drill dan latihan spesifik berkesan dalam meningkatkan ketepatan smash berlompat?

## **METODOLOGI**

### **PENDEKATAN KAJIAN**

Dalam kajian ini, penyelidik menggunakan model Kajian Tindakan Kemmis dan McTaggart (1988) yang terdiri daripada empat fasa utama: perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Fasa perancangan melibatkan aktiviti mengenal pasti masalah berdasarkan pemerhatian awal terhadap latihan MSSD. Fasa tindakan pula ialah pelaksanaan intervensi latihan berstruktur seperti *targeted jump practice*, *zone smash challenge* dan *video feedback training*. Fasa pemerhatian melibatkan pengumpulan data mengenai peningkatan atau perubahan kemahiran murid melalui senarai semak dan pemerhatian sistematik. Akhir sekali, fasa refleksi digunakan untuk menilai keberkesanan intervensi dan menentukan penambahbaikan yang diperlukan.

Pendekatan kajian tindakan dipilih kerana ia memberi peluang kepada penyelidik untuk bekerja secara rapat dengan murid dan guru serta memahami perubahan yang berlaku secara *real time*. Selain itu, ia

mbolehkan penyelidik menilai secara langsung sejauh mana intervensi yang diperkenalkan memberi kesan kepada prestasi dan keyakinan murid. Pendekatan ini juga fleksibel dan membenarkan guru membuat perubahan sewajarnya mengikut keadaan murid.

Secara keseluruhannya, pendekatan kajian tindakan bukan sahaja sesuai untuk mengkaji masalah kemahiran smash berlompat, malah turut menyokong pembangunan amalan pengajaran yang lebih berkesan dan relevan dalam konteks Pendidikan Jasmani.

### **REKA BENTUK KAJIAN**

Reka bentuk kajian memainkan peranan penting dalam menentukan bagaimana sesuatu penyelidikan dijalankan secara sistematik dan teratur. Dalam kajian ini, reka bentuk kajian yang digunakan ialah kajian tindakan berbentuk kualitatif-deskriptif iaitu satu bentuk penyelidikan yang menekankan pemerhatian mendalam terhadap perubahan tingkah laku, kemahiran dan respons murid sepanjang pelaksanaan intervensi. Pemilihan reka bentuk ini adalah sesuai kerana isu yang dikaji melibatkan kemahiran motor yang berubah secara progresif dan penyelidik perlu memerhati dengan teliti segala perkembangan yang berlaku.

Dalam kajian tindakan ini, penyelidik terlibat secara langsung sebagai pemerhati dan pelaksana intervensi. Melalui reka bentuk ini, penyelidik dapat menyaksikan sendiri bagaimana murid bertindak balas terhadap latihan yang diberikan, bagaimana perubahan berlaku dari minggu ke minggu dan apakah cabaran serta kejayaan yang dialami murid sepanjang proses pembelajaran. Reka bentuk kualitatif mbolehkan penyelidik menumpukan perhatian kepada data berbentuk tingkah laku,

pergerakan motor, keyakinan murid, interaksi guru-murid serta dinamika latihan yang berlaku dalam situasi sebenar.

Reka bentuk kajian ini turut melibatkan penggunaan data triangulasi, iaitu kombinasi beberapa sumber data seperti pemerhatian, senarai semak dan temu bual guru. Penggunaan triangulasi membantu meningkatkan kebolehpercayaan dapatan kajian kerana setiap maklumat disokong oleh dua atau lebih sumber. Sebagai contoh, jika pemerhatian menunjukkan murid lebih yakin melakukan smash berlompat, dapatan ini disokong lagi melalui temu bual guru yang menyatakan peningkatan motivasi murid. Pendekatan ini menjadikan reka bentuk kajian lebih kukuh dan sah.

Pelaksanaan reka bentuk kajian ini mengikut urutan sistematik kajian tindakan. Setiap intervensi dilaksanakan dalam tempoh tiga minggu dan diikuti dengan pemerhatian menyeluruh. Ini membolehkan penyelidik melihat perkembangan kemahiran murid secara berperingkat dan menilai secara terperinci sejauh mana intervensi memberi kesan. Reka bentuk kajian tindakan juga memberi ruang kepada penyelidik untuk menyesuaikan aktiviti latihan berdasarkan keperluan murid yang menjadikannya lebih fleksibel dan responsif.

Kesimpulannya, reka bentuk kajian tindakan kualitatif dan deskriptif amat sesuai untuk penyelidikan ini kerana ia memberikan kefahaman mendalam mengenai kemahiran smash berlompat, membolehkan penilaian secara menyeluruh terhadap keberkesanan intervensi dan menyokong proses refleksi yang berterusan.

## **SAMPEL KAJIAN**

Sampel kajian merujuk kepada kumpulan individu yang terlibat secara langsung dalam penyelidikan ini dan dipilih berdasarkan kesesuaian konteks serta objektif kajian. Dalam kajian tindakan ini, sampel terdiri daripada dua kumpulan utama, iaitu kumpulan murid yang menjalani intervensi latihan smash berlompat serta kumpulan guru Pendidikan Jasmani yang memberikan maklum balas melalui temu bual. Sampel dipilih menggunakan kaedah persampelan bertujuan (*purposive sampling*) kerana hanya individu yang relevan dengan masalah kajian dan terlibat terus dalam latihan badminton diperlukan bagi memastikan kesahan data yang diperolehi.

Kumpulan pertama melibatkan 8 orang murid Tahun 5 dan Tahun 6 dari SJK(T) Taman Keladi yang mewakili sekolah dalam pertandingan peringkat MSSD. Pemilihan murid ini dibuat kerana mereka merupakan pelajar yang menunjukkan minat terhadap badminton, terlibat dalam sesi latihan secara konsisten dan mempunyai pengalaman asas bermain badminton. Selain itu, murid ini juga menunjukkan masalah ketidaktepatan smash berlompat yang perlu ditingkatkan melalui intervensi kajian. Pemilihan murid tahap ini juga bersesuaian kerana mereka berada dalam fasa perkembangan motor yang aktif serta mampu memahami arahan latihan teknikal yang diberikan oleh guru.

Kumpulan kedua terdiri daripada 3 orang guru Pendidikan Jasmani (PJ) yang berpengalaman dalam mengendalikan latihan badminton di sekolah. Guru-guru ini dipilih kerana mereka mempunyai pengetahuan tentang prestasi murid, memahami cabaran yang dihadapi murid dalam menguasai teknik serta boleh memberi perspektif profesional mengenai keberkesanan intervensi yang dijalankan. Temu bual dengan guru

menjadi asas penting dalam triangulasi data kerana ia membolehkan penyelidik mendapatkan pandangan objektif tentang perubahan tingkah laku, kemahiran motor dan motivasi murid sepanjang kajian berlangsung.

Saiz sampel yang terhad adalah lazim dalam kajian tindakan kerana tujuan utamanya bukan untuk tujuan generalisasi, tetapi untuk memperbaiki amalan pengajaran dalam konteks tertentu. Selain itu, jumlah sampel yang kecil membolehkan penyelidik memantau setiap murid dengan lebih teliti, memudahkan proses pemerhatian, memberi maklum balas individu dan menjalankan sesi latihan yang lebih teratur dan selamat. Pemilihan sampel yang bersasar ini juga membolehkan penyelidik memberi fokus kepada murid yang benar-benar memerlukan peningkatan kemahiran smash berlompat.

Secara keseluruhan, sampel kajian ini dipilih dengan teliti untuk memastikan data yang dikumpulkan menggambarkan perkembangan sebenar murid yang terlibat dalam intervensi. Pemilihan murid dan guru yang tepat membantu penyelidik memahami masalah secara lebih mendalam dan menilai keberkesanan latihan secara menyeluruh.

## **INSTRUMEN KAJIAN**

Dalam kajian tindakan ini, dua instrumen utama telah digunakan bagi memastikan pengumpulan data yang sahih, menyeluruh serta mampu menggambarkan perubahan kemahiran murid sebelum dan selepas intervensi. Instrumen tersebut ialah senarai semak pemerhatian dan temu bual separa berstruktur. Penggunaan kedua-dua instrumen ini membolehkan penyelidik melakukan triangulasi data, seterusnya meningkatkan kebolehpercayaan dapatan kajian.

Senarai semak pemerhatian direka untuk merekod pemantauan secara langsung terhadap kemahiran smash berlompat murid dalam setiap sesi intervensi selama tiga minggu. Aspek-aspek pemerhatian merangkumi keseimbangan badan, koordinasi lompatan, masa ayunan raket, ketepatan mendaratkan bulu tangkis di zon sasaran serta konsistensi pukulan dari masa ke masa. Instrumen ini memberi kelebihan kerana ia membolehkan penyelidik mengenal pasti corak peningkatan atau kelemahan murid secara berstruktur. Setiap sesi latihan diakhiri dengan catatan perkembangan murid, menjadikan senarai semak ini sumber data kuantitatif yang stabil dan objektif.

Di samping itu, temu bual separa berstruktur dijalankan untuk mendapatkan maklumat mendalam dan berbentuk naratif daripada tiga orang guru Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJPK) yang terlibat. Instrumen ini dipilih kerana ia memberi ruang kepada peserta temu bual untuk memberi pandangan secara autentik, menjelaskan sebab di sebalik perubahan murid serta menggambarkan pengalaman sebenar sepanjang intervensi dijalankan. Soalan temu bual mengupas aspek cabaran pengajaran smash berlompat, keberkesanan latihan drill, perubahan tingkah laku dan motivasi murid serta pandangan mereka mengenai kesinambungan teknik ini dalam latihan jangka panjang.

Kajian rintis telah dijalankan terhadap murid Kelab Badminton Tahun 4, 5 dan 6. Melalui proses ini, kelemahan instrumen dikenalpasti dan diperbaiki. Tiga item temu bual disemak semula berdasarkan maklum balas guru agar soalan lebih jelas, relevan dan menepati objektif kajian. Senarai semak juga diuji bagi memastikan setiap kriteria boleh diceraap secara konsisten.

Gabungan kedua-dua instrumen ini bukan sahaja memberikan data empirikal yang kuat, tetapi turut menghasilkan gambaran holistik tentang perkembangan murid. Pendekatan ini selaras dengan prinsip kajian tindakan yang menekankan refleksi, bukti sahih dan penambahbaikan berterusan berdasarkan data sebenar di lapangan.

## **DAPATAN KAJIAN**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa intervensi latihan *drill* yang dijalankan selama tiga minggu telah memberi impak positif yang ketara terhadap ketepatan smash berlompat murid MSSD SJK(T) Taman Keladi. Berdasarkan senarai semak pemerhatian, hampir semua murid menunjukkan peningkatan konsisten dalam aspek teknik, koordinasi lompatan, masa ayunan raket dan ketepatan pukulan.

Pada minggu pertama, majoriti murid menunjukkan kelemahan yang jelas dari segi masa lompatan dan ayunan raket. Mereka cenderung melompat terlalu awal, tidak menyentuh titik impak optimum dan hilang keseimbangan ketika mendarat. Ini menyebabkan bulu tangkis sering tersasar jauh dari zon sasaran. Namun, selepas intervensi pertama *airy targeted jump practice* menggunakan belon sebagai petunjuk visual dimana murid mula memahami masa lonjakan yang tepat. Kekuatan kaki dan postur badan juga menunjukkan peningkatan.

Pada minggu kedua, melalui intervensi *zone smash challenge*, murid mula berjaya mengawal arah pukulan dengan lebih tepat. Zon sasaran pada jarak 10m, 20m dan 30m membantu mereka memfokuskan ayunan raket ke arah sasaran tertentu. Rekod pemerhatian menunjukkan peningkatan 6 hingga 8 mata bagi kebanyakan murid dalam aspek

ketepatan pukulan. Aktiviti berbentuk permainan ini turut meningkatkan motivasi dan daya saing sihat dalam kalangan murid.

Pada minggu ketiga, latihan *video feedback* menunjukkan kesan yang paling ketara. Rakaman video membolehkan murid melihat kesalahan mereka secara visual, sekali gus mempercepatkan kesedaran sendiri terhadap mekanik pergerakan. Guru melaporkan bahawa murid lebih cepat memperbetul ayunan raket, cara berdiri dan masa lompatan selepas mereka melihat diri mereka sendiri.

Selain itu, perubahan afektif juga diperhatikan. Murid semakin yakin, berani melompat lebih tinggi dan lebih bermotivasi mencuba semula selepas menerima maklum balas. Guru menyatakan bahawa elemen visual dan pembelajaran berasaskan pengalaman memberi impak besar terhadap kefahaman dan ketepatan murid.

Secara keseluruhan, dapatan kajian mengesahkan bahawa latihan drill berasaskan visual, permainan berstruktur dan maklum balas video adalah sangat berkesan dalam meningkatkan ketepatan smash berlompat murid sekolah rendah.

## **PERBINCANGAN KAJIAN**

Perbincangan dapatan kajian ini menunjukkan bahawa peningkatan ketepatan smash berlompat murid adalah hasil daripada gabungan latihan *drill* yang tersusun, penggunaan alat bantu visual dan maklum balas reflektif. Ketiga-tiga intervensi yang dijalankan terbukti selari dengan Teori Pembelajaran Motor dan kajian terdahulu.

Pertama, dapatan menunjukkan bahawa kelemahan awal murid berpunca daripada kurangnya kefahaman tentang masa lompatan, titik hentaman dan teknik ayunan. Ini konsisten dengan pandangan Phomsoupha dan Laffaye (2015) yang menyatakan bahawa smash berlompat memerlukan koordinasi kompleks yang sukar dikuasai oleh pemain muda tanpa latihan spesifik. Intervensi *Targeted Jump Practice* didapati memainkan peranan penting dalam membantu murid memahami hubungan antara masa lonjakan dan ayunan raket.

Kedua, dapatan kajian menyokong Teori Pembelajaran Motor Fitts dan Posner (1967). Pada minggu pertama, murid berada pada peringkat kognitif di mana mereka mempelajari teknik secara asas. Menjelang minggu kedua, mereka memasuki peringkat asosiatif di mana latihan berulang membantu meningkatkan konsistensi. Pada minggu ketiga, dengan bantuan video, beberapa murid mula menunjukkan ciri autonomi iaitu kebolehan melaksanakan smash secara lebih natural dan automatik.

Ketiga, latihan bersasaran (*Zone Smash Challenge*) terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan. Selari dengan kajian Abdullah et al. (2017), latihan dengan sasaran visual meningkatkan fokus, sudut pukulan dan kawalan arah bulu tangkis. Murid bukan sahaja lebih tepat, malah lebih konsisten mendaratkan bulu tangkis di zon sasaran.

Keempat, pembelajaran melalui video mempercepatkan proses pembedahan teknik. Ini bertepatan dengan prinsip refleksi sendiri dalam pembelajaran motor, di mana murid yang melihat kesilapan sendiri lebih cepat memahami tindakan pembetulanannya. Guru turut melaporkan perubahan positif dalam tahap kesedaran tubuh (*body awareness*) murid.

Akhir sekali, dapatan menunjukkan peningkatan bukan hanya pada aspek teknikal, tetapi juga aspek emosional. Elemen permainan meningkatkan motivasi, manakala penggunaan alat bantu visual mengurangkan ketakutan melompat. Ini selari dengan Teori Bandura (1997) tentang *self-efficacy* di mana keyakinan diri memainkan peranan besar dalam prestasi kemahiran fizikal.

Kesimpulannya, intervensi latihan *drill* yang digunakan membuktikan keberkesanan dalam meningkatkan ketepatan smash berlompat, sekali gus menyokong strategi pengajaran reflektif dan berasaskan pengalaman.

### **CADANGAN KAJIAN**

Berdasarkan dapatan kajian ini, beberapa cadangan dikemukakan bagi meningkatkan kualiti pengajaran teknik smash berlompat dalam kalangan murid sekolah rendah. Pertama, disarankan agar latihan berfasa seperti yang digunakan dalam kajian ini diteruskan secara jangka panjang. Murid memerlukan latihan konsisten untuk membina memori otot yang kukuh, justeru guru Pendidikan Jasmani perlu merancang modul latihan khusus sekurang-kurangnya dua kali seminggu.

Kedua, penggunaan alat bantu visual seperti zon sasaran berwarna, raket ringan dan target gantung perlu diperluaskan. Alat-alat ini membantu murid memahami hubungan antara pergerakan, arah pukulan dan titik hentaman secara lebih jelas. Guru boleh mencipta aktiviti kreatif seperti "*Mini smash carnival*" atau "*Smash target race*" bagi meningkatkan minat dan mengurangkan kebimbangan murid.

Ketiga, cadangan khusus dikemukakan agar penggunaan video diterapkan secara berterusan dalam latihan. Rakaman ringkas menggunakan telefon pintar sudah memadai dan sangat membantu murid memahami kesilapan teknik mereka. Video juga boleh digunakan untuk perbandingan sebelum dan selepas latihan, sekali gus menimbulkan motivasi dalaman murid apabila melihat kemajuan diri mereka.

Keempat, guru disarankan mengadakan sesi refleksi sendiri murid selepas latihan. Murid boleh diminta menulis atau melukis apa yang mereka rasa, apa yang mereka berjaya lakukan dan apa yang perlu diperbaiki. Aktiviti refleksi dapat meningkatkan kecerdasan sendiri dan membina minda perkembangan (*growth mindset*).

Kelima, untuk kesinambungan prestasi, pihak sekolah dicadangkan menyediakan mini program elit bagi murid yang menunjukkan minat tinggi dalam badminton. Program ini boleh dijalankan bersama jurulatih luar atau melalui perkongsian pintar dengan kelab-kelab badminton tempatan. Kerjasama ini dapat meningkatkan pendedahan murid kepada teknik yang lebih maju.

Akhir sekali, disarankan supaya kajian lanjutan dilakukan dengan saiz sampel yang lebih besar, tempoh intervensi lebih lama serta penilaian yang lebih menyeluruh merangkumi kekuatan otot, kelajuan ayunan dan parameter biomekanik. Kajian kuantitatif lanjutan juga boleh dilakukan bagi mengukur peningkatan prestasi murid secara statistik.

Dengan cadangan-cadangan ini, diharapkan kemahiran smash berlompat dalam kalangan murid sekolah dapat dipertingkatkan secara sistematik, menyeronokkan dan berkesan.

### **IMPLIKASI KAJIAN**

Kajian ini memberi implikasi penting kepada guru, murid, sekolah dan bidang asas untuk merancang modul latihan kokurikulum yang lebih sistematik dan tersusun. Penglibatan guru dalam memberikan maklum balas melalui temu bual turut membuktikan bahawa kolaborasi antara guru dan penyelidik mampu memperkaya proses refleksi dan pembelajaran di bilik darjah.

Implikasi terhadap bidang penyelidikan pula menunjukkan bahawa kajian tindakan adalah pendekatan yang sangat sesuai untuk meneroka isu berkaitan kemahiran motor dalam konteks pendidikan rendah. Kajian ini membuka ruang kepada penyelidikan lanjutan berkaitan keberkesanan latihan visual, latihan berbentuk permainan dan maklum balas video terhadap kemahiran sukan lain seperti bola jaring, hoki dan bola tampar.

Secara keseluruhannya, kajian ini memberikan gambaran jelas bahawa peningkatan ketepatan smash berlompat bukan sekadar bergantung pada latihan fizikal, tetapi juga pada strategi pengajaran yang reflektif, sokongan emosi dan penggunaan teknologi yang mudah diakses. Implikasi ini penting untuk membentuk pemain badminton muda yang bukan sahaja mahir, tetapi juga bermotivasi, berdaya saing dan yakin dengan kemampuan mereka.

## **REFLEKSI KAJIAN**

Refleksi keseluruhan kajian menunjukkan bahawa pelaksanaan kajian tindakan ini bukan sahaja memberi manfaat kepada murid, tetapi juga kepada penyelidik sebagai guru pelatih. Sepanjang tiga minggu intervensi, penyelidik dapat melihat bagaimana murid berkembang bukan sahaja dari sudut kemahiran teknikal tetapi juga dari segi keyakinan, keberanian dan minat terhadap sukan badminton. Proses ini memberikan pengalaman yang sangat berharga dalam memahami dinamika pengajaran kemahiran motor di peringkat sekolah rendah.

Pada peringkat awal, penyelidik menyedari bahawa murid menghadapi pelbagai cabaran seperti ketakutan melompat, kesukaran menyelaraskan masa lompatan dan ayunan raket serta kurang fokus terhadap sasaran. Situasi ini memberi kesedaran kepada penyelidik bahawa pengajaran kemahiran kompleks tidak boleh dilakukan secara tergesa-gesa atau tanpa latihan yang sistematik. Intervensi yang dirancang memberikan peluang kepada penyelidik untuk memahami bahawa latihan berstruktur yang progresif adalah kunci kepada perkembangan kemahiran.

Refleksi juga menunjukkan bahawa penggunaan alat bantu visual seperti belon dan zon sasaran memberi kesan besar terhadap pemahaman murid. Murid lebih cepat memahami konsep lompatan dan sasaran apabila mereka melihat titik rujukan yang jelas. Latihan melalui video pula membuktikan bahawa murid lebih mudah melakukan penambahbaikan apabila mereka melihat diri sendiri melakukan kesilapan. Kaedah ini memberikan kesedaran kognitif yang tidak dapat dicapai melalui arahan lisan semata-mata.

Selain itu, kajian ini mengajar penyelidik tentang pentingnya suasana pembelajaran yang positif dan menyeronokkan. Murid menunjukkan peningkatan mendadak apabila latihan dijalankan dalam bentuk permainan. Refleksi ini menegaskan bahawa motivasi intrinsik adalah faktor utama dalam pembelajaran sukan, terutamanya bagi murid sekolah rendah. Perasaan seronok dan persaingan sihat menjadikan mereka lebih berani mencuba.

Dari sudut peribadi, penyelidik belajar bahawa peranan guru bukan hanya menyampaikan teknik, tetapi juga menjadi fasilitator yang memahami keperluan emosi murid. Sikap fleksibel, sabar dan memberi maklum balas positif sangat mempengaruhi perkembangan murid.

Secara keseluruhan, kajian ini memberikan pengalaman bermakna tentang bagaimana pendekatan reflektif dan kolaboratif dapat meningkatkan kualiti pengajaran. Refleksi ini menjadi asas penting dalam membentuk identiti profesional penyelidik sebagai seorang pendidik pendidikan jasmani pada masa hadapan.

## Rujukan

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2017). Role Of Psychological Factors On The Performance Of Elite Soccer Players. *Journal Of Physical Education And Sport*, 17(2), 896–900. <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2017/Art%20135.pdf>
- Ade, A. I., Andiana, O., & Abdullah, A. (2022). Analisis Gerak Smash Forehand Terhadap Ketepatan Sasaran Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja Putra. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 12–20. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p12-20>
- Adnan, H. M., & Ismail, S. (2009). Jalinan Kesukanan Malaysia-China: Mempelajari Kejayaan China Dalam Sukan: Malaysia-China Sports Linkage: Studying China's Success In Sports. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*, 11(1), 149–159.
- Artha, I. K. A. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Ekstrakurikuler Siswa Smp Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46–54. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/969/819/3049>
- Aulia, S., Munzir, S., & Zulheri, Z. (2022). Pengaruh Latihan Berbeban Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53.

Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, KPM. (2006). *Rancangan Malaysia Ke-9: Pelan Induk Pembangunan Pendidikan*. Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia.

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.

Goh, H. T., Koh, K. T., & Koh, M. (2013). The Effectiveness Of A Video-Based Coaching Program On Badminton Skills Acquisition Among Secondary School Students. *Procedia – Social And Behavioral Sciences*, 90, 102–110. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.070>

Harun, M. T., & Mat Noor, M. T. (2011). Kesan Latihan Pliometrik Terhadap Daya Letupan Kaki Dalam Kalangan Pemain Badminton. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 30(2), 78–89.

Hasby, M., Sutikno, S., & Surahman, E. (2022). Pengaruh Latihan Drill Dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Pb Krisna Demak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 45–56.

Irfan, I., & Mahardhika, E. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility V Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Club Mahantara Bima. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 735–737. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpasca/article/download/364/384/1>  
281

- Intan Primayanti, I., & Isyani, S. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Muda Pb Liansa Junior, Lombok Timur. *Jurnal Sporta Sainatika*, 4(2), 22–30.
- Jayanti, N. M. (2015). Pengaruh Drill Pola Dan Drill Umpan Terhadap Kemampuan Smash Dan Lob Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 100–108.
- Jeganathan, S. N. K. (2016). *Instruksi Model Taktikal Permainan*. PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *Perancangan Kajian Tindakan*. Deakin University Press.
- Kilue, D., & Muhamad, T. A. (2017). Cabaran Pengajaran Subjek Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Di Malaysia. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 2(2), 53–65.
- Majid, A. (2013). *Strategi pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- Masrida, M. (2018). Implementation Of Learning Concept Of Rani Model On Master Of Mathematics Material At Sdn 04 Koto Ranah Lesson 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Scholastic*, 2(2), 140–148.
- Maulana, H. (2022). Pengaruh Latihan Skeping Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Pb Lauser Aceh Tengah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–10. <https://eprints.bbg.ac.id/31/1/Hairil%20Maulana%20BAB%20I-V.pdf>

- MY, A. A. (2024). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Backhand Dalam Permainan Badminton Melalui Metode Blocked Praction Pada Siswa Kelas Xi Man 2 Kapuas Hulu (Doctoral Dissertation)*.
- Nurnawanta, E. (2010). *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Danpersepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Ketepatan Short Service Bulu Tangkis(Doctoral Dissertation, Universitas Sebelas Maret)*.
- Othman, M. S., & Kassim, A. Y. (2018). Kajian Rintis Bagi Pelaksanaan Komposisi Pengajaran Guru Pendidikan Islam Yang Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (Kbat)... Attarbawiy: Malaysian Online *Journal of Education*, 2(2), 55–60.
- Pardiman, D., & Hendriawan, R. (2020). Efektivitas Latihan Drill Dalam Meningkatkan Ketepatan Pukulan Smash Pada Atlet Bulu tangkis Muda. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 112–125.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science Of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness And Biomechanics. *Sports Medicine*, 45, 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Poole, J. (1986). *Belajar Bulu Tangkis*. Pionir Jaya.
- Rahyubi, R. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Nusa Media.
- Ramadhani, S. A. N. (2022). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Power Otot Lengan Dengan Ketepatan Servis Panjang

- Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Negeri 2 Magelang. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–56.
- Rohim, M., & Wismanadi, W. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Keseimbangan Dan Ketepatan Smash Dalam Bulu Tangkis. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(3), 56–67.
- Subardjah, H. (2010). *Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga*. Departmen Pendidikan Nasional.
- Tan, C. W. K., Chow, J. Y., & Davids, K. (2012). How Does Tgfu Work? Examining The Relationship Between Learning Design In Tgfu And A Nonlinear Pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(4), 331–348. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.582486>
- Tan, E. A. L. N., Mohsin, M., Chia, C. M., & Nadarajah, G. M. (2014). *Kurikulum Dan Pedagogi Pendidikan Jasmani*. Oxford Fajar Sdn. Bhd.
- Tao, Y. (2018). Effective Skill Development In School Badminton Training: A Pedagogical Approach. *International Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 45–52.
- Wang, Y., Chen, Y., & Wu, P. (2018). Drill-Based Training In Improving Accuracy Of Smash In Badminton. *International Journal of Sports Science & Coaching*.13(3),389–398.
- Wea, Y. M., & Samri, F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump

Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Penjakora*, 9(1).

Widyantoro, W. (2020). *Modul Pembelajaran Sma Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Kelas X: Permainan Bulu Tangkis*.

Wiratama, A. R., & Karyono, H. (2017). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Muda. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 28–35.

**HUBUNGAN MOTIVASI DALAMAN DAN LUARAN DENGAN  
PENYERTAAN ATLET IPGKSAH KE KEJOHANAN MSIPGM  
PERINGKAT KEBANGSAAN TAHUN 2025**

MOHD AFIQ ZULFADHLI BIN JAFAR

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250919@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250919@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap motivasi dalaman, motivasi luaran serta hubungan kedua-duanya dengan tahap penyertaan atlet Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) yang mewakili Zon Utara ke Kejohanan Majlis Sukan Institut Pendidikan Guru Malaysia (MSIPGM) Peringkat Kebangsaan Tahun 2025. Kajian berbentuk kuantitatif tinjauan ini melibatkan seramai 42 atlet daripada pelbagai jenis sukan. Instrumen yang digunakan ialah soal selidik SMS-28 yang menilai sub dimensi motivasi dalaman (Untuk Mengetahui, Untuk Mencapai atau Mahir, Untuk Mengalami Rangsangan) dan motivasi luaran (Pengenalpastian Diri, Peraturan Introjek, Peraturan Luar). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi *Pearson*. Dapatan menunjukkan bahawa motivasi dalaman berada pada tahap sangat tinggi (min = 4.85), manakala motivasi luaran berada pada tahap tinggi (min = 4.56). Tahap penyertaan atlet juga tinggi (min = 4.67). Analisis korelasi menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara motivasi dalaman dan penyertaan ( $r = .555$ ,  $p < .000$ ), serta hubungan sederhana dan signifikan antara motivasi luaran dan penyertaan ( $r = .456$ ,  $p < .002$ ). Kesimpulannya, motivasi dalaman merupakan faktor dominan yang menggerakkan penglibatan atlet IPGKSAH, manakala motivasi luaran berfungsi sebagai faktor sokongan yang melengkapinya. Kajian ini memberi implikasi penting kepada jurulatih, pentadbir dan pihak pengurusan IPG dalam merangka strategi pembangunan sukan yang lebih berfokuskan aspek motivasi.

**Kata kunci:** motivasi dalaman, motivasi luaran, penyertaan atlet, IPGKSAH, SMS-28, MSIPGM.

### **ABSTRACT**

*This study was conducted to identify the levels of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and their relationship with the participation level of athletes from the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH), who represented the Northern Zone in the MSIPGM National Games 2025. This quantitative survey involved 42 athletes from various sports. The instrument used was the SMS-28 questionnaire, which measures the subdimensions of intrinsic motivation (To Know, To Accomplish, To Experience Stimulation) and extrinsic motivation (Identified Regulation, Introjected Regulation, External Regulation). Data were analysed using descriptive statistics and Pearson correlation. The findings indicate that intrinsic motivation was at a very high level (mean = 4.85), while extrinsic motivation was at a high level (mean = 4.56). Athletes' participation level was also high (mean = 4.67). Pearson correlation analysis revealed a strong and significant relationship between intrinsic motivation and participation ( $r = .555, p < .000$ ), and a moderate and significant relationship between extrinsic motivation and participation ( $r = .456, p < .002$ ). In conclusion, intrinsic motivation serves as the dominant factor driving the involvement of IPGKSAH athletes, while extrinsic motivation functions as a complementary supporting factor. This study provides important implications for coaches, administrators, and IPG management in designing sports development strategies that emphasise motivational aspects to enhance athlete engagement and performance.*

**Keywords:** *intrinsic motivation, extrinsic motivation, athlete participation, IPGKSAH, SMS-28, MSIPGM*

## **PENGENALAN**

Sukan merupakan elemen penting dalam pembangunan diri pelajar, khususnya dalam membentuk keseimbangan dari aspek fizikal, emosi, sosial dan sahsiah. Di peringkat Institut Pendidikan Guru (IPG), penyertaan dalam aktiviti sukan bukan sahaja membantu mengekalkan kecergasan, tetapi turut berperanan membina disiplin, kepimpinan dan keyakinan diri dalam kalangan bakal pendidik. Kejohanan Majlis Sukan Institut Pendidikan Guru Malaysia (MSIPGM) menjadi platform utama bagi pelajar menunjukkan potensi mereka dalam pelbagai jenis sukan, selain menguji komitmen dan kemampuan mereka dalam suasana pertandingan peringkat kebangsaan.

Pemilihan atlet IPG ke kejohanan ini bukan hanya bergantung pada kebolehan fizikal semata-mata, tetapi turut dipengaruhi oleh tahap motivasi yang mendorong mereka untuk terus berlatih, berusaha dan mengekalkan prestasi. Motivasi, sama ada intrinsik atau ekstrinsik memainkan peranan penting dalam menentukan penglibatan serta ketekunan atlet dalam latihan dan pertandingan. Sehubungan itu, kajian ini dijalankan bagi meneliti tahap motivasi dalaman dan luaran atlet IPG Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) yang mewakili Zon Utara ke Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan 2025. Dapatan kajian ini diharapkan dapat membantu pihak institusi merangka strategi yang lebih efektif bagi meningkatkan penglibatan, prestasi dan ketekalan atlet dalam bidang kesukanan.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Penyertaan pelajar dalam aktiviti sukan di IPG sering dikaitkan dengan faktor dalaman dan faktor luaran yang mendorong mereka untuk terus aktif bersukan. Walaupun ramai pelajar yang menunjukkan minat terhadap sukan, tidak semua memiliki motivasi yang mencukupi untuk bertahan dalam sukan kompetitif hingga ke peringkat kebangsaan. Melalui konteks ini, terdapat sebilangan kecil atlet IPGKSAH terpilih mewakili Zon Utara dalam kejohanan MSIPGM peringkat kebangsaan setelah melalui proses pemilihan (*Selection*). Persoalannya, adakah penyertaan mereka ini didorong oleh motivasi dalaman seperti minat mendalam terhadap sukan atau lebih kepada motivasi luaran seperti ganjaran atau paksaan?

Kekurangan data empirikal berkaitan tahap motivasi dalam kalangan atlet IPGKSAH Zon Utara yang menyertai kejohanan peringkat tertinggi ini menyebabkan usaha untuk memahami faktor-faktor pendorong penyertaan mereka terbatas. Justeru, kajian ini penting bagi mengisi jurang pengetahuan sedia ada dan membantu pihak pentadbiran memahami dimensi motivasi yang sebenar dalam kalangan atlet.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti tahap motivasi dalaman atlet IPGKSAH wakil Zon Utara dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan 2025.
- ii. Mengenal pasti tahap motivasi luaran atlet IPGKSAH wakil Zon Utara dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan 2025.
- iii. Menganalisis hubungan antara motivasi dalaman dan luaran dengan penyertaan atlet IPGKSAH wakil Zon Utara dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan 2025.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap motivasi dalaman atlet IPGKSAH terhadap penyertaan dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan Tahun 2025?
- ii. Apakah tahap motivasi luaran atlet IPGKSAH terhadap penyertaan dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan 2025?
- iii. Adakah terdapat hubungan antara motivasi dalaman dan luaran dengan tahap penyertaan atlet IPGKSAH dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan Tahun 2025?

## **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bagi menilai tahap motivasi dalaman, motivasi luaran serta hubungannya dengan penyertaan atlet IPGKSAH. Reka bentuk kajian berbentuk tinjauan deskriptif dan korelasi yang membolehkan pengukuran tahap motivasi serta analisis hubungan antara pemboleh ubah dilakukan tanpa sebarang manipulasi.

Populasi kajian terdiri daripada 130 atlet IPGKSAH, namun hanya 42 atlet yang telah terpilih mewakili Zon Utara ke Kejohanan MSIPGM dijadikan sampel melalui kaedah persampelan bertujuan. Pemilihan ini memastikan responden benar-benar mempunyai ciri yang relevan dengan objektif kajian.

Instrumen kajian menggunakan soal selidik SMS-28 (Pelletier et al., 1995) dengan skala Likert lima mata bagi mengukur motivasi dalaman, motivasi luaran dan tahap penyertaan atlet. Kajian rintis melibatkan 30 atlet dan menunjukkan nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* yang tinggi bagi semua konstruk ( $\alpha = 0.779$  hingga  $0.965$ ), menandakan instrumen adalah sah dan konsisten.

Data dikumpulkan secara dalam talian melalui *Google Form* setelah mendapat kebenaran institusi. Analisis data dijalankan menggunakan SPSS versi 27. Statistik deskriptif digunakan untuk menentukan tahap motivasi dan penyertaan atlet, manakala korelasi *Pearson* digunakan untuk menilai hubungan antara motivasi dalaman, motivasi luaran dan tahap penyertaan. Kesahan kandungan disahkan oleh pensyarah pakar, manakala kebolehpercayaan diuji melalui nilai *Cronbach's Alpha* seperti disyorkan Pallant (2020) dan Hair et al. (2022) yang dapat dirujuk melalui Jadual 1.

### Jadual 1

#### *Interprestasi Nilai Cronbach's Alpha*

<b>Julat Nilai Alpha</b>	<b>Kebolehpercayaan</b>	<b>Rujukan</b>
≥ 0.90	Sangat Baik	Hair et al. (2022)
0.80 – 0.89	Baik	Hair et al. (2022)
0.70 – 0.79	Boleh Diterima	Pallant (2020)
0.60 – 0.69	Lemah	Nunnally & Bernstein (1994)
< 0.60	Tidak Memuaskan	Nunnally & Bernstein (1994)

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Bahagian ini membincangkan dapatan kajian berdasarkan tiga objektif utama, iaitu tahap motivasi dalaman, tahap motivasi luaran serta hubungan kedua-dua jenis motivasi tersebut dengan tahap penyertaan atlet IPGKSAH dalam Kejohanan MSIPGM Peringkat Kebangsaan Tahun 2025. Berdasarkan analisis deskriptif dalam Jadual 2, ketiga-tiga pemboleh ubah kajian berada pada tahap tinggi hingga sangat tinggi, menggambarkan komitmen atlet yang konsisten terhadap aktiviti sukan. Tahap penyertaan atlet mencatatkan min 4.67 dengan sisihan piawai 0.49, menunjukkan penglibatan aktif dan kesungguhan mereka dalam menjalani latihan serta menyertai kejohanan peringkat kebangsaan.

Motivasi dalaman dikenal pasti sebagai faktor paling dominan dengan min 4.85 (SP = 0.38), menandakan bahawa atlet terdorong oleh kepuasan peribadi, keseronokan bersukan dan keinginan untuk meningkatkan kemahiran diri. Motivasi luaran turut berada pada tahap tinggi (min = 4.56, SP = 0.64), yang menunjukkan bahawa pengiktirafan, sokongan sosial dan ganjaran juga memainkan peranan penting dalam mendorong penyertaan sukan. Analisis Korelasi *Pearson* pula menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kedua-dua jenis motivasi dengan tahap penyertaan atlet. Motivasi dalaman mempunyai hubungan kuat ( $r = .555$ ,  $p < .000$ ), manakala motivasi luaran menunjukkan hubungan sederhana ( $r = .456$ ,  $p < .002$ ). Ini membuktikan bahawa semakin tinggi motivasi seseorang atlet sama ada intrinsik atau ekstrinsik semakin tinggi komitmen dan tahap penyertaan mereka dalam kejohanan.

Secara keseluruhan, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa motivasi dalaman merupakan pemacu utama dalam penyertaan atlet, selaras dengan Teori Penentuan Kendiri (*Self-Determination Theory*) oleh Deci dan Ryan yang menegaskan bahawa motivasi intrinsik menghasilkan komitmen jangka panjang kerana ia berpunca daripada minat dan kepuasan sendiri. Walaupun begitu, motivasi luaran tetap berfungsi sebagai pelengkap yang membantu mengekalkan penglibatan atlet dalam latihan dan pertandingan.

## Jadual 2

### *Ringkasan Keseluruhan Dapatan Kajian*

Bahagian / Pembolehubah	Bilangan	Min Keseluruhan	Sisihan Piawai	Tahap	Hubungan (r) dengan Tahap Penyertaan	Tafsiran Hubungan
<b>B Tahap Penyertaan Atlet</b>	8	4.67	0.49	Tinggi	—	—
<b>C1 – Motivasi Dalaman</b>	12	4.85	0.38	Sangat Tinggi	<b>r = .555</b> (p < .000)	Kuat dan signifikan
<b>C2 – Motivasi Luaran</b>	12	4.56	0.64	Tinggi	<b>r = .456</b> (p < .002)	Sederhana dan signifikan

## KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI

Kajian ini memberikan beberapa implikasi penting kepada pembangunan sukan di IPGKSAH dan juga kepada pemahaman teori motivasi dalam konteks atlet pelatih guru. Dapatan yang menunjukkan motivasi dalaman berada pada tahap sangat tinggi membuktikan bahawa atlet lebih terdorong oleh keseronokan, kepuasan sendiri dan keinginan

memperbaiki kemahiran berbanding ganjaran luaran semata-mata. Hal ini menunjukkan bahawa usaha pembangunan atlet perlu memberi penekanan kepada pembinaan persekitaran latihan yang mampu memenuhi keperluan psikologi asas seperti autonomi, kecekapan dan hubungan sosial seperti yang digariskan oleh Teori Penentuan Kendiri (*Self-Determination Theory*) oleh Deci dan Ryan. Apabila atlet merasakan latihan mereka menyeronokkan, mencabar dan menyokong perkembangan sendiri, mereka akan lebih komited, konsisten dan bermotivasi tinggi untuk terus terlibat dalam sukan.

Selain itu, kajian ini turut menunjukkan bahawa motivasi luaran, walaupun tidak sekuat motivasi dalaman, masih memainkan peranan penting dalam mengukuhkan penyertaan atlet. Pengiktirafan, ganjaran, sokongan rakan sepasukan dan dorongan daripada jurulatih menyumbang kepada peningkatan motivasi luaran yang sihat, selaras dengan Model Hierarki Motivasi oleh Vallerand. Dapatan ini memberi implikasi bahawa pihak IPG perlu menyediakan dasar sukan yang lebih menyokong, telus dan memberi ruang penghargaan yang sewajarnya kepada atlet. Pengiktirafan yang diberikan secara positif dapat diserap menjadi motivasi dalaman dan akhirnya meningkatkan komitmen atlet terhadap latihan dan pertandingan.

Dari perspektif teori, kajian ini mengesahkan bahawa model motivasi antarabangsa seperti SDT dan Model Vallerand berfungsi dengan baik dalam konteks tempatan, khususnya dalam kalangan atlet pelatih guru di Malaysia. Dapatan ini mengukuhkan asas teoritikal bahawa motivasi dalaman adalah faktor utama dalam mengekalkan penyertaan aktif, manakala motivasi luaran berperanan sebagai sokongan tambahan yang menguatkan tingkah laku penyertaan.

Kajian ini mencadangkan supaya penyelidikan pada masa hadapan melibatkan sampel yang lebih besar merangkumi atlet dari lebih banyak zon IPG bagi meningkatkan kebolehumuman dapatan. Kajian lanjutan juga wajar menggunakan reka bentuk *mixed-method* seperti temu bual atau perbincangan kumpulan fokus untuk memahami dengan lebih mendalam pengalaman atlet dalam menghadapi tekanan, sokongan emosi dan cabaran latihan. Peranan jurulatih turut perlu diberi perhatian kerana gaya kepimpinan dan cara komunikasi mereka memberi kesan langsung kepada motivasi atlet. Selain itu, program intervensi yang melibatkan atlet, jurulatih dan pihak pengurusan seperti latihan mental, penetapan matlamat dan Program *Team Building* boleh diuji keberkesanannya bagi menyokong peningkatan motivasi atlet secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, kajian ini berjaya mengenal pasti bahawa motivasi dalaman merupakan faktor paling dominan dalam mempengaruhi penyertaan atlet IPGKSAH, manakala motivasi luaran tetap memainkan peranan penting sebagai sokongan tambahan. Penemuan ini selaras dengan Teori Penentuan Kendiri oleh Deci dan Ryan serta Model Hierarki Motivasi oleh Vallerand yang menegaskan pentingnya kombinasi dorongan dalaman dan luaran dalam mengekalkan penglibatan sukan. Kajian ini membuktikan bahawa kejayaan atlet bukan hanya ditentukan oleh kemahiran fizikal, tetapi juga kekuatan psikologi yang dibentuk melalui sokongan jurulatih, rakan sepasukan dan persekitaran latihan. Oleh itu, hasil kajian ini dapat dijadikan asas untuk merangka strategi pembangunan sukan yang lebih holistik di IPGKSAH dan IPG di seluruh negara.

## RUJUKAN

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs In Motivation, Development, And Wellness*. Guilford Press.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and Sampling Methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate Data Analysis* (9th ed.). Cengage Learning.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Pallant, J. (2020). *Spss Survival Manual: A Step By Step Guide To Data Analysis Using Ibm Spss* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms Of Self-Regulation, And Persistence: A Prospective Study. *Motivation And Emotion*, 25(4), 279–306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, And Amotivation In Sports: The Sport Motivation Scale (Sms). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3–30). Human Kinetics.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs In Motivation, Development, And Wellness* (2nd ed.). Guilford Press.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2019). *Research Methods For Business: A Skill-Building Approach* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Taber, K. S. (2018). The Use Of Cronbach's Alpha When Developing And Reporting Research Instruments In Science Education. *Research In Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic And Extrinsic Motivation In Sport And Exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 389–416). Wiley.
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational Orientations And Sport Behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances In Sport Psychology* (2nd ed., pp. 101–183). Human Kinetics.

# HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN PERKEMBANGAN TEKNOLOGI TERHADAP PENGLIBATAN MURID SEKOLAH RENDAH DALAM PERMAINAN TRADISIONAL

MUHAMMAD AMMAR JUFRI BIN MOHD NASIR

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250917@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250917@moe-dl.edu.my)

## ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi menilai tahap pengetahuan murid sekolah rendah terhadap permainan tradisional serta tahap perkembangan teknologi yang mempengaruhi penglibatan mereka dalam aktiviti tersebut. Selain itu, kajian ini turut meneliti hubungan antara pengetahuan dengan perkembangan teknologi terhadap keterlibatan murid dalam permainan tradisional. Reka bentuk kajian ini adalah tinjauan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan instrumen soal selidik yang telah disahkan oleh pakar bidang Pendidikan Jasmani dan mencatatkan nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* yang tinggi iaitu 0.833. Seramai 175 orang murid Tahap Dua dari Sekolah Kebangsaan Ibrahim terlibat sebagai responden kajian melalui kaedah persampelan rawak mudah. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap pengetahuan murid terhadap permainan tradisional berada pada tahap tinggi (min=3.74, SP=1.301), menggambarkan bahawa murid mempunyai pendedahan dan asas pengetahuan yang baik namun masih tidak menyeluruh. Sementara itu, tahap perkembangan teknologi dalam kalangan murid berada pada tahap tinggi (min=4.44, SP=0.583), menunjukkan pengaruh teknologi yang kuat terhadap gaya hidup dan pilihan aktiviti murid. Analisis Korelasi Pearson pula menunjukkan wujud hubungan yang signifikan tetapi lemah antara tahap pengetahuan dengan perkembangan teknologi ( $r=0.205$ ,  $p<0.05$ ), menandakan bahawa peningkatan penggunaan teknologi berpotensi mengurangkan penglibatan murid dalam permainan tradisional. Kesimpulannya, kajian

ini membuktikan bahawa walaupun murid masih mempunyai pengetahuan dan minat terhadap permainan tradisional, dominasi teknologi dalam kehidupan mereka memberi kesan yang ketara terhadap tahap penglibatan. Oleh itu, usaha bersepadu antara sekolah, ibu bapa dan komuniti diperlukan bagi memperkukuhkan kembali permainan tradisional melalui pendekatan pedagogi kreatif, pengukuhan kurikulum serta aktiviti berasaskan budaya bagi memastikan kelestarian warisan permainan tradisional dalam kalangan generasi muda.

**Kata kunci:** permainan tradisional, pengetahuan, perkembangan teknologi, murid sekolah rendah

### **ABSTRACT**

*This study was conducted to assess the level of knowledge among primary school pupils regarding traditional games, as well as the level of technological development that influences their participation in such activities. In addition, the study examined the relationship between knowledge and technological development in determining pupils' involvement in traditional games. The research employed a survey design with a quantitative approach using a questionnaire instrument that was validated by experts in the field of Physical Education and recorded a high reliability value of Cronbach's Alpha, which is 0.833. A total of 175 pupils from upper primary levels at Sekolah Kebangsaan Ibrahim participated in this study through simple random sampling. The findings indicated that pupils' level of knowledge of traditional games was high ( $M = 3.74$ ,  $SD = 1.301$ ), suggesting that although pupils possess exposure and basic knowledge, it is not yet comprehensive. Meanwhile, the level of technological development among pupils was also high ( $M = 4.44$ ,  $SD = 0.583$ ), demonstrating the strong influence of technology on their lifestyle and choice of activities. Pearson Correlation Analysis revealed a significant but weak relationship between knowledge and technological development ( $r = 0.205$ ,  $p < .05$ ), indicating that increased use of technology has the potential to reduce pupils' engagement in traditional games. In conclusion, this study demonstrates that although pupils still possess knowledge and interest in traditional games, the dominance of technology in their daily lives substantially affects their level of involvement. Therefore, collaborative efforts among schools, parents and the community are essential to revitalise traditional games through creative pedagogical approaches, strengthened curriculum integration,*

*and culturally grounded activities to ensure the preservation of this cultural heritage among the younger generation.*

**Keywords:** *traditional games, knowledge, technological development, primary school pupils*

## **PENGENALAN**

Permainan tradisional merupakan sebahagian penting daripada warisan budaya masyarakat Malaysia dan telah dimainkan sejak turun-temurun sebagai medium hiburan, interaksi sosial serta pembentukan nilai murni. Aktiviti seperti congkak, batu seremban, galah panjang dan tarik upih bukan sahaja memperkukuhkan hubungan sosial, tetapi turut membantu perkembangan kognitif, kemahiran motor dan pembinaan sahsiah kanak-kanak (Zuriawati Ahmad Zahari, 2020). Permainan tradisional secara umumnya tidak memerlukan peralatan kompleks dan dapat dimainkan di pelbagai ruang, sama ada secara santai mahupun berbentuk pertandingan, menjadikannya sebahagian daripada identiti budaya setempat.

Namun, dalam era globalisasi dan digitalisasi masa kini, corak permainan kanak-kanak mengalami perubahan ketara. Kemajuan teknologi termasuk telefon pintar, permainan video, tablet dan media sosial telah menjadi pilihan hiburan utama dalam kalangan generasi muda (Fatimah Abdullah, 2008). Peranti digital menawarkan elemen visual, ganjaran segera dan interaksi pantas yang menjadikan permainan moden lebih menarik berbanding permainan tradisional yang memerlukan interaksi fizikal dan rakan sebaya. Perubahan ini memberi kesan besar kepada tahap penglibatan kanak-kanak dalam permainan tradisional. Beberapa kajian menunjukkan bahawa pendedahan yang tinggi kepada permainan digital dan media sosial mengurangkan aktiviti fizikal, menghakis

interaksi sosial bersemuka serta mengurangkan kefahaman murid tentang nilai budaya permainan tradisional (Nurhazimah Hashim & Asbah Razali, 2019).

## **PERNYATAAN MASALAH**

Permainan tradisional merupakan unsur penting dalam pembentukan identiti budaya dan warisan masyarakat Malaysia kerana ia bukan sahaja berfungsi sebagai hiburan, malah memainkan peranan dalam pembinaan kemahiran motor, kognitif dan sosial murid sekolah rendah. Kajian menunjukkan bahawa permainan tradisional mampu mengukuhkan hubungan sosial serta memupuk nilai-nilai murni yang penting dalam perkembangan kanak-kanak (Ahmad Zahari et al., 2014). Namun, dalam beberapa tahun kebelakangan ini, penglibatan murid terhadap permainan tradisional dilaporkan semakin berkurangan. Menurut Norhasdalina Hasim (2024), terdapat penurunan ketara dalam minat dan penyertaan murid terhadap permainan tradisional, khususnya dalam konteks pendidikan formal dan aktiviti harian mereka. Fenomena ini lebih membimbangkan apabila perkembangan teknologi digital semakin pesat dan menarik minat kanak-kanak kepada aktiviti maya.

Salah satu faktor utama penurunan ini ialah peningkatan pendedahan murid terhadap peranti pintar, permainan video dan media sosial. Perubahan corak hiburan ini menjadikan murid lebih tertarik kepada permainan digital yang menawarkan elemen visual interaktif, cabaran kompetitif serta ganjaran segera berbanding permainan tradisional yang dianggap kurang menarik (Siti Noridayu, 2022). Tambahan pula, A'dawiyah Ismail (2020) menjelaskan bahawa sifat permainan digital yang mudah diakses dan memberikan kepuasan segera menyebabkan peranan permainan fizikal semakin terpinggir dalam kehidupan murid.

Selain itu, pendedahan awal kepada media sosial seperti *YouTube*, *TikTok*, *Instagram*, *WhatsApp* dan *Facebook* turut mengubah corak interaksi dan hiburan murid. Kajian oleh Nurul Solehah dan Zakiyah Jamaluddin (2019) mendapati bahawa penggunaan platform digital ini menyebabkan murid kurang terdedah kepada aktiviti luar seperti permainan tradisional yang memerlukan kreativiti, interaksi fizikal dan kerjasama secara bersemuka.

Kajian terdahulu turut menegaskan bahawa penurunan penglibatan terhadap permainan tradisional bukan sahaja dipengaruhi oleh keseronokan permainan digital, tetapi juga persepsi bahawa permainan tradisional adalah lapuk dan kurang relevan dalam era moden (Zainatul Shuhaida Abdul Rahman et al., 2025). Kekurangan pendedahan formal melalui sekolah dan kurangnya galakan daripada ibu bapa turut menyumbang kepada semakin hilangnya minat murid untuk mempelajari dan mengamalkan permainan warisan ini (Zuriawati et al., 2017). Dalam konteks pendidikan, peningkatan ketergantungan murid terhadap teknologi turut membawa implikasi terhadap perkembangan sosial dan emosi mereka. Penggunaan peranti secara berlebihan boleh menyebabkan gejala ketagihan, gangguan emosi serta penurunan interaksi sosial (Nurhamizah & Asbah Razali, 2019). Hal ini menegaskan keperluan untuk menilai tahap pengetahuan murid tentang permainan tradisional dan mengkaji sejauh mana mereka menggunakan perkembangan teknologi sebagai aktiviti harian mereka.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i) Menenalpasti tahap pengetahuan murid Sekolah Kebangsaan Ibrahim dalam permainan tradisional.

- ii) Mengenalpasti tahap perkembangan teknologi yang digunakan oleh murid Sekolah Kebangsaan Ibrahim.
- iii) Mengenalpasti hubungan antara pengetahuan dengan perkembangan teknologi terhadap penglibatan murid Sekolah Kebangsaan Ibrahim dalam permainan tradisional.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i) Apakah tahap pengetahuan murid Sekolah Kebangsaan Ibrahim dalam permainan tradisional?
- ii) Apakah tahap perkembangan teknologi yang digunakan oleh murid Sekolah Kebangsaan Ibrahim?
- iii) Adakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perkembangan teknologi terhadap penglibatan murid Sekolah Kebangsaan Ibrahim dalam permainan tradisional.

### **METODOLOGI**

#### **REKA BENTUK KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif. Kaedah tinjauan dipilih kerana ia membolehkan pengumpulan data secara sistematik daripada sampel yang besar dalam tempoh masa yang singkat. Instrumen soal selidik digunakan bagi mendapatkan maklumat berkaitan tahap pengetahuan murid tentang permainan tradisional, tahap perkembangan teknologi serta hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut terhadap penglibatan murid.

#### **POPULASI DAN SAMPEL KAJIAN**

Populasi kajian terdiri daripada 320 orang murid Tahap Dua di Sekolah Kebangsaan Ibrahim, Sungai Petani, Kedah. Berdasarkan jadual penentuan saiz sampel Krejcie dan Morgan (1970), seramai 175 orang

murid Tahap Dua (Tahun 4, 5 dan 6) dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Kesemua responden merupakan murid lelaki kerana sekolah tersebut tidak melaksanakan pengambilan murid perempuan.

## **INSTRUMEN KAJIAN**

Instrumen kajian dalam Jadual 1 terdiri daripada satu set soal selidik berstruktur yang mengandungi tiga bahagian:

### **Jadual 1**

*Bahagian dalam set soal selidik*

<b>Bahagian A</b>	Maklumat demografi (umur/tahun, jantina, kekerapan bermain permainan tradisional).
<b>Bahagian B</b>	Tahap pengetahuan murid dalam permainan tradisional (10 item).
<b>Bahagian C</b>	Tahap perkembangan teknologi yang digunakan oleh murid, meliputi media sosial dan permainan video (10 item).

Bahagian A memerlukan responden menanda maklumat demografi seperti umur/tahun, jantina, kekerapan bermain permainan tradisional. Bahagian B dan C memerlukan responden murid menjawab item menggunakan skala persetujuan Likert lima mata iaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

## **KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN**

Item dalam Bahagian B dan C diadaptasi daripada kajian Norhasdalina Hasim (2024), Fazlinda Ab Halim (2018), dan Marko M. Skoric (2009). Kesahan kandungan instrumen disemak dan disahkan oleh seorang pakar dalam bidang Pendidikan Jasmani dari IPGK Sultan Abdul Halim.

Berdasarkan kajian rintis yang dijalankan ke atas 30 orang murid yang mempunyai ciri populasi yang sama, soal selidik mencatatkan nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* = 0.833, menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang tinggi dan boleh diterima.

### **PROSEDUR PENGUMPULAN DATA**

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan secara berperingkat, bermula dengan memohon kebenaran penggunaan instrumen daripada penyelidik asal melalui e-mel. Setelah instrumen disahkan oleh pakar bidang, penyelidik menjalankan kajian rintis dan seterusnya mengedarkan soal selidik kajian sebenar kepada murid Tahun 4, 5 dan 6 secara bersemuka di dalam kelas. Responden mengisi soal selidik dalam bentuk fizikal dengan pemantauan penyelidik bagi memastikan ketepatan dan kelancaran proses pengumpulan data.

### **PROSEDUR PENGANALISISAN DATA**

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 27. Analisis statistik deskriptif digunakan bagi menentukan frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai untuk setiap item dalam soal selidik. Seterusnya, analisis Korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan antara tahap pengetahuan murid dengan perkembangan teknologi terhadap penglibatan mereka dalam permainan tradisional. Analisis yang dijalankan ini membolehkan penyelidik menjawab persoalan kajian serta mengesahkan hipotesis yang telah dirumuskan.

### **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Kajian ini melibatkan 175 orang murid Tahap Dua di Sekolah Kebangsaan Ibrahim bagi menilai tahap pengetahuan mereka terhadap permainan tradisional, tahap perkembangan teknologi yang

mempengaruhi gaya hidup, serta hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut terhadap penglibatan murid dalam permainan tradisional.

#### **TAHAP PENGETAHUAN MURID DALAM PERMAINAN TRADISIONAL**

Dapatan kajian dalam Jadual 2 menunjukkan bahawa tahap pengetahuan murid terhadap permainan tradisional berada pada tahap tinggi dengan nilai min 3.74 (SP = 1.301). Ini menggambarkan bahawa murid masih mengenali permainan tradisional dari segi nama, peraturan asas dan cara bermain, walaupun pendedahan tidak lagi sekuat dahulu. Namun begitu, perbincangan lanjut mendapati bahawa pengetahuan yang tinggi ini tidak semestinya mencerminkan penglibatan aktif dalam permainan tradisional. Hal ini selari dengan kajian lepas yang menjelaskan bahawa kanak-kanak mengetahui kewujudan permainan tradisional tetapi kurang terlibat kerana pengaruh gaya hidup moden dan penurunan pendedahan formal di sekolah (Zuriawati et al., 2020). Tambahan pula, persepsi bahawa permainan tradisional kurang menarik berbanding permainan digital turut menjejaskan aplikasi pengetahuan tersebut dalam kehidupan seharian. Oleh itu, walaupun murid mempunyai tahap pengetahuan yang positif, ia belum cukup untuk memastikan penyertaan mereka secara konsisten dalam permainan tradisional.

## Jadual 2

### *Analisis item tahap pengetahuan murid dalam permainan tradisional*

<b>Bil.</b>	<b>Item</b>	<b>Min</b>	<b>SP</b>
1.	Saya pernah mendengar tentang permainan tradisional di Malaysia.	3.96	1.261
2.	Saya boleh menamakan sekurang-kurangnya tiga permainan tradisional Malaysia.	3.51	1.368
3.	Saya sangat berminat untuk bermain permainan tradisional.	3.86	1.156
4.	Saya pernah belajar permainan tradisional dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.	3.63	1.510
5.	Saya pernah menyertai sebarang aktiviti permainan tradisional	3.97	1.245
6.	Saya kerap bermain permainan tradisional bersama rakan.	3.67	1.131
7.	Permainan tradisional membantu saya bergaul dengan rakan-rakan.	3.77	1.585
8.	Saya mengetahui cara bermain beberapa permainan tradisional (contoh: congkak, galah panjang, konda-kondi).	3.88	1.156
9.	Saya gemar bermain permainan tradisional semasa waktu lapang.	3.77	1.235
10.	Guru saya pernah memperkenalkan permainan tradisional dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.	3.44	1.358
	Jumlah	3.74	1.301

## **TAHAP PERKEMBANGAN TEKNOLOGI YANG DIGUNAKAN OLEH MURID**

Dapatan kajian dalam Jadual 3 mendapati bahawa perkembangan teknologi dalam kalangan murid berada pada tahap sangat tinggi, dengan min 4.44 (SP = 0.583). Dapatan ini menunjukkan bahawa penggunaan telefon pintar, permainan video dan media sosial sudah menjadi sebahagian daripada rutin harian murid. Perbincangan terhadap dapatan ini menunjukkan bahawa pendedahan teknologi yang tinggi telah mengalihkan minat murid daripada permainan fizikal kepada hiburan digital yang lebih pantas, interaktif dan mudah diakses. Keadaan ini sejajar dengan dapatan kajian lain yang menyatakan bahawa media sosial dan permainan video mengurangkan masa aktiviti fizikal serta interaksi sosial bersemuka (Nurhazimah & Asbah Razali, 2019). Selain itu, budaya penggunaan peranti digital yang tidak terkawal turut mendorong gaya hidup sedentari dan mengurangkan peluang murid bermain permainan tradisional yang memerlukan ruang, tenaga dan rakan sebaya. Maka, perkembangan teknologi yang pesat menjadi faktor utama perubahan corak permainan kanak-kanak masa kini

### **Jadual 3**

*Analisis item tahap perkembangan teknologi yang digunakan oleh murid*

<b>Bil.</b>	<b>Item</b>	<b>Min</b>	<b>SP</b>
1.	Saya pernah mendengar tentang permainan tradisional di Malaysia.	3.96	1.261
2.	Saya boleh menamakan sekurang-kurangnya tiga permainan tradisional Malaysia.	3.51	1.368
3.	Saya sangat berminat untuk bermain permainan tradisional.	3.86	1.156

4.	Saya pernah belajar permainan tradisional dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.	3.63	1.510
5.	Saya pernah menyertai sebarang aktiviti permainan tradisional	3.97	1.245
6.	Saya kerap bermain permainan tradisional bersama rakan.	3.67	1.131
7.	Permainan tradisional membantu saya bergaul dengan rakan-rakan.	3.77	1.585
8.	Saya mengetahui cara bermain beberapa permainan tradisional (contoh: congkak, galah panjang, konda-kondi).	3.88	1.156
9.	Saya gemar bermain permainan tradisional semasa waktu lapang.	3.77	1.235
10.	Guru saya pernah memperkenalkan permainan tradisional dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.	3.44	1.358
Jumlah		3.74	1.301

#### **HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN PERKEMBANGAN TEKNOLOGI TERHADAP PENGLIBATAN MURID SEKOLAH RENDAH DALAM PERMAINAN TRADISIONAL**

Analisis Korelasi Pearson dalam Jadual 4 menunjukkan terdapat hubungan signifikan tetapi lemah antara tahap pengetahuan murid dengan perkembangan teknologi terhadap penglibatan mereka dalam permainan tradisional ( $r = 0.205$ ,  $p < .05$ ). Dapatan ini bermaksud bahawa meskipun murid mengetahui tentang permainan tradisional, perkembangan teknologi tetap mempengaruhi minat dan kekerapan mereka bermain. Perbincangan terhadap dapatan ini menjelaskan

bahawa pengetahuan bukan penentu utama penglibatan murid; sebaliknya, faktor tarikan permainan digital, budaya hiburan moden dan kebergantungan terhadap gajet memainkan peranan lebih besar. Hal ini sepadan dengan dapatan kajian terdahulu yang menunjukkan bahawa kanak-kanak lebih memilih permainan elektronik kerana sifatnya yang lebih menyeronokkan, kompetitif dan visual (Desai et al., 2019). Oleh itu, hubungan yang lemah tetapi signifikan ini menegaskan bahawa penguasaan pengetahuan perlu disertakan dengan strategi pengayaan, pendekatan pengajaran kreatif dan sokongan sekolah atau keluarga untuk memastikan penglibatan yang lebih bermakna dalam permainan tradisional.

#### Jadual 4

*Analisis Korelasi Pearson antara Tahap Pengetahuan dengan Perkembangan Teknologi*

		<b>Tahap Pengetahuan</b>	<b>Perkembangan Teknologi</b>
<b>Tahap</b>	<i>Pearson</i>	1	.205**
<b>Pengetahuan</b>	<i>Corelation (r)</i>		.006
	Sig. (2-tailed)	175	175
	N		
<b>Perkembangan</b>	<i>Pearson</i>	.205**	1
<b>Teknologi</b>	<i>Corelation (r)</i>	.006	
	Sig. (2-tailed)	175	175
	N		

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini merumuskan bahawa murid Tahap Dua mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi tentang permainan tradisional, namun penglibatan mereka semakin berkurangan akibat perkembangan teknologi yang sangat pesat dan lebih menarik minat mereka. Oleh itu, usaha memelihara permainan tradisional memerlukan pendekatan yang lebih kreatif serta relevan dengan keperluan digital masa kini. Bagi meningkatkan penglibatan murid, pihak sekolah disarankan mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum dan kokurikulum, manakala guru boleh menggunakan kaedah pengajaran berasaskan permainan dan sokongan teknologi. Ibu bapa serta komuniti juga perlu memainkan peranan dalam menyediakan ruang dan peluang untuk permainan tradisional dipraktikkan. Implikasi kajian ini menegaskan keperluan menyeimbangkan penggunaan teknologi dan aktiviti fizikal murid, selain memelihara warisan budaya melalui pendekatan pendidikan yang inovatif, berstruktur dan berterusan.

## RUJUKAN

- A'dawiyah Ismail, Siti Najihah Mansor & Siti Naqiayah Mansor. (2020). Kesan Permainan Video terhadap Perkembangan Kanak-Kanak. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences*, 107-118.
- Ahmad Zahari Z., Mohd Asyiek M. D., Norfarizah M. B. (2014). Permainan Tradisional dan Teknologi : Penelitian dan Tinjauan Terhadap Persepsi Kanak-Kanak. *1st International Conference On Creative Media, Design & Technology (REKA2014)*, (pp. 25-27). Pulau Pinang.
- Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D., & Potenza, M. N. (2019). Video-gaming among high school students: Health correlates, gender differences, and problematic gaming. *Pediatrics*, 140(4), 1-8.
- Fatimah Abdullah, Sarnon, N., Hoesni, S.M. & Wan Azreena W.J. (2008). Dari Halaman Rumah ke Hadapan Layar: Pola bermain dan fungsinya kepada Perkembangan Kanak-Kanak. *Jurnal e-Bangi*, 3(1), 14.
- Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Norhasdalina Hasim., Rohaiza Mohamad Idaris., Hairin Nisa., Meor Nordin., Ida Farina Md Yunus., & Adlin Zahida Daut. (2024). Exploring Perspective and Awareness of Traditional Sport

Engagement Among Youth in Klang Valley. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 14(4), 1247-1258.

Nurhamizah Hashim & Asbah Razali. (2019). Teknologi dan Media Sosial dalam Komunikasi Ibubapa dan Anak-anak. *Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 337-352.

Nurul Solehah Che Rumli & Zakiyah Jamaluddin. (2019). Kesan Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkah Laku Pelajar. *e-Prosiding SMTComm'19 (e-ISBN 978-967-16435-5-6)* (pp. 121-127). Kedah: Universiti Utara Malaysia.

Siti Noridayu A. N., & Hazlina A. H. (2022). Pengaruh Positif dan Negatif dalam Permainan Games di Internet kepada Psikologi Kanak-Kanak. *Jurnal Ilmi*, 12, 68-83.

Zainatul Shuhaida A. R., Ismail, N., Nehe, B. M., Abdull Rahman, N. L., & Ramli, A. (2025). The challenges preserving traditional games in Malaysia and Indonesia. *In Proceedings of the International Conference on Multidisciplinary Studies (ICoMSi 2024)*, 926 (pp. 347-362). Atlantis Press.

Zuriawati Ahmad Zahari. (2020). *Pembangunan Aplikasi Permainan Tradisional Melayu dalam Melestarikan Warisan Melalui Teknologi Mudah Alih*. Universiti Sains Malaysia.

Zuriawati Ahmad Zahari., Mohd Asyiek Mat Desa & Norfarizah Mohd Bakhir. (2017). *Permainan Tradisional: Antara Teknologi dan*

*Warisan. Warisan Kearifan Tempatan: Pemeliharaan Melalui Teknologi.* Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia Press.

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGLIBATAN  
AKTIVITI KECERGASAN FIZIKAL DALAM  
KALANGAN PELAJAR IPGKSAH**

NG ZHI CHING

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250945@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250945@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi tahap penglibatan pelajar Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) dalam aktiviti kecergasan fizikal. Kajian ini dilaksanakan menggunakan kaedah tinjauan dengan pendekatan kuantitatif melalui edaran borang soal selidik kepada 42 orang pelajar Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PISMP)ambilan 2021/2026 yang dipilih secara rawak. Instrumen kajian dibina berasaskan tujuh dimensi persepsi utama iaitu kesihatan dan kecergasan, keseronokan dan kepuasan, pengurusan tekanan, cabaran dan pencapaian, sosialisasi, perwatakan dan pertandingan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan min, sisihan piawai, frekuensi dan peratusan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap penglibatan pelajar dalam aktiviti kecergasan fizikal masih berada pada tahap sederhana ke rendah, di mana hanya 38.1% responden melibatkan diri secara aktif. Faktor utama yang mempengaruhi penglibatan pelajar ialah kesihatan dan kecergasan (min = 3.36), diikuti oleh cabaran dan pencapaian (min = 2.88), manakala aspek pengurusan tekanan (min = 2.17) menunjukkan pengaruh yang paling rendah. Faktor kekangan masa (39.1%) dan kurang minat (26.1%) dikenal pasti sebagai penghalang utama terhadap penglibatan aktif pelajar. Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan bahawa walaupun kesedaran terhadap kepentingan kecergasan fizikal tinggi, amalan pelajar masih belum konsisten. Oleh itu, pihak institusi perlu memperkukuh program intervensi dan kemudahan

sokongan bagi menggalakkan budaya hidup aktif dalam kalangan bakal guru.

**Kata kunci:** penglibatan, aktiviti kecergasan fizikal, motivasi, sokongan sosial, pelajar IPG.

### **ABSTRACT**

*This study aims to identify the factors influencing the level of participation among students of the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH), in physical fitness activities. The study employed a survey method with a quantitative approach using questionnaires distributed to 42 students of the Bachelor of Education (PISMP) programme, intake 2021/2026, selected through random sampling. The research instrument was developed based on seven key perceptual dimensions, namely health and fitness, enjoyment and satisfaction, stress management, challenge and achievement, socialisation, personality, and competition. Data were analysed descriptively using mean, standard deviation, frequency and percentage. The findings indicate that students' participation in physical fitness activities remains at a moderate to low level, where only 38.1% of respondents were actively involved. The main factor influencing participation was health and fitness (mean = 3.36), followed by challenge and achievement (mean = 2.88), while stress management (mean = 2.17) showed the lowest influence. Time constraints (39.1%) and lack of interest (26.1%) were identified as the primary barriers to active participation. Overall, the study highlights that although awareness of the importance of physical fitness is high, students' actual practice remains inconsistent. Therefore, institutional measures such as strengthening intervention programmes and enhancing support facilities are necessary to promote a culture of active living among future teachers.*

**Keywords:** participation, physical fitness activities, motivation, social support, IPG students.

## **PENGENALAN**

Aktiviti kecergasan fizikal merujuk kepada sebarang bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan penggunaan tenaga dan memberi manfaat kepada kesihatan fizikal, mental dan sosial (Caspersen et al., 1985; WHO, 2020). Dalam konteks pendidikan guru, penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal sangat penting kerana ia bukan sahaja membantu meningkatkan kecergasan, malah mempengaruhi kesejahteraan emosi, kemampuan fokus serta prestasi akademik (Sharma et al., 2006; Cooney et al., 2013).

Walaupun kepentingan aktiviti fizikal diakui, trend semasa menunjukkan penyertaan dalam kalangan pelajar institusi pendidikan tinggi semakin menurun disebabkan kekangan masa, beban akademik, kurang motivasi serta ketersediaan kemudahan yang terhad (Teixeira et al., 2012; Bull et al., 2020). Fenomena ini turut berlaku dalam kalangan pelajar IPGKSAH, yang berdepan dengan jadual latihan perguruan yang padat. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan pelajar IPGKSAH dalam aktiviti kecergasan fizikal berdasarkan tujuh dimensi persepsi Corbin & Lindsey (1978).

## **PERNYATAAN MASALAH**

Kecergasan fizikal merupakan asas penting dalam pembangunan holistik individu kerana ia memberi kesan langsung terhadap kesejahteraan fizikal, mental, dan prestasi akademik pelajar. Walaupun aktiviti kecergasan fizikal terbukti memberi manfaat besar kepada kesihatan dan kesejahteraan mental, penyertaan pelajar institusi pendidikan guru masih rendah (Sallis et al., 2020). Dalam konteks IPGKSAH, kekangan seperti beban tugas akademik, kurang motivasi dalaman, kekurangan sokongan sosial dan kemudahan sukan membataskan penglibatan

pelajar secara konsisten. Ketiadaan kajian khusus yang meneliti faktor yang mempengaruhi pelajar guru dalam konteks latihan perguruan mewujudkan jurang pengetahuan penting. Oleh itu, penyelidikan ini menumpukan kepada tujuh dimensi persepsi Corbin & Lindsey (1978) untuk memahami faktor yang menyokong atau menghalang penglibatan pelajar IPGKSAH.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti tahap penglibatan pelajar IPGKSAH dalam aktiviti kecergasan fizikal.
- ii. Mengenal pasti faktor utama yang mempengaruhi penglibatan pelajar dalam aktiviti kecergasan fizikal.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap penglibatan pelajar IPGKSAH dalam aktiviti kecergasan fizikal?
- ii. Apakah faktor utama yang mempengaruhi penglibatan tersebut?

### **METODOLOGI**

#### **REKA BENTUK KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif melalui edaran soal selidik kepada pelajar IPGKSAH bagi mengenal pasti faktor yang mempengaruhi penglibatan mereka dalam aktiviti kecergasan fizikal. Kaedah tinjauan dipilih kerana ia sesuai untuk mengumpulkan data secara sistematik daripada sampel yang besar, manakala pendekatan kuantitatif membolehkan analisis numerik yang jelas dan objektif (Creswell, 2012). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif seperti min, sisihan piawai dan peratusan bagi

menggambarkan corak, tahap penglibatan dan faktor yang mempengaruhi pelajar.

### **INSTRUMEN KAJIAN**

Instrumen utama kajian ini ialah borang soal selidik yang dibina berdasarkan kajian terdahulu oleh Junaidy Mohamad Hashim et al. (2021) yang meneliti penglibatan pensyarah wanita IPG dalam aktiviti kecergasan fizikal. Instrumen ini dibahagi kepada dua bahagian iaitu bahagian A dan B. Bahagian A terdiri daripada demografi sampel dan Bahagian B mengandungi 20 item untuk mengukur persepsi sampel terhadap aktiviti fizikal

Dalam Bahagian B, dibahagikan kepada dua jenis iaitu item positif yang meliputi item nombor 1, 3, 6, 10, 11, 15, 16, 19, dan 20. Manakala item negatif yang meliputi item nombor 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 17, dan 18.

### **Jadual 1**

*Skor Pemeringkatan Item Positif*

<b>Pemeringkatan Jawapan</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	1
Setuju	2
Tidak Pasti	3
Tidak Setuju	4
Sangat Tidak Setuju	5

## Jadual 2

### *Skor Pemeringkatan Item Negatif*

<b>Pemeringkatan Jawapan</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Tidak Pasti	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

## Jadual 3

### *Kategori Aspek Persepsi dan Item Berkaitan*

<b>Bil</b>	<b>Aspek Persepsi</b>	<b>Item</b>
1	Kesihatan dan Kecergasan	1,8,19
2	Keseronokan dan Kepuasan	2,10,13,20
3	Pengurusan Tekanan	3,9,14
4	Cabaran dan Pencapaian	4,11
5	Sosialisasi	5,12,15,16
6	Perwatakan	6,17
7	Pertandingan	7,18

## **SAMPEL KAJIAN**

Seramai 42 orang pelajar IPGKSAH ambilan 2021/2026 daripada pelbagai program pengajian, bangsa dan agama telah dipilih secara rawak mudah sebagai sampel kajian.

## DAPATAN KAJIAN

### Jadual 4

*Taburan Tahap Penglibatan Responden dalam Aktiviti Fizikal*

<b>Butiran</b>	<b>Kekerapan</b>	<b>Peratus [%]</b>
Tidak	26	61.9
Ya	16	38.1

### Jadual 5

*Taburan Kekerapan Responden Melakukan Aktiviti Fizikal dalam Seminggu*

<b>Butiran</b>	<b>Kekerapan</b>	<b>Peratus [%]</b>
1-2 kali	7	16.7
2-3 kali	0	0
3-4 kali	5	11.9
Lebih dari 4 kali	4	9.5

### Jadual 6

*Taburan Responden Mengikut Tahap Penyertaan dalam Aktiviti Fizikal*

<b>Butiran</b>	<b>Kekerapan</b>	<b>Peratus [%]</b>
Sekolah	11	26.2
Daerah	1	2.4
Kebangsaan	4	9.5
Antarabangsa	0	0

### Jadual 7

*Taburan Sebab Responden Tidak Terlibat Dalam Aktiviti Fizikal*

<b>Butiran</b>	<b>Kekerapan</b>	<b>Peratus [%]</b>
Tiada Masa	18	39.1

Tidak Berminat	12	26.1
Tiada Kemudahan	7	15.2
Aktiviti membuang masa	2	4.3
Malu	7	15.2

### Jadual 8

*Skor Min dan Sisihan Piawai Setiap Aspek Persepsi*

<b>Aspek Persepsi</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>
Kesihatan dan Kecergasan	3.36	0.77
Keseronokan dan Kepuasan	2.36	0.81
Pengurusan Tekanan	2.17	0.65
Cabaran dan Pencapaian	2.88	0.79
Sosialisasi	2.69	0.62
Perwatakan	2.25	0.76
Pertandingan	2.21	0.78

### PERBINCANGAN

Perbincangan ini membincangkan dapatan kajian berdasarkan dua objektif utama, iaitu tahap penglibatan pelajar IPGKSAH dalam aktiviti kecergasan fizikal dan faktor-faktor yang mempengaruhi keterlibatan tersebut. Dapatan kajian menunjukkan bahawa hanya 38.1% pelajar terlibat secara aktif dalam aktiviti fizikal sekurang-kurangnya beberapa kali seminggu. Majoriti responden melakukan aktiviti fizikal pada kadar

minimum, manakala sebahagian kecil langsung tidak aktif. Fenomena ini menunjukkan wujudnya jurang antara pengetahuan tentang kepentingan kecergasan dan amalan sebenar dalam kalangan pelajar. Hal ini konsisten dengan dapatan Donnelly et al. (2016) yang menekankan bahawa pelajar yang berpengetahuan tentang manfaat aktiviti fizikal belum tentu mengamalkannya secara konsisten disebabkan kekangan masa serta tuntutan akademik.

Dalam konteks IPGKSAH, pelajar melalui rutin latihan perguruan, tugas akademik dan komitmen kokurikulum yang tinggi, menyebabkan masa untuk aktiviti fizikal terhad. Kekangan masa yang menjadi faktor tertinggi (39.1%) dalam kajian ini membuktikan bahawa persekitaran akademik memberi pengaruh langsung terhadap tahap penglibatan pelajar. Ini seiring dengan laporan WHO (2020) yang menyatakan bahawa remaja dan golongan muda dewasa kini semakin terdedah kepada gaya hidup sedentari, menyebabkan mereka kurang aktif secara fizikal.

Analisis tujuh dimensi persepsi menunjukkan faktor kesihatan dan kecergasan sebagai pemangkin utama penglibatan pelajar ( $\text{min} = 3.36$ ). Ini menggambarkan bahawa pelajar mempunyai kesedaran tinggi terhadap manfaat fizikal aktiviti kecergasan seperti peningkatan stamina, kekuatan fizikal dan pencegahan penyakit. Namun, kesedaran yang tinggi tidak semestinya diterjemahkan kepada amalan konsisten, sejajar dengan dapatan Teixeira et al. (2012) yang menyatakan bahawa motivasi kesihatan sering menjadi niat awal tetapi gagal dikekalkan tanpa sokongan persekitaran.

Faktor cabaran dan pencapaian muncul sebagai dimensi kedua tertinggi (min = 2.88), menunjukkan bahawa sebahagian pelajar terdorong oleh keinginan meningkatkan kemampuan diri dan mencapai matlamat tertentu. Namun, penglibatan pelajar dalam aktiviti kompetitif masih rendah. Kekurangan pengalaman kompetitif ini berpotensi mempengaruhi tahap keyakinan diri pelajar untuk terlibat dalam aktiviti fizikal yang lebih mencabar seperti yang dijelaskan oleh Bauman, Petersen dan Olsen (2019), perasaan malu, takut gagal dan bimbang terhadap pandangan orang lain turut menjadi penghalang kepada penyertaan aktif dalam aktiviti fizikal.

Dimensi sosialisasi mencatatkan min 2.69, menunjukkan bahawa interaksi bersama rakan sebaya hanya memberi pengaruh sederhana dan bukan faktor utama yang mendorong penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Walaupun sokongan sosial dapat meningkatkan motivasi awal, keterlibatan jangka panjang lebih bergantung kepada faktor individu seperti minat, kepuasan diri dan motivasi intrinsik, selaras dengan Teori *Self-Determination* yang menekankan peranan motivasi dalaman dalam mengekalkan penyertaan.

Akhir sekali, faktor pengurusan tekanan merupakan dimensi terendah dengan min 2.17, menunjukkan bahawa pelajar IPGKSAH tidak melihat aktiviti fizikal sebagai kaedah utama untuk mengurus tekanan. Walaupun banyak kajian terdahulu membuktikan bahawa aktiviti fizikal mampu mengurangkan stres, pelajar dalam kajian ini lebih memilih alternatif lain seperti hiburan digital atau aktiviti santai. Malah, 4.3% pelajar menganggap aktiviti fizikal sebagai pembaziran masa, selaras dengan dapatan Nabi, Prestin dan So (2016) yang menyatakan bahawa

kandungan hiburan digital kini menjadi strategi pengurusan tekanan yang lebih popular dalam kalangan golongan muda.

Secara keseluruhannya, perbincangan menunjukkan bahawa walaupun pelajar IPGKSAH menghargai kepentingan kecergasan fizikal, komitmen akademik, kekangan masa dan motivasi yang tidak stabil mengekang penglibatan mereka. Faktor dalaman seperti kesihatan dan cabaran memainkan peranan penting, namun faktor luaran seperti beban akademik dan kekurangan masa lebih dominan dalam menentukan penyertaan sebenar. Dapatan ini mengesahkan keperluan intervensi institusi bagi menggalakkan budaya kecergasan secara konsisten dalam kalangan bakal guru.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kesimpulannya, kajian ini menunjukkan bahawa tahap penglibatan pelajar IPGKSAH dalam aktiviti kecergasan fizikal masih sederhana dan tidak konsisten walaupun kesedaran terhadap kepentingan kecergasan fizikal adalah tinggi. Faktor dalaman seperti kesihatan serta cabaran menjadi pendorong utama, manakala kekangan masa dan komitmen akademik merupakan penghalang terbesar yang menjejaskan penyertaan pelajar. Berdasarkan dapatan ini, beberapa cadangan dikemukakan bagi meningkatkan penglibatan pelajar. Antaranya termasuklah penyediaan program kecergasan berkala oleh institusi, penambahbaikan kemudahan sukan, serta penyusunan semula jadual aktiviti yang lebih kondusif untuk menggalakkan gaya hidup aktif. Selain itu, pensyarah dan pihak pengurusan institusi disarankan untuk memainkan peranan dalam memberi sokongan dan motivasi kepada pelajar. Implikasi kajian ini menunjukkan bahawa usaha sistematik dan berterusan perlu dilaksanakan oleh institusi latihan perguruan bagi

memupuk budaya kecergasan fizikal yang konsisten, sekali gus membantu pembangunan holistik bakal guru.

## RUJUKAN

- Bauman, A., Petersen, C., & Olsen, J. (2019). *Psychological barriers to physical activity participation among young adults*. *Journal of Youth Health*, 28(3), 211–220.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ...Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., ... Mead, G. E. (2013). *Exercise for depression*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(9), 1–157.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- 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*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.

- Fernández-Espínola, C., Ortega-Toro, E., Sánchez-Oliva, D., García-Molina, R., & Valero-Valenzuela, A. (2022). *Achievement motivation and engagement in physical activity: A systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7211.
- Junaidy, M. H., Ahamad, A., Yahya, R., Abdul Mutalib, S., & Nason, A. M. (2021). *Penglibatan pensyarah wanita IPG dalam aktiviti kecergasan fizikal berdasarkan amalan persepsi Corbin & Lindsey (1978)*. Institut Pendidikan Guru Malaysia.
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2016). *Digital media use and stress recovery among young adults*. *Health Communication*, 31(9), 1166–1175.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2020). *Ecological models of health behavior*. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). *Exercise for mental health*. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106–114.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). *Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1–30.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

**MENINGKATKAN KETEPATAN MENJARING ATLET  
BOLA BALING IPGMKSAH MENGGUNAKAN  
INTERVENSI *SMARTPOLE PRECISION***

NOR ALIA ARYSSA BINTI ABU BAKAR  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[g-ipgp21250920@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250920@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Ketepatan menjaring merupakan komponen kritikal dalam prestasi permainan bola baling dan menjadi faktor penentu kepada kejayaan pasukan dalam pertandingan. Namun, dapatan awal menunjukkan bahawa atlet bola baling Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Sultan Abdul Halim (IPGMKSAH) menghadapi masalah ketepatan balingan yang tidak konsisten, terutama ketika beraksi dalam situasi tekanan semasa kejohanan KAGUM 2023. Kajian tindakan ini dijalankan bagi meningkatkan kemahiran ketepatan menjaring melalui pelaksanaan intervensi *Smartpole Precision*, satu inovasi latihan sasaran yang menggunakan tiang dan gelung sebagai alat bantu visual dan koordinasi. Kajian ini berasaskan Model Lewin (1946) yang merangkumi fasa merancang, bertindak, memerhati dan merefleksi. Tiga atlet perempuan dipilih sebagai peserta melalui persampelan bertujuan. Data dikumpulkan melalui pemerhatian, rakaman video, senarai semak kemahiran dan temu bual berstruktur. Dapatan menunjukkan peningkatan ketara dalam aspek postur, ayunan tangan, pemindahan berat badan dan ketepatan balingan selepas tiga minggu intervensi dijalankan. Intervensi *Smartpole Precision* terbukti berkesan dalam meningkatkan keupayaan teknikal atlet serta berpotensi digunakan secara lebih meluas dalam latihan bola baling di institusi pendidikan. Kajian ini menyarankan integrasi sistem maklum balas visual dalam latihan serta pengembangan inovasi menggunakan bahan mampu milik.

**Kata Kunci** : bola baling, ketepatan menjaring, intervensi, *SmartPole Precision*, kajian tindakan

### **ABSTRACT**

*Shooting accuracy is a critical component in handball performance and a major determinant of team success in competitive tournaments. However, preliminary observations revealed that handball athletes from the Institute of Teacher Education Sultan Abdul Halim Campus (IPGMKSAH) struggled with inconsistent shooting accuracy, particularly under pressure during the KAGUM 2023 tournament. This action research aimed to improve shooting accuracy through the implementation of Smartpole Precision — an innovative target-based training tool using poles and plastic rings to enhance visual focus and motor coordination. The study employed Lewin’s Action Research Model (1946), consisting of the planning, acting, observing and reflecting phases. Three female athletes were selected through purposive sampling. Data were collected through observations, video recordings, skill checklists and structured interviews. Findings indicated significant improvements in posture, arm swing mechanics, weight transfer and shooting accuracy after a three-week intervention period. Smartpole Precision proved effective in enhancing the athletes’ technical performance and shows potential for wider use in handball training settings. The study recommends incorporating target-based visual feedback systems in sports training and expanding low-cost training innovations for educational institutions.*

**Keywords:** *handball, shooting accuracy, intervention, Smartpole Precision, action research*

### **PENGENALAN**

Bola baling merupakan sukan berpasukan yang menuntut kecekapan fizikal, kepantasan, ketangkasan serta kemahiran teknikal yang tinggi dalam menjaring gol (Wagner et al., 2021). Sukan ini bukan sahaja menguji kekuatan fizikal dan daya tahan atlet, tetapi juga menekankan aspek strategi, kerjasama pasukan dan kecekapan taktikal dalam menyerang serta bertahan (García et al., 2020). Dalam konteks pendidikan, bola baling diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani sebagai medium untuk membangunkan kemahiran motor, daya

tahan serta semangat berpasukan dalam kalangan pelajar (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2017).

Namun, berdasarkan pemerhatian awal, kemahiran menjaring gol dalam kalangan atlet bola baling di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) masih menunjukkan kelemahan ketara yang perlu diberi perhatian serius. Meskipun pasukan bola baling IPGKSAH berjaya memperoleh pingat gangsa dalam Kejohanan KAGUM 2023, prestasi tersebut dilihat masih belum mencapai tahap optimum. Analisis pasca perlawanan menunjukkan bahawa kelemahan dalam aspek ketepatan balingan dan keupayaan menjaring menjadi faktor utama yang menghalang pasukan daripada meraih kejuaraan. Kajian lepas turut menunjukkan bahawa ketepatan balingan dipengaruhi oleh faktor biomekanik seperti penjajaran badan, kestabilan teras, sudut pelepasan dan ayunan lengan (Rivilla-García et al., 2023), yang sering menjadi punca kegagalan menjaring dalam kalangan pemain muda.

## **ISU KAJIAN**

Isu utama kajian ini ialah kelemahan ketara dalam ketepatan menjaring gol dalam kalangan atlet bola baling wanita IPGMKSAH. Berdasarkan rekod perlawanan dan analisis video, walaupun percubaan balingan dilakukan dengan kerap, jumlah jaringan yang berjaya adalah jauh lebih rendah. Keadaan ini menunjukkan ketidakefisienan dalam penguasaan kemahiran asas menjaring.

Pemerhatian awal turut mengenal pasti beberapa kelemahan teknikal seperti kestabilan badan yang tidak konsisten semasa balingan, kedudukan kaki dan penjajaran tubuh yang kurang tepat serta ayunan tangan dan pelepasan bola yang tidak dilakukan mengikut teknik yang betul. Akibatnya, arah balingan sering tersasar daripada sasaran.

Selain itu, faktor psikologi turut mempengaruhi prestasi. Atlet dilihat kurang yakin ketika melakukan balingan, terutamanya dalam situasi bertekanan sekali gus menjejaskan fokus dan meningkatkan risiko kesilapan.

Di samping itu, sesi latihan sebelum ini kurang menekankan latihan menjaring secara khusus. Kebanyakan latihan lebih tertumpu kepada kecergasan umum dan taktikal, menyebabkan atlet tidak mendapat pendedahan mencukupi untuk menguasai asas biomekanik balingan serta membina konsistensi ketepatan balingan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

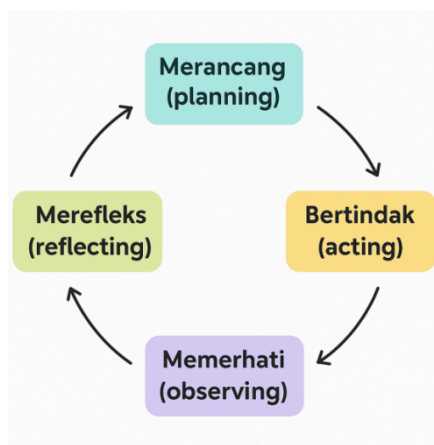
- i. Melaksanakan intervensi *Smartpole Precision* sebagai kaedah untuk meningkatkan ketepatan dan keberkesanan menjaring gol.
- ii. Menilai keberkesanan intervensi *Smartpole Precision* dalam meningkatkan kemahiran menjaring gol atlet bola baling IPGMKSAH.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah intervensi *Smartpole Precision* dapat membantu meningkatkan kemahiran menjaring gol atlet bola baling IPGMKSAH?
- ii. Bagaimanakah intervensi *SmartPole Precision* membantu atlet bola baling meningkatkan kemahiran menjaring gol?

## METODOLOGI KAJIAN

### MODEL KAJIAN TINDAKAN YANG DIGUNAKAN



Kajian tindakan ini berlandaskan Model Lewin (1946) yang merangkumi empat kitaran utama iaitu Merancang, Bertindak, Memerhati dan Mereflek. Model ini dipilih kerana ia menyediakan kerangka sistematik untuk mengenal pasti masalah, melaksanakan intervensi, menilai kesan serta membuat penambahbaikan berdasarkan dapatan kajian. Kajian melibatkan tiga orang atlet perempuan bola baling IPGMKSAH yang dikenal pasti masih lemah dalam ketepatan balingan.

Pada peringkat perancangan, pengkaji mengumpulkan data awal melalui temu bual berstruktur, pemerhatian latihan, analisis rakaman video dan gambar. Data ini membantu mengenal pasti punca utama kelemahan atlet, seterusnya menjadi fokus kepada intervensi yang dibangunkan. Intervensi tersebut ialah *Smartpole Precision* iaitu alat inovatif yang direka khusus untuk membantu atlet meningkatkan ketepatan balingan melalui sasaran visual yang jelas. Penggunaan intervensi ini dilaksanakan dalam tiga sesi berbeza, lengkap dengan penerangan dan tunjuk ajar kepada atlet.

Pemerhatian dijalankan semasa dan selepas intervensi menggunakan senarai semak, rakaman video serta temu bual. Pada minggu keempat, pengkaji turut melaksanakan aktiviti *Smartnet Precision* sebagai pemerhatian akhir untuk mengesahkan peningkatan ketepatan balingan atlet. Aktiviti ini bukan *post-test* formal, tetapi berfungsi sebagai penilaian reflektif terhadap keberkesanan intervensi.

Fasa refleksi dilakukan dengan membandingkan dapatan sebelum dan selepas intervensi bagi menilai sejauh mana *Smartpole Precision* membantu meningkatkan prestasi atlet. Proses refleksi ini juga memberikan ruang kepada pengkaji untuk melihat aspek penambahbaikan bagi pelaksanaan masa hadapan.

Secara keseluruhannya, kajian tindakan berasaskan Model Lewin ini menunjukkan bahawa intervensi *Smartpole Precision* berpotensi membantu atlet bola baling IPGMKSAH meningkatkan ketepatan balingan dan menyumbang kepada pembangunan prestasi pasukan.

### **JENIS PERSAMPELAN**

Kajian ini menggunakan kaedah persampelan bertujuan (*purposive sampling*) iaitu teknik pemilihan peserta berdasarkan ciri tertentu yang selaras dengan objektif kajian. Dalam konteks kajian ini, tiga orang atlet perempuan bola baling IPGMKSAH dipilih kerana mereka dikenal pasti mempunyai kelemahan yang jelas dalam aspek ketepatan balingan melalui pemerhatian awal dan rekod latihan. Pemilihan secara bertujuan ini membolehkan pengkaji menumpukan intervensi kepada individu yang benar-benar mewakili isu yang dikaji, sekali gus memastikan kesesuaian data dengan fokus kajian tindakan.

## **INTERVENSI SMARTPOLE PRECISION**

Intervensi terdiri daripada tiang utama dengan dua gelung sasaran yang dipasang menggunakan tali nilon. Atlet melakukan balingan ke arah gelung pada jarak progresif:

- I. Minggu 1: 5 meter
- II. Minggu 2: 6 meter
- III. Minggu 3: 7 meter

Latihan dijalankan 3 kali seminggu selama 3 minggu, dengan lima percubaan setiap sesi.

## **INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA**

- I. Senarai Semak Kemahiran

Menilai enam indikator: kedudukan kaki, pegangan bola, ayunan belakang, pemindahan berat badan, ayunan hadapan, ketepatan balingan.

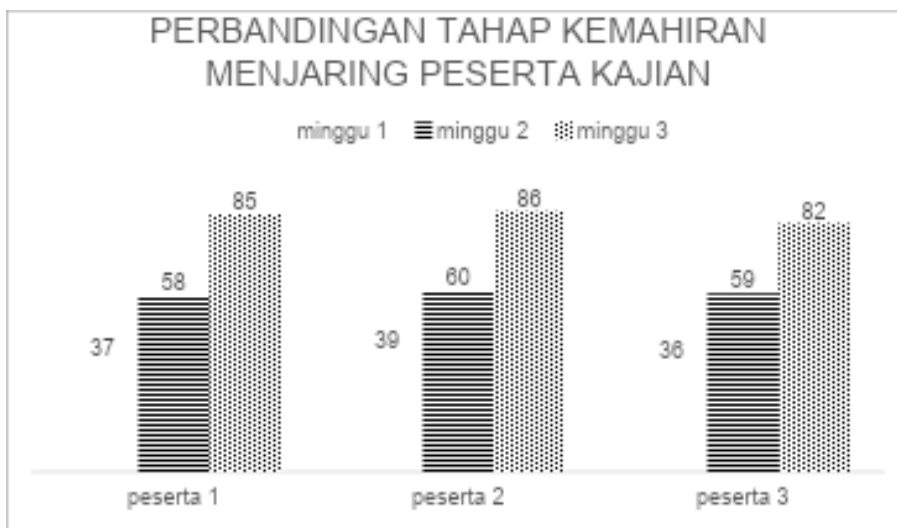
- II. Rakaman Video & Gambar

Digunakan untuk analisis biomekanik dan pergerakan secara *slow-motion*.

- III. Temu Bual Berstruktur

Mendapatkan maklum balas peserta terhadap keberkesanan intervensi.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN



Dapatan kajian bagi kesemua 3 minggu menunjukkan peningkatan bagi setiap atlet. Ini menunjukkan bahawa atlet telah berjaya mengaplikasikan teknik-teknik dengan sangat baik pada setiap minggu apabila menunjukkan peningkatan dan konsistensi yang baik pada setiap ujian. Kesemua Ujian pada minggu 3 memaparkan bahawa atlet menunjukkan tahap peningkatan maksimum berbanding minggu 1.

Item	Kaki	Bola	Ayunan	Berat	Tangan	Bola
<b>Kemahiran</b>	dibuka seluas bahu	dipegang di aras bahu dengan tangan dominan serta kaki	tangan ke belakang	badan dipindah kan dari kaki belakang ke kaki depan	dihayun ke hadapan dengan kuat	dilepaskan tepat ke arah sasaran
<b>Peserta Kajian 1 (PK1)</b>						
Minggu 1	25/60	22/60	22/60	19/60	27/60	19/60
Minggu 2	39/60	34/60	33/60	33/60	35/60	34/60
Minggu3	53/60	53/60	53/60	48/60	46/60	50/60

<b>Item</b>	Kaki	Bola	Ayunan	Berat	Tangan	Bola
<b>Kemahiran</b>	dibuka	dipegang	tangan	badan	dihayun	dilepask-
<b>Peserta</b>	seluas	di aras	ke	dipindah	ke	an tepat
<b>Kajian 2</b>	bahu	bahu	belakang	kan dari	hadapan	ke arah
<b>(PK2)</b>		dengan		kaki	dengan	sasaran
		tangan		belakang	kuat	
		dominan		ke kaki		
		serta		depan		
	kaki					
Minggu 1	24/60	23/60	23/60	22/60	25/60	21/60
Minggu 2	40/60	36/60	33/60	35/60	34/60	36/60
Minggu3	53/60	53/60	53/60	51/60	51/60	50/60

<b>Item</b>	Kaki	Bola	Ayunan	Berat	Tangan	Bola
<b>Kemahiran</b>	dibuka	dipegang	tangan	badan	dihayun	dilepask-
<b>Peserta</b>	seluas	di aras	ke	dipindah	ke	an tepat
<b>Kajian 3</b>	bahu	bahu	belakang	kan dari	hadapan	ke arah
<b>(PK2)</b>		dengan		kaki	dengan	sasaran
		tangan		belakang	kuat	
		dominan		ke kaki		
		serta		depan		
	kaki					
Minggu 1	24/60	22/60	20/60	19/60	27/60	19/60
Minggu 2	40/60	35/60	33/60	34/60	37/60	35/60
Minggu3	52/60	51/60	50/60	48/60	45/60	50/60

Dapatan kajian bagi tempoh tiga minggu pelaksanaan intervensi dan hasil ujian menunjukkan peningkatan yang konsisten bagi setiap indikator kemahiran. Hal ini membuktikan bahawa peserta berjaya menguasai serta mengaplikasikan teknik balingan dengan lebih baik dari minggu ke minggu. Ujian pada minggu ketiga jelas memperlihatkan peningkatan prestasi yang ketara berbanding minggu pertama, sekali gus

menunjukkan proses pembelajaran berlaku secara berperingkat dan berkesan.

Secara keseluruhannya, semua item kemahiran yang disenaraikan dalam borang senarai semak dapat diaplikasikan dengan baik oleh peserta semasa ujian dijalankan. Borang tersebut bukan sahaja berfungsi sebagai panduan dalam menilai kemahiran ketepatan menjaring, tetapi turut membantu peserta memahami aspek-aspek penting yang perlu dikuasai semasa melakukan balingan. Melalui senarai semak ini, penyelidik juga lebih mudah mengenal pasti skor, perkembangan dan aspek yang masih perlu diperbaiki oleh setiap peserta.

Selain itu, fasa latihan dan item kemahiran yang dibina membantu peserta menilai sendiri bahagian yang perlu dimantapkan, terutamanya dalam teknik balingan leret. Ini memberi kesedaran bahawa ketepatan menjaring tidak hanya bergantung pada penggunaan tangan yang dominan, tetapi turut dipengaruhi oleh faktor lain sepertiimbangan badan, ayunan tangan serta kawalan pandangan dan kedudukan kaki. Secara keseluruhan, intervensi *Smartpole Precision* terbukti memberi panduan yang jelas serta membantu meningkatkan kemahiran ketepatan menjaring peserta secara menyeluruh.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

### **KESIMPULAN**

Kajian ini menunjukkan bahawa intervensi *Smartpole Precision* berkesan dalam meningkatkan ketepatan balingan serta kemahiran biomekanik atlet bola baling. Latihan berstruktur dengan sasaran visual membantu memperbaiki penjajaran badan, ayunan tangan, fokus dan keyakinan atlet, sekali gus meningkatkan prestasi mereka dalam situasi permainan

sebenar. Intervensi ini juga fleksibel untuk digunakan dalam dunia pendidikan sukan dan boleh diadaptasi dalam sukan lain yang memerlukan ketepatan sasaran.

## **CADANGAN**

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan dikemukakan bagi memastikan penggunaan intervensi *Smartpole Precision* dapat dimanfaatkan secara lebih meluas. Pertama, jurulatih disarankan mengintegrasikan latihan berfokus sasaran ini dalam sesi latihan mingguan bagi mengekalkan peningkatan ketepatan balingan atlet. Variasi latihan boleh diperkaya melalui penambahan jarak, sudut dan tahap kesukaran menggunakan alat bantu visual. Institusi sukan pula boleh membangunkan versi *Smartpole Precision* yang lebih tahan lama dengan kos rendah. Selain itu, penggunaan latihan berasaskan sasaran terbukti dapat meningkatkan konsistensi dan fokus motorik atlet dalam sukan berpasukan (Rahman & Idris, 2022). Penyelidik masa hadapan digalakkan melibatkan sampel lebih besar, tempoh intervensi lebih panjang serta penggunaan teknologi seperti analisis pergerakan dan video. Kajian perbandingan dengan latihan sasaran lain juga wajar dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan paling efektif.

## **IMPLIKASI**

Kajian ini memberi implikasi kepada jurulatih, atlet dan pendidik dalam memperkukuh strategi latihan dan pembelajaran. *Smartpole Precision* membolehkan jurulatih memberi maklum balas visual segera, membantu atlet meningkatkan kemahiran teknikal serta keyakinan ketika menjarang. Dalam konteks pendidikan jasmani, alat kos rendah ini sesuai digunakan di sekolah dan institusi latihan kerana impaknya yang signifikan terhadap pembangunan kemahiran motor. Bagi penyelidik dan pembuat dasar, kajian ini menekankan keperluan menggalakkan inovasi latihan yang

ringkas, mampu milik dan berkesan sebagai usaha memperkasa pembangunan sukan di pelbagai peringkat.

## RUJUKAN

- García, J., Ferrer, J., & Muñoz, L. (2020). Tactical Decision-Making And Physical Performance In Competitive Handball. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 12(3), 45–55.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2017). *Dokumen Standard Kurikulum dan Pentaksiran Pendidikan Jasmani dan Kesihatan*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Rahman, M. F., & Idris, N. H. (2022). Effects Of Target-Based Training On Motor Accuracy And Consistency Among Team Sport Athletes. *Journal of Sports Performance and Training*, 14(2), 55–64.
- Rivilla-García, J., Grande, I., & Sampedro, J. (2023). Biomechanical Determinants Of Throwing Accuracy In Handball Players. *International Journal of Sports Biomechanics*, 9(2), 112–124.
- Wagner, H., Fink, A., & von Duvillard, S. (2021). Technical And Physical Performance Indicators In Elite Handball: A Systematic Review. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 523–537.

**HUBUNGAN ANTARA PEMAHAMAN DENGAN PENGETAHUAN  
TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU)  
DALAM MENINGKATKAN KESERONOKAN SESI  
PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI**

NUR ADRIANA BATRISYIA BINTI MAHMOOD  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[g-ipgp21250947@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250947@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan bagi menilai tahap pengetahuan dan pemahaman bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani terhadap pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) serta menganalisis hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah dalam meningkatkan keseronokan sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP). Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen kajian ialah soal selidik yang dibangunkan oleh penyelidik dan telah mendapat kesahan kandungan melalui dua orang pakar bidang Pendidikan Jasmani. Nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* yang sangat tinggi iaitu 0.96 menandakan instrumen adalah sah dan boleh dipercayai untuk digunakan dalam kajian sebenar. Kajian ini melibatkan 105 bakal guru Pendidikan Jasmani dari lima buah Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus (IPGMK) di Zon Utara berdasarkan persampelan bertujuan. Dapatan kajian menunjukkan tahap pengetahuan responden terhadap TGfU adalah tinggi (min = 4.38, SP = .415) manakala tahap pemahaman juga berada pada tahap tinggi (min = 4.47, SP = .381). Analisis Korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan dan pemahaman TGfU ( $r = 0.786$ ,  $p < .05$ ) menunjukkan bahawa peningkatan pengetahuan terhadap TGfU secara langsung mempengaruhi tahap pemahaman dan keupayaan untuk mengaplikasikannya dalam PdP. Kesimpulannya, kajian ini menegaskan bahawa penguasaan pengetahuan teoritikal dan pemahaman praktikal

terhadap TGfU dalam kalangan bakal guru merupakan elemen penting bagi memastikan keberkesanan PdP Pendidikan Jasmani yang lebih menyeronokkan, interaktif dan bermakna. Selaras dengan dapatan yang disyorkan supaya institusi latihan perguruan memberi penekanan yang lebih sistematik dan berterusan terhadap pengintegrasian TGfU dalam kurikulum latihan guru bagi melahirkan guru yang kompeten, reflektif dan mampu mengaplikasikan pedagogi sukan secara efektif di sekolah.

**Kata kunci:** *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, pengetahuan, pemahaman, bakal guru.

### **ABSTRACT**

*This study was conducted to assess the level of knowledge and understanding among prospective Physical Education option teachers regarding the Teaching Games for Understanding (TGfU) approach as well as to analyze the relationship between both variables in enhancing the enjoyment of teaching and learning (T&L) sessions. The study employed a survey design with a quantitative approach. The research instrument was a questionnaire developed by the researcher and validated for content by two experts in the field of Physical Education. The reliability value of Cronbach's Alpha was very high at 0.96 indicating that the instrument is valid and reliable for use in the actual study. This study involved 105 prospective Physical Education teachers from five Teacher Education Institutes Malaysia (IPGM) campuses in the Northern Zone selected through purposive sampling. The findings showed that the respondents' level of knowledge regarding TGfU was high (mean = 4.38, SD = .415) while their level of understanding was also high (mean = 4.47, SD = .381). Pearson Correlation analysis indicated a very strong and significant positive relationship between TGfU knowledge and understanding ( $r = 0.786$ ,  $p < .05$ ) suggesting that an increase in knowledge of TGfU directly influences the level of understanding and the ability to apply it in T&L. In conclusion, this study emphasizes that mastery of theoretical knowledge and practical understanding of TGfU among prospective teachers is an essential element to ensure a more enjoyable, interactive and meaningful Physical Education T&L process. In line with these findings it is recommended that teacher training institutions place greater systematic and continuous emphasis on the integration of TGfU into teacher training curriculum to produce competent, reflective teachers who are capable of effectively applying sports pedagogy in schools.*

**Keywords:** *Teaching Games for Understanding (TGfU), knowledge, understanding, prospective teachers.*

## **PENGENALAN**

Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJPK) merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan yang bukan sahaja bertujuan membangunkan kecergasan fizikal tetapi juga keupayaan kognitif, afektif dan sosial murid. Dalam konteks abad ke-21, kaedah pengajaran yang berpusatkan murid semakin diberi perhatian bagi memastikan pembelajaran lebih aktif dan bermakna. Menurut Bunker dan Thrope (1982), salah satu pendekatan yang mendapat perhatian ialah *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Pendekatan ini memberi tumpuan kepada pemahaman taktikal dan strategi permainan sebelum kemahiran teknikal diajar sekali gus membantu murid memahami konteks permainan secara menyeluruh.

Berbeza dengan pendekatan tradisional yang menekankan latihan kemahiran asas secara berasingan namun TGfU menggalakkan pelajar belajar melalui pengalaman bermain serta membuat keputusan dalam situasi sebenar permainan. Kajian oleh Mohd Huzairi, Ebby Waqqash, Omar Firdaus dan Rozaireen (2024) menunjukkan bahawa pendekatan ini meningkatkan penglibatan murid serta membina kemahiran pemikiran aras tinggi. Dalam konteks pendidikan Malaysia, Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) turut menekankan pembelajaran berpusatkan pelajar dan berasaskan aktiviti sehingga menjadikan TGfU relevan dalam memperkukuhkan keberkesanan pengajaran Pendidikan Jasmani (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020).

Namun begitu, pelaksanaan TGfU dalam kalangan guru dan bakal guru masih berdepan kekangan seperti kurangnya latihan, kefahaman dan kemahiran merancang aktiviti permainan yang kontekstual (Ong Kong

Swee, 2021). Oleh itu, pengetahuan dan pemahaman yang kukuh terhadap TGfU amat diperlukan supaya guru dapat merancang PdP yang menyeronokkan dan bermakna. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi menilai hubungan antara tahap pengetahuan dan pemahaman TGfU dalam kalangan bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) Zon Utara dalam usaha meningkatkan keseronokan PdP Pendidikan Jasmani.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah masih banyak bergantung kepada kaedah tradisional yang berorientasikan kemahiran teknikal semata-mata. Pendekatan ini sering menyebabkan murid kurang memahami strategi permainan dan seterusnya kehilangan minat terhadap aktiviti fizikal (Noor Asiah Mohd Noor, 2022). TGfU muncul sebagai alternatif yang memberi keutamaan kepada pemahaman taktikal serta keupayaan membuat keputusan dalam situasi permainan sebenar (Bohler, 2011). Walaupun banyak kajian membuktikan keberkesanannya namun tahap pelaksanaan dan penerimaan TGfU dalam kalangan guru dan bakal guru di Malaysia masih rendah (Amitbhvikram Dwivedi, 2021).

Keadaan ini menunjukkan wujudnya jurang pengetahuan dan pemahaman dalam kalangan bakal guru Pendidikan Jasmani. Kajian lepas mendapati ramai guru masih tidak jelas tentang struktur TGfU, objektif utamanya serta cara mengintegrasikan pendekatan ini dalam PdP (Abdul Said dan Lena Anuar, 2023). Hal ini menyebabkan kebimbangan berlaku kerana bakal guru merupakan pelaksana utama TGfU pada masa hadapan. Sekiranya mereka tidak dilengkapi dengan pengetahuan dan pemahaman yang mencukupi maka keberkesanan pendekatan ini dalam menjadikan PdP lebih menyeronokkan akan terjejas.

Selain itu, pemahaman yang lemah terhadap TGfU boleh menjejaskan keupayaan bakal guru merancang aktiviti yang relevan dengan konteks permainan dan tahap kebolehan murid. Kajian oleh Vicente et. al. (2021), menunjukkan bahawa guru yang memahami struktur TGfU dengan baik dapat membimbing murid memahami strategi permainan seterusnya meningkatkan motivasi dan keseronokan mereka semasa PdP. Oleh itu, penilaian terhadap tahap pengetahuan dan pemahaman TGfU dalam kalangan bakal guru amat penting bagi mengenal pasti jurang latihan sedia ada serta langkah penambahbaikan yang sesuai.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini dijalankan untuk menilai sejauh mana bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani memahami dan mengetahui konsep TGfU serta hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah ini dalam meningkatkan keseronokan PdP. Objektif khusus kajian adalah:

- i. Menilai tahap pengetahuan bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani terhadap pendekatan TGfU dalam pengajaran dan pembelajaran.
- ii. Mengetahui tahap pemahaman bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani terhadap pendekatan TGfU dalam PdP.
- iii. Mengenal pasti hubungan antara tahap pengetahuan dengan tahap pemahaman TGfU dalam meningkatkan keseronokan PdP Pendidikan Jasmani.

### **PERSOALAN KAJIAN**

Sehubungan dengan itu, berdasarkan objektif di atas soalan kajian yang dapat dirumuskan seperti berikut:

- i. Apakah tahap pengetahuan bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani di IPGM Zon Utara terhadap TGfU?
- ii. Apakah tahap pemahaman mereka terhadap TGfU dalam sesi PdP?

iii. Adakah terdapat hubungan antara tahap pengetahuan dan pemahaman TGfU dalam meningkatkan keseronokan PdP Pendidikan Jasmani?

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan kuantitatif bagi menilai tahap pengetahuan dan pemahaman bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani terhadap pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)*. Kaedah tinjauan dipilih kerana ia sesuai untuk mengumpul data secara sistematik dalam tempoh singkat serta menganalisis hubungan antara pemboleh ubah.

Populasi kajian terdiri daripada bakal guru Pendidikan Jasmani di IPGM Zon Utara yang telah menjalani praktikum di sekolah. Seramai 105 orang responden terlibat, merangkumi IPGM Kampus Sultan Abdul Halim, IPGM Kampus Tuanku Bainun dan IPGM Kampus Perlis. Pemilihan sampel menggunakan persampelan bertujuan bagi memastikan hanya responden yang memenuhi kriteria kajian dipilih.

### **Jadual 1**

*Nilai Cronbach's Alpha*

<b>Reliability Statistics</b>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.969	35

Instrumen kajian ialah soal selidik yang dibina berdasarkan literatur TGfU dan objektif kajian. Soal selidik ini mengandungi tiga bahagian iaitu maklumat demografi, tahap pengetahuan dengan 18 item dan tahap pemahaman sebanyak 17 item yang diukur menggunakan skala Likert lima mata. Instrumen ini disahkan oleh dua orang pakar bidang

Pendidikan Jasmani dan menunjukkan nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* = 0.96 menandakan tahap kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi seperti Jadual 1.

Data dikumpul secara atas talian menggunakan *Google Form* dan dianalisis melalui perisian SPSS versi 27.0. Analisis deskriptif digunakan untuk menentukan min dan sisihan piawai manakala Korelasi Pearson digunakan bagi menguji hubungan antara tahap pengetahuan dan pemahaman TGfU.

## DAPATAN KAJIAN

Kajian ini melibatkan 105 bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani dari tiga buah IPGM di Zon Utara iaitu IPGM Kampus Sultan Abdul Halim, IPGM Tuanku Bainun dan IPGM Perlis. Kajian menggunakan reka bentuk tinjauan dengan instrumen soal selidik berskala Likert lima mata bagi menilai tahap pengetahuan dan pemahaman responden terhadap TGfU.

### Jadual 2

*Dapatan Kajian Item Pengetahuan dan Pemahaman TGfU*

<b>JUMLAH MIN DAN SISIHAN PIAWAI ITEM</b>			
<b>Item</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Interpretasi</b>
Pengetahuan TGfU	4.38	0.415	Tinggi
Pemahaman TGfU	4.47	0.381	Tinggi

Hasil analisis menunjukkan bahawa tahap pengetahuan responden terhadap TGfU berada pada tahap tinggi (min = 4.38, SP = 0.415) manakala tahap pemahaman juga tinggi (min = 4.47, SP = 0.381) seperti

Jadual 2. Ini membuktikan bahawa bakal guru mempunyai pengetahuan dan kefahaman yang baik mengenai TGfU.

### Jadual 3

*Analisis Korelasi Pearson Tahap Pengetahuan dengan Pemahaman*

Korelasi Pearson		Tahap Pengetahuan	Tahap Pemahaman
Tahap Pengetahuan	Pearson	1	.786**
	Correlation		.000
	Sig. (2-tailed)	105	105
	N		
Tahap Pemahaman	Pearson	.786**	1
	Correlation	.000	
	Sig. (2-tailed)	105	105
	N		

Berdasarkan Jadual 3 menunjukkan analisis Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan dan pemahaman TGfU ( $r = 0.786$ ,  $p < 0.05$ ). Dapatan ini menunjukkan bahawa peningkatan pengetahuan mengenai TGfU secara langsung mempengaruhi tahap pemahaman dan keupayaan bakal guru untuk mengaplikasikannya dalam PdP.

Hasil kajian ini menyokong dapatan Gabriel, Jose, Eduardo dan Ruben (2024), yang mendapati bahawa TGfU dapat meningkatkan keupayaan kognitif, taktikal dan reflektif pelajar serta memperkukuh pengetahuan guru terhadap struktur permainan. Kajian ini turut selari dengan hasil Pan, Huang dan Hsu (2023), yang menunjukkan pelajar yang diajar melalui TGfU bukan sahaja memahami strategi permainan dengan lebih

baik tetapi turut menunjukkan tahap keseronokan dan penglibatan yang lebih tinggi.

Dalam konteks latihan perguruan, dapatan ini menekankan kepentingan pendedahan mendalam terhadap TGfU dalam kurikulum IPGM. Pengetahuan teori yang kukuh perlu diiringi dengan pengalaman praktikal supaya bakal guru dapat menguasai aplikasi TGfU dalam situasi sebenar pengajaran. Menurut Mohd Huzairi, Ebby, Omar dan Rozaireen (2024), latihan berterusan dalam pedagogi permainan perlu dijadikan sebahagian daripada latihan profesional bagi memastikan guru mampu melaksanakan pendekatan ini dengan berkesan.

Selain itu, dapatan menunjukkan bahawa keseronokan PdP meningkat apabila guru menggunakan TGfU kerana pelajar berpeluang berfikir secara strategik dan membuat keputusan dalam permainan sebenar. Ini disokong oleh Zarizi, Azlan, Mohd Anizu dan Rozita (2020), yang mendapati penggunaan TGfU dalam pengajaran bola jaring meningkatkan pemahaman taktikal pelajar serta menjadikan PdP lebih interaktif. Keseronokan ini bukan sahaja meningkatkan motivasi pelajar tetapi juga menyokong pembelajaran jangka panjang yang berkesan.

Jelaslah bahawa hubungan positif antara pengetahuan dan pemahaman TGfU membuktikan bahawa latihan pedagogi yang berkualiti dan berasaskan teori dapat memperkukuh kecekapan bakal guru dalam menjadikan PdP Pendidikan Jasmani lebih menyeronokkan, kontekstual dan bermakna.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini menegaskan bahawa tahap pengetahuan dan pemahaman terhadap TGfU dalam kalangan bakal guru opsyen Pendidikan Jasmani di IPGM Zon Utara berada pada tahap yang tinggi dan kedua-duanya mempunyai hubungan positif yang signifikan. Ini menunjukkan bahawa penguasaan teori dan kefahaman praktikal TGfU amat penting dalam memastikan keberkesanan pelaksanaan PdP Pendidikan Jasmani.

Bagi memastikan pelaksanaan TGfU yang lebih meluas namun terdapat beberapa cadangan dikemukakan. Pertama, IPGM perlu memperkukuh latihan pedagogi TGfU dalam kurikulum latihan perguruan melalui bengkel praktikal dan simulasi permainan sebenar. Kedua, program pembangunan profesional (CPD) bagi guru baharu perlu memberi tumpuan kepada amalan reflektif dalam TGfU supaya mereka lebih yakin mengaplikasikannya di sekolah. Ketiga, penyelidikan lanjutan wajar dijalankan untuk meneroka keberkesanan TGfU terhadap motivasi pelajar serta impaknya terhadap prestasi permainan jangka panjang.

Dari segi implikasi, kajian ini memberi sumbangan penting kepada pembangunan profesionalisme bakal guru Pendidikan Jasmani. Dapatan ini juga menjadi rujukan kepada Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dalam menambah baik kurikulum latihan guru supaya lebih berfokus kepada pedagogi permainan yang berasaskan teori dan amalan. Secara keseluruhannya, pelaksanaan TGfU bukan sahaja meningkatkan keseronokan dan penglibatan pelajar tetapi juga membentuk generasi guru yang kompeten, reflektif dan berupaya melaksanakan pengajaran abad ke-21 dengan berkesan.

## RUJUKAN

- Abdul Said Ambotang & Lena Anuar. (2023). Pengaruh Pengetahuan Pedagogi, Pengetahuan Kandungan Dan Komitmen Guru Terhadap Kualiti Pengajaran. *Fakulti Psikologi Dan Pendidikan, University Malaysia Sabah & Pejabat Pendidikan Daerah Tawau, Sabah. Jurnal Pemikir Pendidikan. 11(1). 50 – 60.*
- Amitbhvikram. (2021). *Teaching Games For Understanding (TGfU)*. Teaching Games For Understanding (Tgfu) | EBSCO Research Starters
- Bohler, H. (2011). *Fifth-Grade Students' Tactical Understanding, Decision-Making And Transfer Of Knowledge In A Tactical Games Model Net/Wall Sampling Unit.*
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games For Understanding (TGfU) Approach. *Journal Of Teaching Physical Education. 1(1). 31 – 44.*
- Gabriel Gonzalez, Jose Luis, Eduardo Melguizo & Ruben. (2024). Application Of The Teaching Games For Understanding Model To Improve Decision-Making In Sport Learning: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Psychol. 12. 1 – 12. (2024).* <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02307-2>
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2020). *Laporan Tahunan Kementerian Pendidikan Malaysia*. Kementerian Pendidikan Malaysia.  
[https://www.moe.gov.my/storage/files/shares/Dasar/PPPM/PPPM%20Laporan%20Tahunan%202020.pdf?utm\\_source](https://www.moe.gov.my/storage/files/shares/Dasar/PPPM/PPPM%20Laporan%20Tahunan%202020.pdf?utm_source)

- Mohd Huzairi Mohd Sani, Ebby Waqqash Mohamad Chan, Omar Firdaus Mohd Said & Rozaireen Muszali. (2024). Keberkesanan Model TGfU Dan Konvensional Dalam Meningkatkan Prestasi Dan Keupayaan Taktikal Permainan Hoki. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani. Isu Khas(13)*. 154 – 161. 16.Pdf
- Noor Asiah Mohd Noor. (2022). Efikasi Kendiri Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Aplikasi Model Teaching Games For Understanding (TGfU) Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran. Universiti Pendidikan Sultan Idris. *Jurnal Penyelidikan Tempawan*. 9(1). 1 – 34.
- Ong Kong Swee. (2021). *Aplikasi Modul Pendekatan Teaching Games For Understanding(TGFU) Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Rendah*. Institut Pendidikan Guru Kampus Rajang, Sarawak. APLIKASI MODUL PENDEKATAN TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGFU) DALAM PENGAJARAN & PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH RENDAH Disediakan Oleh
- Pan Yi Hsiang, Huang Chen Hui & Hsu Wei Ting. (2023). A Comparison Of The Learning Effects Between TGfU-Se And TGfU On Learning Motivation, Sport Enjoyment, Responsibility And Game Performance In Physical Education. *14(11)*. 1 – 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1165064>
- Vincete Gaspar, Alexander Gil-Arias, Fernando Del Villar, Alba Praxedes & Alberto Moreno. (2021). Teachers' knowledge and understanding of TGfU and its impact on student engagement in

physical education. *International Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(3), 289–304.

Zarzi Ab Rahman, Azlan Ahmad Kamal, Mohd Anizu Mohd Nor & Rozita Ab Latif. (2020). The Effectiveness Of Teaching Games For Understanding To Promote Enjoyment In Teaching Games Of Physical Education Lesson. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*. 9(1). 23 – 32.  
<https://doi.org/10.37134/jsspj.Vol9.1.4.2020>

**MENINGKATKAN KEMAHIRAN LONTARAN PELURU MELALUI  
*DAMP TWIST* DALAM KALANGAN MURID TAHUN 5 DI  
SEBUAH SEKOLAH SJK(T) DI DAERAH KUALA MUDA**

SREESARMINI A/P KESAVAN

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABALAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21256204@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21256204@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk menilai keberkesanan intervensi *Damp Twist* dalam meningkatkan kemahiran lontaran peluru di kalangan murid Tahun 5 di sebuah sekolah SJK(T) di Daerah Kuala Muda. Kajian tindakan ini menggunakan pendekatan berstruktur yang melibatkan empat fasa utama iaitu merancang, bertindak, memerhati, dan refleksi seperti yang dicadangkan oleh Model Kemmis & Taggart. Intervensi yang dilaksanakan bertujuan untuk memperbaiki kestabilan badan, postur yang betul dan koordinasi dalam teknik lontaran peluru. Seramai 5 orang murid yang dipilih secara rawak daripada murid yang menunjukkan prestasi sederhana dalam lontaran peluru telah dilibatkan dalam kajian ini. Data dikumpulkan melalui pemerhatian, rakaman video, ujian diagnostik dan temu bual dengan murid. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan ketara dalam teknik lontaran peluru selepas intervensi, dengan kebanyakan murid menunjukkan peningkatan dari segi kestabilan badan, penggunaan teknik yang betul dan jarak lontaran. Walaupun terdapat sedikit cabaran dalam beberapa aspek, seperti koordinasi putaran badan dan daya tolak maksimum, murid telah memperlihatkan peningkatan yang signifikan berbanding sebelum intervensi. Kajian ini juga mendapati bahawa penggunaan maklum balas visual melalui rakaman video dan cermin reflektif memberi impak yang positif terhadap peningkatan prestasi murid. Implikasi kajian ini menunjukkan bahawa intervensi berfasa seperti *Damp Twist* dapat memperbaiki teknik lontaran peluru dan memberi kesan yang positif dalam meningkatkan kemahiran motor kasar murid dalam pendidikan jasmani.

**Kata kunci:** Lontaran peluru, intervensi *Damp Twist*, kestabilan badan, pendidikan jasmani, teknik lontaran peluru, maklum balas visual, prestasi murid, kemahiran motor kasar.

### **ABSTRACT**

*This study aims to evaluate the effectiveness of the Damp Twist intervention in improving shot put skills among Year 5 students at an SJK(T) school in the Kuala Muda district. This action research employed a structured approach involving four main phases: planning, acting, observing, and reflecting, as proposed by Kemmis & McTaggart's model. The intervention was implemented to enhance body stability, correct posture, and coordination in shot put technique. A total of five students, selected randomly from those demonstrating average performance in shot put, participated in this study. Data were collected through observations, video recordings, diagnostic tests, and student interviews. The findings indicate a significant improvement in shot put technique following the intervention, with most students showing enhancements in body stability, proper technique application, and throwing distance. Although minor challenges were observed in certain aspects, such as body rotation coordination and maximum force generation, the students exhibited noticeable progress compared to their pre-intervention performance. The study also found that the use of visual feedback through video recordings and reflective mirrors had a positive impact on student performance. The implications of this study suggest that phased interventions like Damp Twist can effectively improve shot put techniques and positively influence the development of students' gross motor skills in physical education.*

**Keywords:** Shot put, Damp Twist intervention, body stability, physical education, shot put technique, visual feedback, student performance, gross motor skills.

### **PENGENALAN**

Lontaran peluru merupakan salah satu acara dalam sukan olahraga yang memerlukan gabungan kekuatan, teknik yang betul, dan kestabilan badan untuk mencapai prestasi maksimum. Dalam Pendidikan Jasmani, penguasaan teknik lontaran peluru yang betul adalah penting bagi

membangunkan kemahiran motor kasar murid, terutamanya di peringkat sekolah rendah. Kajian oleh Henderson dan Berry (2015) menunjukkan bahawa kejayaan dalam lontaran peluru bukan hanya bergantung kepada kekuatan fizikal, tetapi juga kepada penggunaan teknik yang betul, termasuk kedudukan badan yang stabil dan koordinasi yang tepat antara bahagian tubuh.

Kemahiran motor kasar seperti lontaran peluru sangat penting untuk perkembangan fizikal murid, terutamanya dalam membentuk kekuatan dan koordinasi badan. Menurut kajian Gabbett dan Whiteley (2017), teknik lontaran yang betul melibatkan penyelarasan antara bahagian tubuh yang berbeza, iaitu kaki, pinggul, dan tangan, yang harus bergerak dengan koordinasi untuk menghasilkan daya tolak yang optimum. Tanpa keseimbangan badan yang betul, daya yang dihasilkan semasa lontaran tidak dapat disalurkan dengan baik, menyebabkan jarak lontaran yang lebih pendek dan kurang berkesan.

Namun, ramai murid, terutama di peringkat sekolah rendah, menghadapi kesukaran dalam menguasai teknik lontaran peluru dengan betul. Berdasarkan pemerhatian awal, kebanyakan murid Tahun 5 di sekolah ini mengalami kesulitan dalam mengekalkan kestabilan badan semasa lontaran, yang menyebabkan jarak lontaran yang lebih pendek. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menilai keberkesanan intervensi *Damp Twist* dalam meningkatkan kemahiran lontaran peluru di kalangan murid Tahun 5, terutamanya dalam aspek kestabilan badan, postur yang betul, dan koordinasi gerakan tubuh semasa lontaran. Kajian ini juga akan melihat bagaimana pendekatan yang berfokus pada keseimbangan badan dan koordinasi tubuh dapat memperbaiki teknik lontaran peluru, yang akhirnya membawa kepada peningkatan prestasi murid dalam acara sukan ini.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Kajian ini memberi fokus kepada masalah utama yang dihadapi oleh murid dalam menguasai teknik lontaran peluru, iaitu ketidakstabilan posisi badan semasa lontaran. Hasil pemerhatian awal mendapati bahawa murid yang tidak dapat mengekalkan keseimbangan badan semasa lontaran sering kali gagal menyalurkan tenaga secara berkesan ke peluru, yang mengakibatkan jarak lontaran yang lebih pendek. Isu ini amat ketara di kalangan murid Tahun 5, yang masih berada dalam fasa awal pembangunan kemahiran motor kasar mereka.

Penyelidikan yang dilakukan oleh Gabbett dan Whiteley (2017) menggariskan bahawa teknik lontaran yang tidak betul, terutamanya dalam aspek kedudukan badan yang tidak stabil, boleh menghalang prestasi yang optimum. Ketidakstabilan badan ini juga menimbulkan risiko kecederaan, kerana murid mungkin melakukan gerakan secara terburu-buru atau tidak mengikut teknik yang betul. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk memperbaiki masalah ini melalui intervensi berfasa yang berstruktur dan melibatkan penggunaan maklum balas visual, seperti rakaman video dan cermin reflektif, untuk meningkatkan pemahaman murid terhadap teknik yang betul. Kajian ini juga menggariskan pentingnya penglibatan murid dalam teknik pembelajaran yang berfokus pada aspek keseimbangan badan, koordinasi antara kaki, pinggul, dan tangan, serta pemindahan tenaga yang betul semasa lontaran. Ini adalah komponen penting dalam membantu murid meningkatkan prestasi mereka dalam lontaran peluru dan mencapai hasil yang lebih baik.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Menilai kedudukan posisi badan terhadap lontaran peluru dalam kalangan murid Tahun 5.
- ii. Mengenal pasti perbezaan jarak lontaran berdasarkan posisi badan murid.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah intervensi *Damp Twist* dapat menghasilkan teknik lontaran yang betul?
- ii. Adakah intervensi *Damp Twist* ini dapat meningkatkan jarak lontaran?

## **METODOLOGI**

### **PENDEKATAN KAJIAN**

Kajian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed-methods*) yang melibatkan kaedah kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur prestasi murid dalam lontaran peluru dengan menggunakan ujian jarak lontaran setiap minggu. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis teknik dan postur murid semasa latihan melalui pemerhatian, rakaman video, dan temu bual. Pemerhatian dilakukan oleh penyelidik untuk menilai kestabilan badan dan teknik yang digunakan oleh murid. Rakaman video memberikan maklum balas visual yang membolehkan murid melihat kesilapan dalam teknik mereka. Temu bual tidak formal pula dijalankan untuk mendapatkan maklum balas mengenai pengalaman murid semasa latihan.

## **REKA BENTUK KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tindakan berdasarkan model Kemmis dan McTaggart (1988). Model ini terdiri daripada empat fasa utama iaitu merancang, bertindak, memerhati dan refleksi. Fasa merancang melibatkan perancangan intervensi yang sesuai berdasarkan masalah yang dikenal pasti, iaitu ketidakstabilan badan murid semasa lontaran peluru. Dalam fasa bertindak, intervensi *Damp Twist* dilaksanakan untuk memperbaiki teknik lontaran peluru murid, dengan fokus pada keseimbangan badan dan penggunaan teknik yang betul. Seterusnya, fasa pemerhatian dilakukan dengan mengumpul data tentang teknik dan postur murid semasa latihan menggunakan pemerhatian langsung, rakaman video, dan ujian prestasi. Akhirnya fasa refleksi membolehkan penyelidik menilai keberkesanan intervensi dan membuat penambahbaikan dalam proses latihan untuk fasa berikutnya.

## **SAMPEL KAJIAN**

Sampel kajian ini melibatkan 5 orang murid Tahun 5 dari sebuah sekolah SJK(T) di daerah Kuala Muda. Pemilihan murid dilakukan berdasarkan prestasi sederhana dan lemah dalam lontaran peluru. Murid dipilih secara rawak untuk memastikan sampel yang lebih representatif dan memberi gambaran yang jelas mengenai prestasi murid dengan tahap kemampuan yang berbeza. Pemilihan sampel berdasarkan prestasi sederhana dan lemah bertujuan untuk memberi tumpuan kepada murid yang memerlukan sokongan dalam meningkatkan kemahiran teknik lontaran peluru mereka.

## **INSTRUMEN KAJIAN**

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini termasuk pemerhatian, rakaman video, ujian jarak lontaran, dan temu bual tidak formal. Pemerhatian dilakukan untuk menilai teknik dan postur murid semasa

latihan. Pemerhati akan memantau sama ada murid dapat mengekalkan keseimbangan badan dan menggunakan teknik lontaran yang betul. Rakaman video digunakan untuk memberi maklum balas visual kepada murid mengenai teknik yang digunakan semasa lontar peluru. Rakaman ini membantu murid mengenal pasti kesilapan dalam teknik mereka dan memperbaikinya dengan segera. Jarak lontaran diukur sebagai satu ukuran untuk menilai prestasi murid sebelum dan selepas intervensi. Perubahan dalam jarak lontaran memberikan gambaran yang jelas mengenai peningkatan prestasi teknik mereka. Selain itu, temu bual tidak formal dilakukan untuk mendapatkan maklum balas murid mengenai pengalaman mereka semasa latihan. Temu bual ini memberikan perspektif murid tentang keberkesanan latihan dan cabaran yang mereka hadapi dalam melaksanakan teknik lontaran peluru. Gabungan instrumen ini membolehkan pengumpulan data yang lebih holistik, menggabungkan elemen kuantitatif dan kualitatif untuk menganalisis keberkesanan intervensi.

## **DAPATAN**

Kajian ini bertujuan untuk menilai keberkesanan intervensi *Damp Twist* dalam meningkatkan teknik lontaran peluru di kalangan murid Tahun 5. Dapatan utama kajian ini menunjukkan peningkatan yang ketara dalam prestasi lontaran peluru murid selepas setiap minggu intervensi. Sebelum intervensi, jarak lontaran purata adalah 4.5 meter. Walau bagaimanapun, selepas lima minggu pelaksanaan teknik *Damp Twist*, jarak lontaran meningkat kepada 6.8 meter, menunjukkan peningkatan sebanyak 51%.

Peningkatan ini mencerminkan keberkesanan teknik dalam memperbaiki kestabilan badan murid, serta penggunaan teknik yang betul semasa lontaran. Dalam tempoh intervensi, murid menunjukkan kemajuan yang konsisten dari segi kestabilan postur badan dan koordinasi pergerakan

semasa lontaran, berbanding dengan keadaan mereka sebelum intervensi. Di samping itu, penggunaan rakaman video dan cermin reflektif memberi maklum balas visual yang membolehkan murid mengenal pasti kesilapan dalam teknik mereka dan memperbaikinya dengan lebih cepat. Ini meningkatkan keyakinan murid dan membantu mereka untuk melaksanakan teknik yang betul dengan lebih konsisten.

Selain itu, data menunjukkan bahawa maklum balas visual memberikan impak yang positif terhadap peningkatan prestasi murid. Dengan melihat semula rakaman video latihan mereka, murid lebih memahami kesalahan yang berlaku dalam teknik lontaran dan dapat memperbaikinya secara langsung. Hasilnya, perubahan ketara dapat dilihat dalam jarak lontaran mereka selepas setiap minggu latihan. Namun, walaupun terdapat peningkatan yang ketara, beberapa murid masih menghadapi cabaran dalam aspek koordinasi putaran badan dan daya tolakan maksimum. Ini menunjukkan bahawa walaupun teknik *Damp Twist* berkesan, beberapa elemen dalam proses pembelajaran masih memerlukan lebih banyak masa dan latihan untuk dikuasai sepenuhnya.

## **PERBINCANGAN**

Kajian ini mendapati bahawa intervensi *Damp Twist* berkesan dalam meningkatkan teknik lontaran peluru di kalangan murid Tahun 5. Peningkatan jarak lontaran menunjukkan bahawa teknik ini membantu murid memperbaiki keseimbangan badan dan postur yang betul semasa lontaran, yang menjadi faktor utama dalam meningkatkan prestasi mereka. Peningkatan yang signifikan dalam jarak lontaran mencerminkan keberkesanan penggunaan teknik yang memberi fokus kepada kestabilan badan dan koordinasi tubuh.

Kajian ini juga menunjukkan bahawa maklum balas visual melalui rakaman video dan cermin reflektif memainkan peranan penting dalam proses pembelajaran. Dengan adanya maklum balas visual, murid dapat melihat kesalahan yang mereka lakukan dan memperbaikinya dengan lebih cepat. Ini sejajar dengan kajian oleh Chia et al. (2020) yang menunjukkan bahawa maklum balas visual dapat meningkatkan pemahaman murid terhadap teknik sukan dan mempercepatkan pembelajaran motor kasar.

Namun, kajian ini juga mengenal pasti beberapa cabaran dalam proses intervensi. Walaupun terdapat peningkatan yang ketara dalam jarak lontaran, beberapa murid masih mengalami kesulitan dalam koordinasi pergerakan badan semasa fasa putaran lontaran. Hal ini mungkin disebabkan oleh kekurangan kemahiran motor kasar pada peringkat awal, yang memerlukan lebih banyak latihan untuk menguasainya. Secara keseluruhannya, *Damp Twist* terbukti berkesan dalam membantu murid meningkatkan teknik lontaran peluru mereka. Peningkatan yang dicatatkan dalam jarak lontaran dan perubahan yang diperhatikan dalam teknik lontaran menunjukkan bahawa intervensi ini dapat memberikan manfaat yang besar dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam mengasah kemahiran motor kasar murid.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dapatan kajian, dapat disimpulkan bahawa intervensi *Damp Twist* adalah berkesan dalam meningkatkan teknik lontaran peluru di kalangan murid Tahun 5. Peningkatan yang signifikan dalam jarak lontaran, yang mencatatkan kenaikan sebanyak 51% selepas lima minggu latihan, menunjukkan bahawa teknik ini membantu murid memperbaiki keseimbangan badan dan postur yang betul semasa lontaran peluru.

Selain itu, penggunaan maklum balas visual melalui rakaman video dan cermin reflektif memberikan impak yang positif terhadap prestasi murid. Dengan adanya maklum balas ini, murid dapat mengenal pasti kesilapan dalam teknik mereka dan memperbaikinya dengan lebih cepat. Kejayaan ini juga menunjukkan bahawa teknik berfasa yang memberi tumpuan kepada kestabilan badan dan koordinasi pergerakan adalah kunci utama dalam meningkatkan kemahiran motor kasar murid.

Namun, walaupun terdapat peningkatan yang ketara, beberapa murid masih menghadapi cabaran dalam koordinasi putaran badan dan penggunaan daya tolakan maksimum, yang memerlukan lebih banyak latihan dan penekanan dalam aspek tersebut. Secara keseluruhan, intervensi ini dapat dianggap berjaya dalam memperbaiki kemahiran teknik lontaran peluru murid Tahun 5.

## **CADANGAN**

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan penting untuk penambahbaikan pengajaran teknik lontaran peluru di kalangan murid Tahun 5 dapat dibuat. Pertama, disarankan agar tempoh latihan diperpanjang untuk memberi lebih masa kepada murid dalam menguasai teknik yang lebih kompleks, terutamanya dalam aspek koordinasi putaran badan dan penggunaan daya tolakan maksimum. Kajian ini menunjukkan bahawa walaupun ada peningkatan yang ketara selepas lima minggu latihan, murid masih memerlukan masa tambahan untuk menguasai beberapa teknik yang lebih rumit. Oleh itu, latihan yang lebih lama memberi peluang kepada murid untuk mengukuhkan teknik yang telah dipelajari dan memperbaiki kekurangan mereka.

Kedua, penggunaan teknologi canggih seperti sensor gerakan dan alat pengukur sudut boleh digunakan untuk mempertingkatkan ketepatan maklum balas mengenai pergerakan murid. Dengan adanya teknologi ini, data yang lebih objektif dan tepat dapat diperoleh untuk memantau pergerakan badan semasa lontaran peluru. Sebagai contoh, sensor gerakan dapat mengukur sudut pergerakan badan murid, manakala alat pengukur sudut dapat memberikan maklum balas lebih tepat mengenai posisi badan semasa lontaran. Ini akan membantu murid dan guru memahami lebih lanjut mengenai teknik yang perlu diperbaiki dan mempercepatkan pembelajaran.

Ketiga, walaupun teknik *Damp Twist* terbukti berkesan, beberapa murid masih menghadapi cabaran dalam aspek koordinasi tubuh dan daya tolakan yang betul. Oleh itu, latihan berterusan perlu dilakukan dengan penekanan terhadap teknik yang tepat. Di samping itu, latihan berulang dan sesi yang lebih banyak dapat membantu murid menguasai teknik dengan lebih baik. Pengulangan latihan juga penting dalam membantu murid meningkatkan kemahiran motor kasar mereka secara berperingkat dan memberi mereka asas yang kukuh dalam penguasaan teknik lontaran peluru.

Akhir sekali, kajian ini hanya memfokuskan pada teknik *Damp Twist*, namun keberkesanan teknik lain seperti visualisasi dan pengajaran berasaskan peranan guru juga perlu diteroka dalam kajian susulan. Teknik visualisasi, di mana murid membayangkan pergerakan yang betul dalam minda mereka sebelum melakukannya, boleh menjadi tambahan yang berguna dalam membantu murid memahami teknik secara mental sebelum melaksanakannya secara fizikal.

## **IMPLIKASI**

Kajian ini membawa beberapa implikasi penting dalam bidang Pendidikan Jasmani, terutamanya dalam pengajaran teknik lontaran peluru di kalangan murid sekolah rendah. Pertama, keberkesanan pendekatan berfasa yang digunakan dalam teknik *Damp Twist* menunjukkan bahawa Pendidikan Jasmani perlu memberi lebih tumpuan kepada kemahiran motor kasar dan teknik yang betul dalam pengajaran sukan. Pendekatan yang melibatkan latihan berfasa dan maklum balas visual ini dapat membantu murid menguasai teknik dengan lebih baik, yang juga memberi impak positif terhadap keyakinan diri murid. Dengan adanya maklum balas visual seperti rakaman video dan cermin reflektif, murid dapat melihat dan memperbaiki kesilapan mereka lebih cepat, meningkatkan kesedaran diri dalam teknik yang mereka gunakan. Ini juga mencerminkan pentingnya integrasi teknologi dalam Pendidikan Jasmani, yang membuka peluang untuk pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif dan berkesan.

Selain itu, kajian ini menunjukkan bahawa keseimbangan badan dan koordinasi pergerakan adalah kunci utama dalam memperbaiki teknik lontaran peluru. Oleh itu, pendekatan berfasa yang memberi tumpuan kepada kestabilan badan dan teknik yang betul perlu diterapkan dalam pengajaran sukan lain untuk memastikan murid dapat menguasai kemahiran sukan dengan lebih baik. Teknik ini tidak hanya membantu dalam lontaran peluru tetapi juga dalam membentuk asas kemahiran sukan lain yang memerlukan kekuatan badan dan koordinasi yang serupa.

Implikasi lain daripada kajian ini ialah keperluan untuk latihan berterusan dalam pengajaran Pendidikan Jasmani. Meskipun *Damp Twist* memberi impak positif dalam meningkatkan prestasi murid, latihan berulang masih

diperlukan untuk membantu murid menguasai aspek koordinasi tubuh dan daya tolakan maksimum, yang masih menjadi cabaran bagi sebilangan murid. Oleh itu, penting untuk memberi latihan berterusan bagi memastikan perkembangan kemahiran motor kasar murid dapat dipertingkatkan dari semasa ke semasa.

Secara keseluruhannya, kajian ini memberi kesan yang besar kepada cara pendidikan jasmani diajar di sekolah. Teknik yang berfokus kepada kestabilan badan dan koordinasi gerakan harus diteruskan dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk membantu murid memperbaiki prestasi mereka dalam sukan. Di samping itu, penggunaan teknologi canggih dan pendekatan berfasa dalam latihan akan memberi kesan positif terhadap pengajaran sukan di sekolah-sekolah, menjadikannya lebih efektif dan menyeluruh.

## RUJUKAN

- Abdullah, S., & Karim, M. N. (2021). Latihan Keseimbangan Dinamik Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Rendah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Malaysia*, 8(2), 45-53.
- Ali, N., & Shafie, R. (2020). Peranan Rakaman Video Dalam Penilaian Teknik Pergerakan Atlet Pelajar. *Jurnal Kejurulatihan Sukan*, 6(1), 77–85.
- Azman, M. S., Rahmat, M. K., & Hafifi, M. N. (2020). Penggunaan Rakaman Video Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Sukan Malaysia*, 12(1), 45-52.
- Burns, A. (2020). *Action Research In The Language Classroom: A Guide For Practitioners* (2nd ed.). Routledge.
- Chia, M., Shariff, A., & Kamarudin, M. (2020). The Effect Of Visual Feedback On Motor Learning In Primary School Children. *Journal Of Physical Education*, 22(1), 100-110.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Gabbett, T. J., & Whiteley, R. (2017). Preparing Athletes For Competition: The Role Of Postural Control, Biomechanics, And Physical Conditioning. *Strength and Conditioning Journal*, 39(2), 55–66.

- Gabbett, T., & Whiteley, R. (2021). The Influence Of Movement Technique On Performance In Physical Education. *Journal of Biomechanics*, 50(5), 300-312.
- Hamid, A. R., & Roslan, H. (2023). Kesan Latihan Teknik Terhadap Kemahiran Motor Asas Pelajar Sekolah Rendah. *Jurnal Sains Sukan Malaysia*, 14(1), 29–35.
- Hardman, J., & Amory, A. (2019). Investigating Teaching Practices Using Action Research In Schools. *South African Journal of Education*, 39(1), 1–10.
- Henderson, G., & Berry, S. (2015). Biomechanics And Motor Skill Development In Youth Sports. *International Journal of Physical Education*, 52(4), 12–20.
- Hidayah, N., & Nurul, A. (2022). The Impact Of Color Glove On Ball Handling Skills In Basketball. *International Journal of Sports Science*, 9(2), 100-105.
- Lee, C. Y., & Hassan, R. (2019). Hubungan Postur Badan Dan Prestasi Lontaran Peluru Pelajar Tahap Dua. *Jurnal Pendidikan Sukan*, 5(3), 66–72.
- Lee, J., Tan, R., & Liew, S. (2022). The Role Of Video Feedback In Enhancing Performance In Sports. *Journal of Sport Education*, 12(1), 24-30.

- Lim, M. F. (2021). Pembelajaran Reflektif Dalam Pendidikan Jasmani: Amalan Dan Kesannya Terhadap Pembelajaran. *International Journal of Physical Education*, 10(2), 22–30.
- Mohd Faris, A. R., & Yunus, M. N. (2020). Hubungan Antara Kestabilan Postural Dan Keyakinan Diri Dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 8(2), 22-30.
- Mertler, C. A. (2017). *Action research: Improving Schools And Empowering Educators* (5th ed.). SAGE Publications.
- Mustafa, Z., & Yaacob, A. (2020). Demonstrasi Guru Dalam Pengajaran Teknik Asas Sukan. *Jurnal Pendidikan dan Inovasi*, 12(1), 11–20.
- Nordin, N., & Jalil, N. A. (2018). Refleksi Video Sebagai Strategi Meningkatkan Kemahiran Motor Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Sains Sukan & Kesejahteraan*, 6(1), 45–53.
- Noor Azlan, N. M., Halim, H. A., & Fadilah, A. A. (2022). Penguasaan Kemahiran Motor Asas Dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah: Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 11(1), 55-64.
- Noor Azlan, A., Rashid, R., & Kamarudin, M. (2022). The Impact Of Visual Feedback On Sports Technique Improvement In School Children. *Educational Research Quarterly*, 11(3), 55-63.

- Othman, H., & Rahim, F. (2022). Penggunaan Bahan Bantu Mengajar Visual Dalam Pengajaran Kemahiran Olahraga. *Jurnal Teknologi Pendidikan, 20*(3), 34–41.
- Rahman, M. A., Karim, M. R., & Ismail, H. (2021). The Importance Of Diagnostic Assessment In Physical Education To Identify Students' Motor Skill Level. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 10*(2), 30–38.
- Shepard, R. (2020). Training Repetition And Its Effects On Sports Performance. *Sports Training Journal, 35*(4), 15-22.
- Wang, C. Y., Tan, Y. J., & Liew, M. Y. (2018). The Impact Of Video-Based Learning On Motor Skill Acquisition Among Primary School Students. *Asian Journal of Physical Education & Sport Science, 6*(3), 45–53.
- Wang, L., Tan, R., & Liew, S. (2021). The Role Of Video Feedback In Enhancing Performance In Sports. *Journal of Sport Education, 12*(1), 24-30.
- Yusof, A., Hassan, R., & Aziz, M. A. (2017). Kepentingan Pemerhatian Guru Terhadap Pencapaian Murid Dalam Aktiviti Sukan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Malaysia, 14*(2), 22–29.
- Zakaria, H., Yunus, A., & Ramli, N. (2018). Penggunaan Triangulasi Dalam Kajian Tindakan Pendidikan. *Jurnal Penyelidikan Pendidikan, 15*(2), 15–25.

Zakaria, N. H., Mohd Nasir, M. T., & Mohd Zain, Z. (2022). Pendekatan Pengajaran Berasaskan Pengalaman Dalam Meningkatkan Kemahiran Sukan Murid Sekolah Rendah. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 10(1), 59–70.

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN  
PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN (PdP) DALAM  
PENINGKATAN LITERASI FIZIKAL GURU  
PENDIDIKAN JASMANI (PJ)**

SYLVIA SANGGAN ANAK INTAI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. ZULKIFLI BIN AHMAND

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21255687@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21255687@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan meneliti pengaruh penggunaan media sosial dalam meningkatkan literasi fizikal dalam kalangan guru Pendidikan Jasmani (PJ) di sekolah rendah daerah Sarikei. Secara khusus, kajian ini mengenal pasti tahap penggunaan media sosial oleh guru PJ, menilai penggunaan media sosial dalam pelaksanaan pengajaran dan pelaksanaan (PdP) dan menganalisis hubungan antara kedua-dua pembolehubah tersebut. Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan kuantitatif melalui soal selidik melibatkan seramai 40 orang guru PJ Sekolah Kebangsaan di daerah Sarikei. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif iaitu min dan sisihan piawai dan statistik inferensi melalui Korelasi Pearson. Dapatan menunjukkan bahawa tahap penggunaan media sosial dalam kalangan guru PJ berada pada tahap tinggi, terutamanya bagi tujuan mendapatkan maklumat, idea pengajaran dan rujukan pembelajaran digital berkaitan PJ. Selain itu, tahap penggunaan media sosial dalam pelaksanaan PdP juga berada pada tahap tinggi khususnya dalam aspek pengetahuan kandungan Pendidikan Jasmani, kemahiran pedagogi dan aplikasi strategi PdP yang lebih kreatif dan interaktif. Analisis korelasi mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan pelaksanaan PdP guru PJ ( $r = 0.725$ ,  $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan bahawa semakin tinggi penggunaan media sosial secara profesional, semakin baik pelaksanaan PdP guru PJ. Secara keseluruhan, kajian ini membuktikan bahawa media sosial berperanan sebagai sumber pembelajaran digital

yang berkesan dalam menyokong perkembangan profesional guru PJ. Oleh itu, penggunaan media sosial secara terancang dan beretika wajar digalakkan untuk memperkukuh pengetahuan, kemahiran dan amalan PdP guru PJ pada masa hadapan.

**Kata kunci:** media sosial, literasi fizikal, Pendidikan Jasmani, PdP, guru sekolah rendah, Sarikei.

### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the influence of social media use in improving physical literacy among Physical Education (PE) teachers in primary schools in Sarikei district. Specifically, this study identifies the level of social media use by PE teachers, evaluates the use of social media in teaching and learning (PdP), and analyzes the relationship between the two variables. This study uses a quantitative survey design through a questionnaire involving 40 PE teachers from National Schools in Sarikei district. The data is analyzed using descriptive statistics, namely mean and standard deviation, and inferential statistics through Pearson correlation. The findings show that the level of social media use among PE teachers is at a high level, especially for the purpose of obtaining information, teaching ideas and digital learning references related to PE. In addition, the level of social media use in PdP implementation is also at a high level, especially in terms of physical education content knowledge, pedagogical skills and the application of more creative and interactive PdP strategies. Correlation analysis found that there is a significant relationship between the use of social media and PdP implementation by PE teachers ( $r = 0.725$ ,  $p < 0.01$ ). This shows that the higher the professional use of social media, the better the implementation of PdP by PJ teachers. Overall, this study proves that social media plays a role as an effective digital learning resource in supporting the professional development of PJ teachers. Therefore, the planned and ethical use of social media should be encouraged to strengthen the knowledge, skills and PdP practices of PJ teachers in the future.*

**Keywords:** social media, physical literacy, Physical Education, PdP, primary school teachers, Sarikei.

## PENGENALAN

Penggunaan media sosial kini menjadi fenomena global yang memberi kesan terhadap pendidikan dan gaya hidup masyarakat. Andrew et al. (2020) menyatakan bahawa media sosial mempengaruhi rutin harian, minat dan interaksi sosial individu manakala kajian oleh Ahmad et al. (2023) menunjukkan keberkesanannya sebagai medium pembelajaran alternatif. Dalam konteks PJ, media sosial bukan sahaja berfungsi sebagai alat komunikasi, namun menjadi sumber rujukan profesional dan platform kolaboratif untuk meningkatkan keberkesanan pengajaran (Hussin & Abu Bakar, 2023). Di Malaysia, penggunaan media sosial meningkat dengan 34.85 juta pengguna pada tahun 2024, bersamaan 97.4% populasi negara (Siddharta, 2024). Siraj Jalil (2019) melaporkan majoriti pengguna mengakses media sosial antara 1 hingga 4 jam sehari yang menunjukkan potensi platform ini sebagai sumber sokongan PdP. Guru PJ boleh memanfaatkan platform seperti *YouTube*, *TikTok* dan *Instagram* untuk mendapatkan bahan pengajaran, tutorial kecergasan dan strategi PdP terkini yang dapat meningkatkan kualiti pengajaran. Integrasi media sosial secara efektif membolehkan guru merancang PdP dengan lebih fleksibel, menyesuaikan bahan pengajaran dengan keperluan murid dan mengaplikasikan pendekatan pedagogi yang relevan (Liu et al., 2025). Gabungan penggunaan media sosial dan pelaksanaan PdP yang baik mampu menyokong pembangunan literasi fizikal guru PJ, merangkumi pengetahuan, kemahiran dan keyakinan dalam melibatkan diri dalam aktiviti fizikal (Mengyu et al., 2025). Oleh itu, kajian ini menumpukan kepada hubungan antara penggunaan media sosial dengan pelaksanaan PdP dalam usaha meningkatkan literasi fizikal guru PJ.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun media sosial digunakan secara meluas, kajian tentang pengaruhnya terhadap pengajaran PJ masih terhad (Xu & Yin, 2022). Khususnya dalam sekolah kebangsaan, pemahaman tentang bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi keberkesanan PdP guru PJ masih kurang kerana halangan seperti kompetensi guru, masa dan sokongan pentadbiran (Purgstaller, 2025). Media sosial sebenarnya berpotensi sebagai alat sokongan PdP yang efektif membolehkan guru berkongsi bahan pengajaran dan idea pedagogi (Hashim et al., 2021). Namun, bahan digital di media sosial tidak semestinya sesuai dengan objektif PdP atau standard kurikulum. Video tutorial atau kandungan menarik di *TikTok* dan *YouTube* mungkin perlu disesuaikan sebelum digunakan dalam PdP untuk mencapai matlamat pengajaran (Perez et al., 2023). Oleh itu, kajian ini penting untuk mengenal pasti penggunaan media sosial dalam pelaksanaan PdP guru PJ, sejauh mana penggunaan ini menyokong keberkesanan PdP.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengetahui tahap penggunaan media sosial dalam Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ).
- ii. Mengetahui penggunaan media sosial mempengaruhi dalam Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ).
- iii. Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ).

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap penggunaan media sosial dalam Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ)?
- ii. Adakah penggunaan media sosial mempengaruhi pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ)?
- iii. Adakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ)?

## **HIPOTESIS KAJIAN**

Hipotesis Alternatif: Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam peningkatan literasi fizikal guru Pendidikan Jasmani (PJ).

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan dan pendekatan ini membolehkan pengumpulan data berbentuk angka yang boleh dianalisis secara statistik, selaras dengan objektif kajian untuk mengukur tahap penggunaan media sosial dan hubungannya dengan pelaksanaan PdP. Populasi kajian terdiri daripada 45 guru PJ di 20 sekolah kebangsaan dan 40 guru dipilih secara rawak sebagai responden (Sugiyono, 2023). Pemilihan sampel rawak mudah memastikan setiap guru mempunyai peluang sama untuk terlibat dan mewakili populasi dengan tepat. Instrumen kajian adalah soal selidik berbentuk Likert lima mata yang dibina berdasarkan literatur relevan (Xu et al., 2023 & Baharuddin et al., 2021) dan disahkan oleh pakar PJ. Kajian rintis dijalankan ke atas 34 responden bagi menguji kesahan dan kebolehpercayaan instrumen. Analisis *Cronbach's Alpha* menunjukkan

nilai 0.933 bagi penggunaan media sosial dan 0.953 bagi pelaksanaan PdP yang menunjukkan kebolehpercayaan instrumen yang sangat tinggi (Hair et al., 2021).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui *Google Forms*, diedarkan kepada responden terpilih melalui *WhatsApp* selama empat minggu, dengan pengawasan kadar respons untuk memastikan data mencukupi dan sah (Creswell & Creswell, 2017). Analisis data menggunakan SPSS merangkumi statistik deskriptif untuk menggambarkan profil responden dan tahap penggunaan media sosial manakala analisis inferensi menggunakan Korelasi Pearson untuk menilai hubungan antara penggunaan media sosial dan pelaksanaan PdP (Kumaran & Ali, 2025). Keseluruhannya, metodologi kajian ini membolehkan penyelidik menilai dengan tahap penggunaan media sosial, penggunaan media sosial dalam PdP dan hubungannya dengan pelaksanaan PdP guru PJ.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Kajian melibatkan 40 orang guru PJ dari sekolah kebangsaan di Sarikei. Secara keseluruhannya, responden dalam kajian ini terdiri daripada guru PJ kebanyakannya lelaki yang berumur antara 31 hingga 40 tahun, berkelulusan Ijazah Sarjana Muda dan berkhidmat di sekolah luar bandar.

## TAHAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

### Jadual 2

#### *Tahap Penggunaan Media Sosial*

Deskriptif				
	N	Min	Sisihan Piawai	Interpretasi
Min Item	40	4.2344	.70494	Tinggi

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap penggunaan media sosial dalam kalangan guru PJ berada pada tahap yang tinggi dengan skor min keseluruhan 4.234 (SP = 0.705). Penggunaan secara konsisten ini menunjukkan bahawa guru mengiktiraf fungsi media sosial sebagai sumber bahan, platform pembelajaran dan ruang kolaboratif profesional yang boleh meningkatkan kecekapan pedagogi mereka. Penemuan ini sejajar dengan dapatan McNamara et al. (2021), yang mendapati bahawa media sosial berfungsi sebagai wadah pembelajaran profesional berterusan melalui perkongsian bahan, idea dan strategi pedagogi.

## KESAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PDP

### JADUAL 3

#### *Kesan Media Sosial Terhadap Pelaksanaan PdP*

Statistik Deskriptif			
	N	Min	Sisihan Piawai
Pelaksanaan Aktiviti PdP	40	3.8313	.92575
Penggunaan Bahan dan Strategi PdP	40	3.8833	.84243

Interaksi Semasa PdP	40	4.0250	.68931
----------------------	----	--------	--------

Dapatan kajian menunjukkan bahawa guru didapati memanfaatkan media sosial sebagai sumber inspirasi dalam merancang kaedah pengajaran baharu, menyesuaikan bahan dengan keperluan murid, menjadikan PdP lebih tersusun, inovatif dan menarik. Aspek keberkesanan media sosial dalam PdP juga selari dengan teori pendidikan. Menurut Teori Pembelajaran Sosial Bandura (1977), guru yang terdedah kepada model pengajaran berkesan melalui media sosial mampu mempraktikkan amalan tersebut secara lebih yakin dan terarah.

## HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PDP

### JADUAL 4

*Korelasi Antara Penggunaan Media Sosial Dan Pelaksanaan PdP*

<b>Kolerasi</b>			
		<b>Kekerapan Media Sosial</b>	<b>Pelaksanaan PdP</b>
<b>Kekerapan Media Sosial</b>	Korelasi	1	.725**
	Pearson		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
<b>Pelaksanaan PdP</b>	Korelasi	.725**	1
	Pearson		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

\*\* . Korelasi adalah signifikan 0.01 level (2-tailed).

Dapatan analisis korelasi menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan keberkesanan pelaksanaan PdP guru PJ ( $r = 0.725$ ,  $p < 0.01$ ). Hubungan ini menunjukkan bahawa media sosial bukan sahaja berfungsi sebagai alat sokongan, tetapi menjadi faktor yang mampu mempengaruhi peningkatan literasi fizikal dalam PdP. Kajian Harvey et al. (2020) dan Garcia (2024) turut mendapati bahawa media sosial membantu guru membuat keputusan PdP berdasarkan bukti melalui perkongsian amalan terbaik, pengalaman profesional dan demonstrasi kemahiran. Dari perspektif teori, hubungan signifikan ini dapat dijelaskan melalui Teori Pembelajaran Sosial Bandura (1977). Media sosial menjadi platform pemodelan (*modeling*) di mana guru meniru strategi PdP yang berkualiti, seterusnya meningkatkan keberkesanan pengajaran.

## **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN**

Kesimpulannya, penggunaan media sosial oleh guru PJ berada pada tahap tinggi dan memberi kesan positif terhadap pelaksanaan PdP. Hubungan yang signifikan ditemui antara kekerapan penggunaan media sosial dan keberkesanan PdP menunjukkan bahawa media sosial memainkan peranan penting sebagai alat pedagogi. Penggunaan media sosial bukan sahaja meningkatkan pengetahuan dan kefahaman pedagogi guru, tetapi turut memperkukuh keyakinan, kreativiti dan interaksi guru dengan murid dalam proses PdP. Hal ini sejajar dengan Teori Pembelajaran Sosial Bandura (1977), yang menekankan pembelajaran melalui pemerhatian, peniruan dan pemodelan.

Selain itu, implikasi dapatan kajian terhadap amalan profesional guru PJ dapat dilihat dalam beberapa aspek iaitu dari sudut pembangunan literasi fizikal, media sosial berperanan sebagai sumber yang membolehkan guru memahami prinsip kemahiran motor, strategi penyampaian dan

meningkatkan kompetensi pedagogi. Kedua, dalam konteks amalan PdP, media sosial menyokong perancangan aktiviti, pemilihan bahan, strategi pengajaran dan mempertingkatkan interaksi dengan murid sehingga dapat meningkatkan keberkesanan dan kualiti PdP. Ketiga, media sosial bertindak sebagai pemangkin inovasi dalam PdP yang membolehkan guru menyesuaikan dan mempelbagaikan idea baharu untuk menghasilkan aktiviti yang lebih kreatif, interaktif dan berkesan. Kesemua aspek ini membuktikan bahawa penggunaan media sosial menyumbang secara langsung kepada pembangunan profesional guru PJ secara berterusan dan mampan.

Berdasarkan dapatan tersebut, beberapa cadangan dapat diberikan bagi memperkukuh penggunaan media sosial dalam PdP. Pada peringkat sekolah, pihak sekolah digalakkan menyediakan ekosistem PdP digital yang kondusif, termasuk kemudahan rakaman, perisian suntingan dan komuniti pembelajaran profesional untuk perkongsian amalan terbaik. Bagi guru PJ sendiri, amalan penilaian sendiri terhadap kandungan media sosial amat penting bagi memastikan bahan yang digunakan selamat, relevan dan sesuai dengan tahap murid. Akhir sekali, kajian masa depan disarankan untuk meluaskan lokasi kajian ke negeri lain atau seluruh Malaysia, menggunakan pendekatan *mixed-method* dan menilai keberkesanan pelbagai jenis kandungan media sosial melalui kajian intervensi bagi memahami impak sebenar terhadap literasi fizikal guru PJ.

## RUJUKAN

- Ahmad, Jamilah, Shafie, Latifah Abdol Talib, Mokhtar, Mohd Yusof, & Omar, Azlina. (2023). Media Sosial Sebagai Pendekatan Alternatif Dalam Pendidikan Pencegahan Dadah Di Malaysia. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal Of Communication*, 39(1), 155–170.
- Andrew, Filyntiana Tenge, Jabor, Mohamad Khata, & Ishak, Norasmah. (2020). Ketagihan Penggunaan Media Sosial Dalam Kalangan Belia Di Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*, 23(1), 33–42.
- Baharuddin, M. F., Masrek, M. N., Shuhidan, S. M., Razali, M. H., & Rahman, M. S. (2021). *Evaluating The Content Validity Of Digital Literacy Instrument For School Teachers In Malaysia Through Expert Judgement. International Journal Of Emerging Technology And Advanced Engineering*, 11(07), 71-78.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social Learning Theory* (Vol. 1, Pp. 141-154). *Glewood Cliffs, Nj: Prentice Hall*.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. *Sage Publications*.
- Garcia, M. B. (2024). *Watching Exercise And Fitness Videos On Tiktok For Physical Education: Motivation, Engagement, And Message Sensation Value. Journal Of Teaching In Physical Education*, 44(3), 537-550.

- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A Primer On Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-Sem)* (3rd Ed.). Sage Publications.
- Harvey, S., Carpenter, J. P., & Hyndman, B. P. (2020). *Introduction To Social Media For Professional Development And Learning In Physical Education And Sport Pedagogy. Journal Of Teaching In Physical Education*, 39(4), 425-433.
- Hashim, H., Yunus, M. M., & Embi, M. A. (2021). Media Sosial Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran: Satu Kajian Terhadap Guru-Guru Sekolah Rendah. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 46(2), 33–45.
- Hussin, S. H., & Bakar, N. H. A. (2023). Motivasi Dan Penggunaan Facebook, Instagram, Twitter Dan Tiktok Dalam Kalangan Pelajar Universiti Malaysia Sarawak (Unimas). *Trends In Undergraduate Research*, 6(1), f32-41.
- Kumaran Gengatharan & Ali Md Nadzalan. (2025). *Validity And Reliability Of a Questionnaire To Assess The Impact Of Physical Training And Martial Arts On Physical Fitness And Psychological Well-Being In Overweight Secondary School Students. Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 14(18), 1–10.
- Liu, Y., Cho, G., & Liu, X. (2025). *The Influence Of Positive Parenting And Positive Teacher-Student Relationships On Learning Engagement Of Korean Middle School Students-The Mediating Role Of Grit. BMC Psychology*, 13(1), 411.

- Mcnamara, S., Healy, S., & Haegele, J. (2021). *Use Of Social Media For Professional Development By Physical Educators Who Teach Students With Disabilities. International Journal Of Disability, Development And Education*, 68(5), 690-701
- Mengyu, L., Yuxing, W., Ziqing, Z., Lizhu, L., & Lili, Y. (2025). *Physical Literacy Among Chinese Elementary School Students: The Mediating Role Of Physical Knowledge And Physical Competency. BMC Public Health*, 25(1), 351.
- Perez, E., Manca, S., Fernández-Pascual, R., & Mc Guckin, C. (2023). *A Systematic Review Of Social Media As a Teaching And Learning Tool In Higher Education: A Theoretical Grounding Perspective. Education And Information Technologies*, 28(9), 11921-11950.
- Purgstaller, E., Schmeling, J., Barkemeyer, L., Ullmann, M., & Koal, K. (2025). *Attitudes Of Physical Education Teachers And Student Teachers Regarding Digital Media In Physical Education: A Systematic Review. German Journal Of Exercise And Sport Research*, 1-14.
- Siddharta, A. (2024, Januari 30). *Number Of Internet Users In Malaysia 2014-2029*. Statista.  
<https://www.statista.com/statistics/553752/number-of-internet-users-in-malaysia/>

Siraj Jalil. (2019, April 29). 2.2 Juta Rakyat Malaysia Guna Media Sosial Lebih 18 Jam. Mcca. [https://www.Cyberconsumer.My/Jenayah-Siber/Media-Sosial/2-2-Juta-Rakyat-Malaysia-Guna-Mediasosial-Lebih-18-Jam/](https://www.cyberconsumer.my/jenayah-siber/media-sosial/2-2-juta-rakyat-malaysia-guna-mediasosial-lebih-18-jam/)

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Xu, Y., & Yin, Z. (2022). *Social Media-Based Professional Development Of Physical Education Teachers In China. International Journal Of Physical Activity And Health*, 1(2), 43.

Xu, Y., Guo, Q., & Luo, X. (2023). *Development And Validation Of The Social Media Perception Scale For Preservice Physical Education Teachers. Frontiers In Psychology*, 14, 102312

**MENINGKATKAN KEMAHIRAN *SLAP PASS* DALAM KALANGAN  
PEMAIN HOKI IPGKSAH DENGAN MENGAPLIKASIKAN  
INTERVENSI ”*CONTROL SLAP PASS*”**

WAN NORSYAFZAN QAYYUM BIN WAN NORSYAHMI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21256202@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21256202@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian tindakan ini dijalankan bagi meningkatkan kemahiran slap pass dalam kalangan pemain hoki Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) melalui pelaksanaan intervensi *Control Slap Pass*. Kajian ini dilaksanakan berdasarkan pemerhatian awal yang menunjukkan kelemahan pemain dari segi postur badan, ketepatan hantaran, kekuatan ayunan dan kesinambungan pergerakan (follow-through). Intervensi *Control Slap Pass* direka berasaskan prinsip biomekanik dan Teori Pembelajaran Motor dengan penekanan kepada tiga komponen utama iaitu koordinasi, ketepatan dan kekuatan. Reka bentuk kajian ini berasaskan Model Kajian Tindakan Kurt Lewin (1946) yang melibatkan empat fasa iaitu merancang, bertindak, memerhati dan merefleksi. Seramai tiga orang pemain hoki lelaki dipilih sebagai peserta kajian melalui persampelan bertujuan. Data dikumpul melalui pemerhatian, senarai semak, temu bual reflektif dan rakaman video sepanjang tiga minggu intervensi dijalankan. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan ketara terhadap kemahiran teknikal pemain, termasuk kawalan bola,imbangan badan, kekuatan ayunan dan ketepatan hantaran. Semua peserta menunjukkan peningkatan skor pemerhatian daripada tahap lemah kepada tahap baik menjelang minggu ketiga intervensi. Selain aspek teknikal, pemain juga memperlihatkan peningkatan dalam keyakinan diri, motivasi serta kefahaman terhadap teknik yang betul hasil daripada maklum balas visual dan refleksi sendiri. Secara keseluruhannya, intervensi *Control Slap Pass* didapati berkesan dalam meningkatkan kemahiran slap pass serta menyumbang kepada pembangunan kognitif, afektif dan psikomotor pelajar. Kajian ini

mencadangkan agar pendekatan latihan reflektif dan berstruktur seperti *Control Slap Pass* diaplikasikan secara meluas dalam pengajaran Pendidikan Jasmani dan latihan sukan lain yang menekankan ketepatan, kawalan dan koordinasi.

**Kata kunci:** *Slap pass*, hoki, kajian tindakan, intervensi, koordinasi, Pendidikan Jasmani.

### **ABSTRACT**

*This action research was conducted to improve slap pass skills among hockey players at the Institusi Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) through the implementation of the Control Slap Pass intervention. The study was initiated based on preliminary observations that identified players' weaknesses in body posture, passing accuracy, swing strength, and follow-through execution. The Control Slap Pass intervention was designed based on biomechanical principles and motor learning theory, emphasizing three key components: coordination, accuracy, and strength. The research design employed Kurt Lewin's (1946) Action Research Model, which consists of four phases—planning, acting, observing, and reflecting. Three male hockey players were selected as participants through purposive sampling. Data were gathered through observations, checklists, reflective interviews, and video recordings over a three-week intervention period. The findings reveal significant improvements in players' technical skills, including ball control, body balance, swing power, and passing accuracy. All participants demonstrated increased observation scores, progressing from weak to good performance levels by the third week. In addition to technical gains, players also showed enhanced self-confidence, motivation, and understanding of proper technique resulting from visual feedback and self-reflection activities. Overall, the Control Slap Pass intervention was found to be effective in developing slap pass skills while supporting cognitive, affective, and psychomotor growth among the learners. The study recommends that structured and reflective training approaches such as the Control Slap Pass be applied more broadly in Physical Education instruction and other sports training that prioritise accuracy, control, and coordination.*

**Keywords:** *Slap pass, hockey, action research, intervention, coordination, Physical Education.*

## **PENGENALAN**

Sukan hoki merupakan sukan berpasukan yang menuntut kemahiran teknikal dan taktikal yang tinggi, khususnya dalam aspek hantaran bola yang tepat, bertenaga dan konsisten. Salah satu teknik penting ialah *slap pass*, iaitu hantaran separa ayunan yang digunakan dalam situasi serangan mahupun hantaran pantas antara pemain. Kemahiran ini memerlukan kestabilan postur tubuh, koordinasi mata dan tangan, kawalan ayunan serta pemahaman biomekanikal pergerakan (Dedi Putra, 2024). Dalam konteks latihan hoki IPGKSAH, pemerhatian awal mendapati bahawa majoriti pemain menghadapi kesukaran melaksanakan *slap pass* dengan efektif. Kelemahan seperti postur badan yang tidak stabil, arah hantaran tersasar dan impak pukulan yang lemah memberi kesan kepada prestasi permainan pasukan. Menurut Mohd Azhar dan Mohd Nizam (2020), ketepatan hantaran yang rendah menjejaskan peluang serangan strategik dan meningkatkan risiko kehilangan bola. Kajian ini dijalankan bagi membangunkan satu intervensi latihan berstruktur yang dinamakan *Control Slap Pass* bagi memperbaiki kelemahan teknik pemain, sejajar dengan prinsip pembelajaran motor yang menekankan latihan berulang, maklum balas dan analisis visual terhadap pergerakan (Schmidt & Lee, 2019).

## **FOKUS KAJIAN**

Fokus kajian ini bertumpu kepada penambahbaikan kemahiran *slap pass* dalam kalangan pemain hoki Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) melalui pelaksanaan intervensi *Control Slap Pass*. Pemerhatian awal serta analisis rakaman video menunjukkan bahawa majoriti pemain menghadapi pelbagai kelemahan kritikal dalam melaksanakan kemahiran ini. Antara kelemahan paling ketara ialah postur badan yang tidak stabil, di mana pemain cenderung berdiri terlalu tegak ketika melakukan ayunan, menyebabkan tenaga tidak disalurkan

dengan efisien kepada bola. Selain itu, pegangan kayu dan jarak bola daripada badan didapati tidak konsisten, mengurangkan kawalan pemain semasa melakukan hentakan. Pemain juga menunjukkan kecenderungan melakukan ayunan yang terlalu pendek, tidak mengikut garis ayunan yang tepat serta kurang menekankan aspek *follow-through*, iaitu kesinambungan gerakan selepas impak yang sangat penting untuk memastikan ketepatan arah hantaran. Kelemahan ini turut memberi kesan kepada ketepatan hantaran, di mana bola sering tersasar daripada sasaran, terlalu perlahan atau tidak mempunyai kekuatan yang mencukupi untuk digunakan dalam situasi permainan sebenar.

Dapatan pemerhatian awal turut menunjukkan bahawa pemain kurang memahami biomekanik pergerakan *slap pass*, termasuk koordinasi antara bahagian atas dan bawah badan, orientasi bahu ke arah sasaran serta kepentingan memfokuskan pandangan pada bola sebelum impak berlaku. Akibatnya, pemain lebih cenderung memilih teknik *push pass*, kerana mereka kurang yakin menggunakan *slap pass* yang memerlukan kawalan ayunan dan kekuatan yang lebih kompleks. Selain itu, pemain sering melakukan kesilapan seperti menarik kayu terlalu jauh ke belakang, mencondongkan badan secara tidak simetri atau terlalu cepat mengangkat kepala sebelum bola bergerak yang kesemuanya menyumbang kepada ketidakkonsistenan hantaran. Keadaan ini sejajar dengan dapatan kajian lepas yang menyatakan bahawa ketidakstabilan postur dan koordinasi mata–tangan merupakan faktor utama yang menjejaskan ketepatan hantaran dalam sukan hoki.

Berdasarkan keseluruhan isu tersebut, fokus kajian diarahkan kepada pembinaan satu intervensi latihan berstruktur yang dapat membantu pemain memperbaiki teknik *slap pass* secara menyeluruh. Intervensi *Control Slap Pass* dirangka untuk meningkatkan penguasaan pemain

dari segi kawalan ayunan, ketepatan hantaran, orientasi tubuh serta kekuatan impak. Intervensi ini turut menekankan penggunaan maklum balas visual melalui rakaman video dan proses refleksi sendiri bagi membantu pemain mengenal pasti kesilapan teknik. Secara keseluruhan, fokus kajian adalah memastikan pemain bukan sahaja mampu melakukan *slap pass* dengan teknik yang betul, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam situasi permainan sebenar secara konsisten dan berkesan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Menilai tahap penguasaan kemahiran *slap pass* dalam kalangan pemain hoki IPGKSAH sepanjang pelaksanaan intervensi *Control Slap Pass*.
- ii. Meningkatkan ketepatan, koordinasi dan kekuatan hantaran pemain melalui kaedah latihan progresif yang berstruktur.
- iii. Meningkatkan kefahaman dan refleksi sendiri pemain terhadap teknik *slap pass* melalui pemerhatian dan maklum balas visual semasa latihan.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap penguasaan kemahiran *slap pass* dalam kalangan pemain hoki IPGKSAH sebelum dan selepas pelaksanaan intervensi *Control Slap Pass*?
- ii. Adakah kaedah intervensi *Control Slap Pass* berkesan dalam meningkatkan ketepatan hantaran bola menggunakan teknik *slap pass*?
- iii. Bagaimanakah intervensi *Control Slap Pass* dapat membantu memperbaiki koordinasi dan kekuatan pemain semasa melaksanakan *slap pass*?

## PESERTA KAJIAN

Kajian melibatkan tiga orang pemain hoki lelaki berusia 22 tahun yang merupakan pelajar Ijazah Sarjana Muda Perguruan di IPGKSAH. Pemilihan dibuat secara persampelan bertujuan (*purposive sampling*) berdasarkan kelemahan nyata dalam teknik *slap pass* yang dikenal pasti melalui pemerhatian awal dan rakaman video.

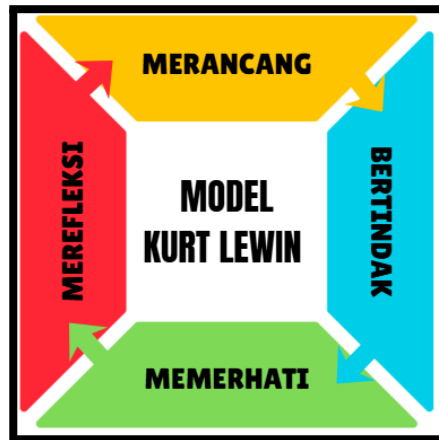
### Jadual 1

*Maklumat asas peserta kajian.*

<b>Peserta Kajian</b>	<b>Umur</b>	<b>Jantina</b>	<b>Bangsa</b>	<b>Posisi</b>
Peserta 1 (P1)	22	Lelaki	Melayu	<i>Defense</i>
Peserta 2 (P2)	22	Lelaki	Melayu	<i>Midfielder</i>
Peserta 3 (P3)	22	<i>Lelaki</i>	<i>Melayu</i>	<i>Forward</i>

## METODOLOGI KAJIAN

Metodologi kajian ini dibina berdasarkan pendekatan kajian tindakan yang menekankan proses kitaran refleksi dan penambahbaikan secara berterusan. Pemilihan reka bentuk kajian tindakan adalah selaras dengan keperluan penyelidik untuk menangani isu kemahiran *slap pass* secara langsung melalui pemerhatian, intervensi dan penilaian berterusan. Pendekatan kajian tindakan membolehkan penyelidik meneliti masalah sebenar dalam konteks pengajaran dan seterusnya menambah baik amalan secara sistematik. Pendekatan ini turut menyokong keperluan penyelidikan pendidikan sukan yang memerlukan refleksi dan pemerhatian secara berulang.



Rajah 1: Model Kajian Tindakan Lewin

Kajian ini mengadaptasi Model Kajian Tindakan Kurt Lewin (1946) yang melibatkan empat langkah utama iaitu merancang, bertindak, memerhati dan merefleksi. Pemilihan model ini adalah berasaskan kesesuaiannya dengan konteks latihan sukan, kerana ia memberi peluang kepada penyelidik untuk mengubah suai bentuk intervensi berdasarkan dapatan setiap fasa. Pendekatan yang berbentuk kitaran ini membolehkan penilaian berterusan terhadap keberkesanan intervensi *Control Slap Pass* serta memastikan tindakan yang diambil membawa perubahan ketara kepada kemahiran peserta. Dalam konteks pendidikan jasmani, model ini banyak digunakan bagi meningkatkan kemahiran motor melalui intervensi yang dirancang secara sistematik (Lewin, 1946).

Dari aspek reka bentuk, kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui triangulasi data bagi memastikan ketepatan maklumat yang diperolehi. Triangulasi digunakan untuk menggabungkan data daripada beberapa sumber termasuk pemerhatian, rekod lakonan video, temu bual dan senarai semak kemahiran. Menurut Yin (2011), penggunaan triangulasi dapat meningkatkan kesahan dapatan serta memberi gambaran yang lebih menyeluruh terhadap fenomena yang

dikaji. Kaedah ini dipilih kerana penguasaan kemahiran sukan bukan sahaja bergantung kepada prestasi fizikal, tetapi turut melibatkan aspek kognitif seperti pemahaman teknik dan refleksi sendiri. Penggunaan triangulasi juga selaras dengan saranan Creswell (2018) yang menyatakan bahawa data pelbagai sumber menghasilkan dapatan yang lebih kukuh dan boleh dipercayai.

Kajian ini melibatkan tiga orang peserta yang dipilih melalui kaedah persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Peserta terdiri daripada pemain hoki lelaki yang dikenal pasti mempunyai kelemahan teknik *slap pass* berdasarkan pemerhatian awal. Pemilihan sampel secara purposif ini bertepatan dengan tujuan kajian tindakan iaitu untuk memperbaiki kemahiran kumpulan yang benar-benar memerlukan latihan tambahan. Menurut Patton (2015), kaedah persampelan bertujuan membolehkan penyelidik memilih peserta yang paling sesuai untuk memberi maklumat mendalam tentang isu yang dikaji.

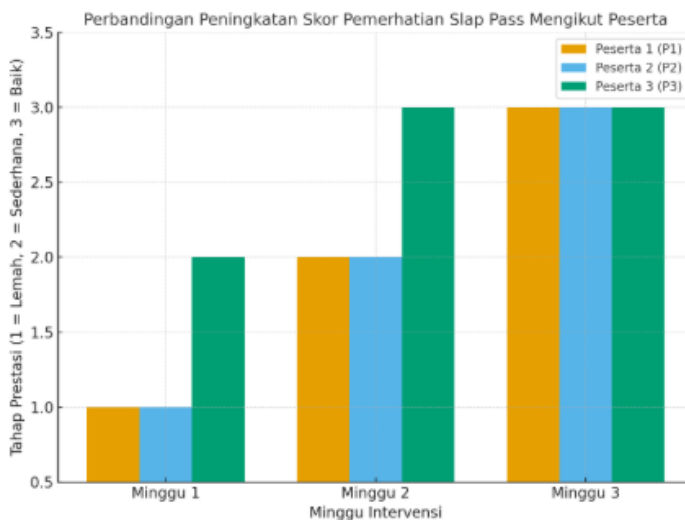
Instrumen utama kajian terdiri daripada senarai semak pemerhatian, analisis video dan temu bual reflektif. Senarai semak dibangunkan berdasarkan komponen asas teknik *slap pass* merangkumi postur badan, pegangan kayu, ayunan, impak bola dan *follow-through*. Instrumen ini digunakan bagi mengukur tahap penguasaan peserta sepanjang tiga fasa intervensi. Rakaman video pula digunakan bagi menilai perubahan teknik secara visual dan analisis ini turut membantu peserta melihat semula pergerakan mereka untuk tujuan refleksi. Penggunaan video sebagai maklum balas visual adalah penting dalam pembelajaran motor kerana ia memberi peluang untuk membetulkan kesilapan secara lebih tepat (Erickson et al., 1993).

Prosedur kajian dilaksanakan dalam tempoh tiga minggu, merangkumi tiga fasa intervensi yang berbeza: penguasaan asas, kawalan ayunan

dan aplikasi dalam situasi permainan. Setiap minggu melibatkan sesi latihan terancang, pemerhatian, rakaman video dan refleksi. Selepas setiap fasa, penyelidik menganalisis keputusan pemerhatian dan melakukan refleksi bagi menentukan penambahbaikan kepada fasa seterusnya. Proses pengumpulan data dilakukan secara berterusan bagi memastikan setiap perubahan peserta dapat direkodkan dan dianalisis secara sistematik.

Secara keseluruhannya, metodologi kajian ini dibina untuk memastikan penyelidikan dijalankan secara menyeluruh, terancang dan telus. Pendekatan kajian tindakan yang berasaskan pemerhatian berulang dan refleksi sistematik membolehkan penyelidik memahami isu kemahiran slap pass secara mendalam dan seterusnya melaksanakan intervensi yang benar-benar memberi impak kepada peserta.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN



Rajah 2: Graf Perbandingan Peningkatan Skor

Dapatan kajian bagi kesemua intervensi 3 minggu menunjukkan peningkatan bagi setiap atlet. Ini menunjukkan bahawa atlet telah berjaya mengaplikasikan teknik-teknik dengan sangat baik pada setiap minggu apabila menunjukkan peningkatan dan konsistensi yang baik pada setiap intervensi yang dijalankan. Intervensi pada minggu 3 memaparkan bahawa atlet menunjukkan tahap peningkatan maksimum berbanding minggu 1.

**Jadual 2**

*Data Pemerhatian Senarai Semak Trend Peningkatan*

<b>PESERTA</b>	<b>MINGGU 1</b>	<b>MINGGU 2</b>	<b>MINGGU 3</b>	<b>TREND PENINGKATAN</b>
<b>P1</b>	1–2 (Lemah– Sederhana)	2–3 (Sederhana –Baik)	3 (Baik)	Meningkat secara konsisten
<b>P2</b>	1–2 (Lemah)	2 (Sederhana)	3 (Baik)	Peningkatan ketara
<b>P3</b>	2 (Sederhana)	3 (Baik)	3 (Baik)	Stabil dan konsisten

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa intervensi *Control Slap Pass* memberi kesan positif yang signifikan terhadap peningkatan kemahiran slap pass peserta. Kutipan data melalui pemerhatian, senarai semak, temu bual dan latihan selama tiga minggu membuktikan bahawa latihan berstruktur ini membantu peserta menguasai teknik asas dengan lebih tepat, meningkatkan kawalan bola, ketepatan hantaran serta kestabilan badan semasa melakukan ayunan. Peningkatan ini turut disokong oleh maklum balas peserta yang menunjukkan mereka lebih memahami teknik dan mampu

mengaplikasikannya dalam situasi permainan sebenar, selari dengan dapatan Meidinger et al. (2021).

Perkembangan peserta juga menunjukkan corak peningkatan progresif. Pada minggu pertama mereka mengalami kesukaran dalam imbangan dan kekuatan ayunan, namun melalui latihan berperingkat, bimbingan penyelidik serta peluang menilai semula rakaman video, mereka berjaya memperbaiki teknik dengan lebih cepat. Pendekatan refleksi sendiri dan maklum balas visual terbukti menyokong pembelajaran motor kerana ia meningkatkan kesedaran kinestetik serta koordinasi pergerakan, seperti disokong oleh Van Der Meer et al. (2023) dan Schmidt dan Lee (2022).

Selain aspek teknikal, intervensi turut memberi kesan positif terhadap sikap dan motivasi peserta. Hasil temu bual menunjukkan mereka lebih bersemangat, berdisiplin dan lebih yakin semasa berlatih. Hal ini selari dengan pandangan Arboix-Alió et al. (2024) yang menyatakan bahawa pemahaman mekanik pergerakan dan latihan berulang dapat meningkatkan keyakinan serta prestasi dalam sukan hoki.

Secara keseluruhan, intervensi *Control Slap Pass* berjaya mencapai objektif kajian dengan meningkatkan kemahiran, keyakinan diri dan kefahaman teknikal peserta. Pendekatan latihan berstruktur yang menggabungkan maklum balas visual dan refleksi terbukti berkesan dan sesuai diteruskan dalam program latihan sukan sekolah untuk memperkukuh penguasaan kemahiran teknikal secara menyeluruh.

## **IMPLIKASI KAJIAN**

Kajian ini membawa implikasi penting terhadap pelaksanaan pengajaran, latihan dan pembelajaran kemahiran sukan, khususnya dalam menguasai teknik *slap pass* hoki. Melalui intervensi *Control Slap Pass*,

dapatan menunjukkan bahawa latihan berstruktur, reflektif dan berpandukan maklum balas visual mampu meningkatkan kemahiran teknikal, kefahaman mekanik pergerakan serta motivasi pelajar. Implikasi kajian ini dapat dilihat daripada tiga sudut utama: guru, jurulatih dan murid.

Dari perspektif guru Pendidikan Jasmani, kajian menekankan keperluan penggunaan pendekatan pengajaran reflektif yang memanfaatkan teknologi seperti rakaman video. Kaedah ini membantu pelajar mengenal pasti kesilapan pergerakan dan menilai kemajuan diri secara objektif (Meidinger et al., 2021). Selain itu, guru disarankan untuk melaksanakan latihan berperingkat dan berulang, sejajar dengan Teori Pembelajaran Motor (Schmidt & Lee, 2022), kerana pendekatan ini mampu memperkukuh kemahiran psikomotor dan meningkatkan keyakinan serta disiplin pelajar.

Dari sudut jurulatih sukan, hasil kajian membuktikan bahawa program latihan yang mengintegrasikan prinsip pembelajaran motor dan maklum balas visual dapat mempercepatkan penguasaan teknik dan meningkatkan ketepatan pukulan dalam hoki. Jurulatih perlu menekankan kualiti pergerakan berbanding jumlah latihan semata-mata. Maklum balas segera yang diberikan membolehkan atlet membetulkan kesilapan sebelum menjadi tabiat kekal, selaras dengan dapatan Arboix-Alió et al. (2024). Pendekatan latihan reflektif ini juga membantu memperkukuh koordinasi, kekuatan otot dan kesedaran tubuh.

Bagi murid dan atlet, dapatan menunjukkan mereka lebih bermotivasi, yakin dan fokus dalam meningkatkan prestasi selepas melalui latihan berstruktur ini. Penggunaan rakaman video membantu mereka membuat refleksi sendiri, mengenal pasti kekuatan dan kelemahan dengan tepat seterusnya meningkatkan *sense of responsibility* terhadap pembelajaran

(van der Meer et al., 2023). Selain kemahiran teknikal, intervensi ini turut membentuk nilai murni seperti disiplin, kerjasama dan daya tahan, sejajar dengan pandangan Hirashima dan Maeda (2021) berkaitan peranan maklum balas dalam pengawalan emosi dan kesedaran tubuh.

Secara keseluruhan, kajian ini jelas menunjukkan bahawa latihan berulang yang berperingkat, disokong dengan maklum balas visual dan pendekatan reflektif, bukan sahaja meningkatkan kemahiran asas *slap pass*, tetapi juga menyumbang kepada pembangunan kognitif, afektif dan sosial peserta. Pendekatan latihan berstruktur seperti ini berpotensi dijadikan amalan standard dalam pengajaran dan latihan sukan di sekolah serta institusi.

### **CADANGAN MASA HADAPAN**

Kajian ini telah menunjukkan bahawa intervensi *Control Slap Pass* berkesan dalam meningkatkan kemahiran peserta. Namun, masih terdapat beberapa aspek yang boleh dipertingkatkan bagi memperkukuh keberkesanan latihan dan memperluas skop penyelidikan pada masa hadapan. Oleh itu, beberapa cadangan dikemukakan untuk membantu penyelidik seterusnya menambah baik pendekatan, metodologi dan aplikasi intervensi dalam konteks pembelajaran kemahiran sukan.

### **INTERVENSI DITERUSKAN DALAM TEMPOH LEBIH PANJANG**

Kajian masa hadapan dicadangkan untuk memanjangkan tempoh pelaksanaan intervensi sehingga enam hingga lapan minggu agar penyelidik dapat menilai perkembangan kemahiran peserta dalam jangka panjang. Tempoh yang lebih panjang membolehkan peserta melalui setiap fasa pembelajaran motor secara lebih stabil iaitu fasa kognitif, asosiatif dan automatik. Ini juga dapat membantu penyelidik menilai sama ada kemahiran *slap pass* yang dipelajari dapat dikekalkan secara

konsisten dalam situasi latihan intensif serta permainan sebenar, bukan hanya dalam tempoh latihan singkat.

### **KAJIAN MELIBATKAN SAMPEL LEBIH BESAR UNTUK GENERALISASI LEBIH KUKUH**

Kajian masa hadapan disarankan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih ramai bagi meningkatkan kesahan luaran dan kebolehumuman dapatan. Penglibatan sampel yang lebih besar daripada pelbagai tahap kemahiran seperti pemula, pertengahan dan mahir akan membolehkan penyelidik membuat perbandingan antara kumpulan dan melihat keberkesanan intervensi terhadap populasi yang lebih heterogen. Ini juga membolehkan analisis statistik dijalankan dengan lebih tepat, sekali gus mengukuhkan kesimpulan kajian.

### **MENGGUNAKAN TEKNOLOGI ANALISIS VIDEO LANJUTAN**

Penggunaan teknologi analisis video lanjutan seperti *motion tracking*, aplikasi biomekanikal, dan sensor pergerakan dicadangkan untuk meningkatkan ketepatan penilaian teknik *slap pass*. Teknologi ini membolehkan pergerakan pemain dianalisis secara lebih mendalam dari segi sudut ayunan, kelajuan kayu, kedudukan pusat graviti dan trajektori bola. Dengan maklum balas visual yang lebih terperinci, penyelidik berpeluang mengenal pasti kesilapan kecil yang tidak dapat dilihat melalui pemerhatian biasa, seterusnya meningkatkan kecekapan intervensi.

### **MENGADAPTASI INTERVENSI UNTUK KEMAHIRAN LAIN**

Intervensi Control Slap Pass terbukti meningkatkan kemahiran *slap pass*, namun kajian masa hadapan boleh mengadaptasi pendekatan ini kepada kemahiran hoki lain seperti *drag flick*, *hit pass*, *push pass* atau *sweep shot*. Adaptasi ini penting kerana teknik-teknik tersebut turut memainkan

peranan penting dalam prestasi permainan hoki moden. Menjalankan intervensi bagi kemahiran lain akan membolehkan penyelidik menghasilkan modul latihan yang lebih komprehensif dan bersepadu untuk digunakan dalam pengajaran Pendidikan Jasmani dan latihan pasukan sekolah.

### **MENGUKUR PEMBOLEH UBAH FISILOGI SEPERTI KEKUATAN OTOT DAN MASA TINDAK BALAS**

Kajian masa hadapan juga dicadangkan untuk menilai pemboleh ubah fisiologi seperti kekuatan otot, masa tindak balas, kelenturan dan daya ledakan yang mungkin mempengaruhi keberkesanan pukulan *slap pass*. Pengukuran fisiologi ini dapat membantu penyelidik memahami hubungan antara kapasiti fizikal pemain dan prestasi teknikal mereka. Data fisiologi juga akan membolehkan rancangan latihan dibangunkan dengan lebih tepat, sejajar dengan keperluan fizikal individu bagi meningkatkan prestasi keseluruhan pemain dalam sukan hoki.

## RUJUKAN

- Arboix-Alió, J., Buscà, B., Trabal, G., Sarmiento, H., Vaz, V., & Moreno-Galcerán, D. (2024). *Relationship between upper limb muscle power and shooting velocity in elite male youth rink hockey players*. *Applied Sciences*, 14(20), 9368.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dedi Putra. (2024). *Teknik dasar bermain hoki untuk pemula*. Universitas Negeri Jakarta.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). *The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Hirashima, M., & Maeda, R. S. (2021). Motor learning through intrinsic and extrinsic feedback: A review of recent research. *Human Movement Science*, 77, 102798
- Lewin, K. (1946). *Action research and minority problems*. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34–46.
- Mohd Azhar, & Mohd Nizam. (2020). *Analisis kelemahan teknikal hantaran hoki dalam kalangan pemain remaja*. Universiti Teknologi MARA.

Meidinger, M., Woll, A., & Wagner, I. (2021). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education: A systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(4), 447-460.

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance* (6th ed.). Human Kinetics.

Van der Meer, B. R., van den Hoven, M. A. C., van der Kamp, J., & Savelsbergh, G. J. P. (2023). Sensor-based augmented visual feedback for coordination training in sport-related settings: A scoping review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, Article 1145247.

Yin, R. K. (2021). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.

**TAHAP KECERGASAN FIZIKAL KEMAHIRAN MOTOR  
KUASA PADA ATLET BADMINTON IPG  
KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM**

WAN PUTRI IRDINA BINTI ZULKARNAIN

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. ZULKIFLI BIN AHMAD

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250925@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250925@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan dengan tujuan utama untuk menilai dan menambah baik program latihan kecergasan fizikal yang memfokuskan kepada kemahiran motor kuasa dalam kalangan atlet badminton di Institut Pendidikan Guru (IPG) Kampus Sultan Abdul Halim. Kuasa otot kaki merupakan komponen kritikal yang merangkumi kebolehan otot untuk menghasilkan daya dalam masa yang singkat, satu keupayaan yang amat penting dalam sukan badminton bagi pergerakan seperti *Explosive Jump* dan pecutan. Reka bentuk kajian tindakan telah dipilih kerana ia membolehkan kitaran penilaian, intervensi, refleksi dan penambahbaikan berterusan terhadap amalan latihan sedia ada, selaras dengan Model Kemmis & McTaggart. Intervensi utama kajian ini melibatkan pelaksanaan program latihan pliometri yang memfokuskan kepada peningkatan kuasa eksplosif, merangkumi komponen latihan *Vertical Jump*, *Depth Jump* dan *Squat Jump*. Bagi mendapatkan data yang sahih dan menyeluruh mengenai keberkesanan latihan, kajian ini menggunakan Ujian *Vertical Jump* untuk mengukur kuasa letupan otot kaki secara objektif pada fasa pra, berkala dan pasca intervensi. Selain itu, senarai semak digunakan untuk menilai tahap kepatuhan dan fideliti pelaksanaan protokol latihan serta pemerhatian terhadap penambahbaikan teknik. Data kualitatif pula dikumpul menggunakan soal selidik/temu bual separa berstruktur bagi mendapatkan maklum balas mengenai persepsi atlet, Kadar Pengerahan yang Dirasakan (RPE), tahap kefahaman, dan keberkesanan program latihan sepanjang kitaran kajian. Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini dijangka menyumbang kepada perancangan program latihan yang lebih sistematik dan

berasaskan bukti, sekali gus memperkasa potensi atlet dan meningkatkan prestasi sukan badminton.

**Kata Kunci:** kemahiran motor kuasa, latihan motor kuasa, *vertical jump*, badminton, *depth jump*, *squat jump*, senarai semak, atlet IPG.

### **ABSTRACT**

*This study was conducted with the primary objective of evaluating and improving a physical fitness training program that focuses on motor power skills among badminton athletes at the Sultan Abdul Halim Teacher Education Institute (IPG) Campus. Leg muscle power is a critical component encompassing the muscle's ability to generate force in a short time, an essential capability in badminton for movements like the Explosive Jump and acceleration. The Action Research (AR) design was chosen because it allows for continuous cycles of evaluation, intervention, reflection, and improvement of existing training practices, consistent with the Kemmis & McTaggart Model. The main intervention in this study involved the implementation of a plyometric training program focusing on increasing explosive power, encompassing training components such as the Vertical Jump, Depth Jump, and Squat Jump. To obtain valid and comprehensive data regarding the effectiveness of the training, the study utilized three main instruments: the Vertical Jump Test to objectively measure leg muscle explosive power during pre-intervention, periodic, and post-intervention phases. Additionally, a Checklist was employed to assess the level of adherence and fidelity of the training protocol implementation, as well as observations of technical improvements. Qualitative data was collected using Semi-Structured Questionnaires/Interviews to gather feedback on the athletes' perceptions, Rating of Perceived Exertion (RPE), level of understanding, and the overall effectiveness of the training program throughout the research cycle. Overall, the findings of this study are expected to contribute to the planning of more systematic and evidence-based training programs, thereby enhancing the athletes' potential and improving badminton performance.*

**Keywords:** motor power skills, power motor training, vertical jump, badminton, depth jump, squat jump, checklist, IPG athletes

## PENGENALAN

Dalam permainan sukan badminton, penguasaan kemahiran teknikal seperti pukulan lambung, smash, pukulan kilas dan pergerakan kaki (*footwork*) adalah elemen wajib yang perlu dikuasai oleh atlet demi meningkatkan kualiti permainan di gelanggang. Namun, di sebalik penguasaan teknik, aspek kecergasan fizikal terutamanya komponen kemahiran motor kuasa (*power*) adalah tunjang utama yang membezakan prestasi atlet amatur dan elit. Kajian oleh Phomsoupha dan Laffaye (2015) menegaskan bahawa badminton adalah sukan yang menuntut siri pergerakan eksplosif berulang seperti lompatan menegak (*vertical jump*) untuk melakukan smash dan menerkam ke hadapan jaring (*lunges*). Tanpa daya kuasa yang optimum, atlet tidak mampu menjana kelajuan dan ketinggian yang diperlukan untuk mendominasi rali.

Teknik *jump smash* merupakan senjata serangan utama dalam badminton yang sangat bergantung kepada keupayaan otot kaki menghasilkan daya letusan. Walau bagaimanapun, pemerhatian awal terhadap atlet di Institut Pendidikan Guru (IPG) Kampus Sultan Abdul Halim mendapati terdapat kekurangan yang ketara dalam aspek penjanaan kuasa ini. Kelemahan ini menyebabkan hantaran smash menjadi kurang tajam, ketinggian lompatan yang rendah serta kepantasan pemulihan (*recovery*) yang perlahan selepas melakukan serangan. Situasi ini bukan sahaja merugikan daripada sudut pungutan mata, malah mendedahkan atlet kepada risiko kecederaan akibat teknik pendaratan yang tidak stabil.

Oleh yang demikian, setiap atlet perlu memainkan peranan penting dengan meningkatkan tahap kecergasan fizikal mereka secara spesifik. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk memperkenalkan satu bentuk intervensi latihan yang sistematik iaitu gabungan latihan *squat jump*,

*depth jump* dan *vertical jump* bagi meningkatkan kemahiran motor kuasa atlet. Penguasaan terhadap latihan-latihan ini dijangka dapat membantu atlet melonjak lebih tinggi dan bergerak lebih pantas, sekali gus memantapkan kualiti permainan semasa pertandingan sebenar.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun kemahiran motor kuasa adalah prasyarat utama untuk aksi berprestasi tinggi dalam badminton, pemerhatian awal terhadap atlet di IPG Kampus Sultan Abdul Halim mendedahkan wujudnya jurang prestasi yang ketara dalam aspek ini. Atlet didapati gagal mengekalkan ketinggian lompatan yang optimum semasa melakukan *jump smash*, terutamanya apabila permainan berlarutan ke set penentuan yang mengakibatkan kualiti serangan menjadi tumpul dan mudah dipatahkan lawan. Selain itu, kelemahan dalam mekanik pendaratan seperti ketidakstabilan lutut (*knee valgus*) dan masa pemulihan (*recovery*) yang perlahan menunjukkan bahawa atlet kekurangan daya reaktif dan kekuatan otot kaki yang spesifik. Masalah ini menjadi lebih kritikal kerana ketiadaan data objektif dan program latihan pliometrik yang sistematik di peringkat latihan harian, sekali gus mewajarkan keperluan mendesak untuk pelaksanaan intervensi latihan *squat jump*, *depth jump* dan *vertical jump* bagi mengatasi kelemahan tersebut.

## **OBJEKTIF**

Secara khususnya, kajian ini digariskan untuk mencapai dua objektif utama iaitu:

- i. Mengenal pasti keberkesanan latihan komponen kuasa yang merangkumi *squat jump*, *depth jump*, dan *vertical jump* dalam meningkatkan kuasa eksplosif atlet badminton.

## PERSOALAN KAJIAN

ii. Adakah latihan *squat jump*, *depth jump*, dan *vertical jump* dapat meningkatkan kuasa eksplosif atlet badminton?

## METODOLOGI

### REKA BENTUK KAJIAN

Kajian ini menggunakan reka bentuk Kajian Tindakan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Model kajian tindakan yang digunakan adalah Model Kemmis dan McTaggart (1988) yang melibatkan empat fasa utama iaitu merefleks, merancang, bertindak dan memerhati. Kitaran ini digunakan untuk menambah baik amalan latihan kemahiran motor kuasa atlet.



Model Kajian Tindakan Kemmis & McTaggart

## **PESERTA KAJIAN**

Peserta kajian terdiri daripada dua orang atlet badminton (seorang lelaki dan seorang perempuan) dari Institut Pendidikan Guru (IPG) Kampus Sultan Abdul Halim. Pemilihan peserta menggunakan kaedah persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Kriteria pemilihan adalah berdasarkan pemerhatian awal yang menunjukkan atlet mempunyai masalah dalam aspek kuasa eksplosif dan teknik lompatan serta komitmen mereka untuk mengikuti sesi intervensi sepenuhnya.

## **INSTRUMEN KAJIAN**

Kajian ini menggunakan tiga instrumen utama untuk mengumpul data:

(i) Ujian *vertical jump* (*Vertec*): Digunakan untuk mengukur ketinggian lompatan atlet dalam unit sentimeter (cm) sebagai data kuantitatif prestasi kuasa.

(ii) Senarai semak pemerhatian & rakaman video: Digunakan untuk menilai aspek kualitatif seperti teknik pendaratan, kestabilan lutut dan koordinasi badan. Rakaman video digunakan untuk analisis gerak perlahan.

(iii) Temu bual separa berstruktur: Digunakan untuk mendapatkan maklum balas subjektif atlet mengenai keberkesanan latihan dan perubahan yang dirasai.

TUJUAN PENGGUNAAN	PERALATAN IDEAL	BAHAN ALTERNATIF	JUSTIFIKASI ALTERNATIF
DEPTH JUMP	 <p>Kotak motor kuasa (<i>Plyometric Box</i>)</p>	 <p><i>Vaulting Box</i></p>	Lebih stabil, selamat untuk pendaratan atlet dan mudah diperoleh dalam lingkungan kampus.
PENGUKURAN KUASA MOTOR	 <p>VERTEC</p>	 <p>Pita Pelekat Pita Pengukur (Kaedah <i>Reach-and-Measure</i> pada dinding).</p>	Menghasilkan data kuantitatif yang sah ( <i>valid</i> ) dan objektif tanpa memerlukan kos tinggi.
PEMANTAUAN SEMASA LATIHAN	Monitor Kadar Denyutan Jantung ( <i>Heart Rate Monitor</i> ), Peranti GPS/Akselero meter.	Borang Senarai Semak Pemerhatian Teknikal, Buku Log RPE.	Memastikan pemantauan intensiti subjektif dan kualiti teknik pergerakan, sesuai untuk

			konteks Kajian Tindakan.
--	--	--	--------------------------

## PROSEDUR PELAKSANAAN

Intervensi latihan dijalankan selama tiga minggu dengan kekerapan tiga kali seminggu (Isnin, Rabu, Jumaat). Setiap sesi latihan berlangsung selama 60 minit yang merangkumi sesi pemanasan badan, latihan utama (*squat jump, depth jump, vertical jump*) dan penyejukan badan. Intensiti latihan ditingkatkan secara beransur-ansur mengikut prinsip ansur maju (*progressive overload*) bagi memastikan adaptasi fisiologi berlaku.

PERKARA	PERINCIAN PELAKSANAAN
Tempoh Keseluruhan	3 Minggu
Kekerapan Latihan	3 kali seminggu (Isnin, Rabu, Jumaat)
Masa Setiap Sesi	60 minit
Struktur Sesi Latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pemanasan Badan</b> (Persediaan fizikal)</li> <li>2. <b>Latihan Utama</b> (<i>Squat jump, depth jump, vertical jump</i>)</li> <li>3. <b>Penyejukan Badan</b> (Pemulihan)</li> </ol>
Prinsip Latihan	Ansur Maju ( <i>Progressive Overload</i> ) - Intensiti ditingkatkan

	secara berperingkat bagi memastikan adaptasi fisiologi.
--	---

## **ANALISIS DATA**

Data kuantitatif daripada Ujian *vertical jump* dianalisis menggunakan statistik deskriptif (min dan perbezaan skor) untuk melihat peningkatan prestasi. Data kualitatif daripada temu bual dan pemerhatian dianalisis secara naratif untuk menyokong dapatan kuantitatif.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Dapatan kajian ini dibahagikan kepada dua bahagian utama iaitu analisis data kuantitatif melalui Ujian *vertical jump* dan analisis data kualitatif melalui pemerhatian senarai semak, rakaman video serta temu bual.

### **Analisis Peningkatan Kuasa Eksplosif (Kuantitatif)**

Analisis deskriptif perbandingan skor ujian pra dan ujian pasca menunjukkan peningkatan prestasi yang positif bagi kedua-dua peserta kajian. Sebelum intervensi dijalankan, purata ketinggian lompatan peserta berada pada tahap yang sederhana. Walau bagaimanapun, selepas menjalani tiga minggu intervensi latihan *squat jump*, *depth jump*, dan *vertical jump*, kedua-dua peserta mencatatkan peningkatan ketinggian lompatan yang konsisten sebanyak 6 cm. Peningkatan ini membuktikan bahawa hipotesis kajian diterima, di mana manipulasi beban latihan yang sistematik berjaya meningkatkan daya letusan otot kaki atlet.

### **Analisis kualitatif dan pemerhatian**

Selain peningkatan angka, analisis kualitatif melalui triangulasi instrumen (senarai semak, video, temu bual) mendedahkan peningkatan ketara

dalam aspek biomekanik dan persepsi atlet.

Penguasaan Teknikal berdasarkan analisis video dan senarai semak, peserta yang pada awalnya menunjukkan masalah *knee valgus* (lutut membengkok ke dalam) semasa mendarat berjaya memperbaikinya kepada pendaratan yang stabil dan senyap (*soft landing*). Masa sentuhan tanah (*ground contact time*) semasa *depth jump* juga didapati semakin singkat, menunjukkan peningkatan tindak balas reaktif.

Persepsi Atlet dapatan temu bual mendapati wujudnya perubahan persepsi daripada perasaan "ragu-ragu" kepada "yakin". Peserta melaporkan bahawa kaki mereka terasa "lebih ringan" dan "meletup" (*explosive*) semasa melakukan lompatan. Salah seorang peserta menyatakan, "Rasa meletup! Macam tak payah usaha kuat sangat pun badan naik tinggi," yang mengesahkan bahawa adaptasi neuromuskular positif telah berlaku.

Dapatan kajian ini membincangkan keberkesanan intervensi dari sudut prinsip sains sukan dan implikasinya terhadap prestasi badminton.

### **Keberkesanan Latihan Terhadap Adaptasi Neuromuskular**

Peningkatan signifikan 6 cm dalam *vertical jump* membuktikan keberkesanan gabungan latihan *squat jump* (kekuatan asas) dan *depth jump* (kuasa reaktif). Hal ini selaras dengan Teori Kitaran Regangan-Pemendekan (*Stretch-Shortening Cycle - SSC*) yang dikemukakan oleh Verkhoshansky dan Siff (2009). Latihan *depth jump* didapati berkesan meningkatkan kekakuan otot (*muscle stiffness*) dan keupayaan sistem saraf untuk bertindak balas pantas sebaik sahaja kaki menyentuh lantai. Ini membolehkan atlet menjana daya maksimum dalam masa yang singkat, elemen yang kritikal untuk melakukan jump

smash yang tajam. Tambahan pula, prinsip *progressive overload* (Bompa & Haff, 2009) yang diterapkan melalui penambahan intensiti mingguan memastikan otot sentiasa menerima rangsangan baharu untuk berkembang.

### **Pemindahan Latihan (*Transfer of Training*) dan Keyakinan Diri**

Aspek paling kritikal dalam perbincangan ini adalah keupayaan atlet memindahkan hasil latihan ke dalam situasi permainan sebenar. Dapatan kualitatif menunjukkan bahawa peningkatan kestabilan lutut dan teknik pendaratan yang betul telah meningkatkan efikasi sendiri (*self-efficacy*) atlet. Menurut Myer et al. (2018), penguasaan teknik pendaratan yang baik mengurangkan perencatan psikologi (rasa takut cedera), membolehkan atlet melakukan aksi maksimum tanpa ragu-ragu. Dalam konteks badminton, peserta melaporkan keupayaan untuk pulih (*recover*) ke posisi tengah dengan lebih pantas selepas melakukan serangan, membuktikan bahawa intervensi ini bukan sahaja meningkatkan kuasa menegak, tetapi juga ketangkasan pergerakan di gelanggang.

### **KESIMPULAN CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Secara keseluruhannya, kajian tindakan ini telah berjaya membuktikan bahawa intervensi latihan motor kuasa yang sistematik mempunyai impak yang signifikan terhadap peningkatan prestasi fizikal dan teknikal atlet badminton. Gabungan latihan *squat jump*, *depth jump* dan *vertical jump* yang dilaksanakan selama tiga minggu terbukti berkesan meningkatkan min ketinggian lompatan (*vertical jump*) sebanyak 6 cm bagi kedua-dua peserta kajian. Dapatan ini mengesahkan bahawa manipulasi bebanan melalui prinsip *progressive overload* dan pengkhususan sukan (*specificity*) adalah kunci utama dalam merangsang adaptasi neuromuskular untuk menghasilkan daya letusan otot yang maksimum. Selain peningkatan kuantitatif, kajian ini turut menyimpulkan

bahawa intervensi tersebut berjaya memperkukuh kestabilan biomekanik atlet, terutamanya dalam membetulkan teknik pendaratan dan meningkatkan kepantasan reaksi kaki (*reactive strength*).

### **IMPLIKASI KAJIAN**

Dapatan kajian ini memberikan implikasi yang besar kepada amalan kejurulatihan sukan badminton di peringkat Institut Pendidikan Guru (IPG). Pertama, ia membuktikan bahawa latihan kekuatan umum sahaja tidak memadai; jurulatih perlu mengintegrasikan latihan pliometrik spesifik (seperti *depth jump*) untuk memaksimumkan potensi atlet. Kedua, kajian ini menonjolkan kepentingan penggunaan instrumen kualitatif seperti rakaman video dan senarai semak dalam sesi latihan. Implikasinya, pemantauan teknik secara visual adalah kritikal untuk mengelakkan risiko kecederaan jangka panjang seperti kecederaan *Anterior Cruciate Ligament* (ACL) akibat teknik pendaratan yang salah (*knee valgus*). Ketiga, peningkatan efikasi sendiri peserta menunjukkan bahawa program latihan yang tersusun bukan sahaja membina otot, tetapi juga membina ketahanan mental atlet untuk beraksi dengan lebih yakin dan agresif di gelanggang.

### **CADANGAN KAJIAN LANJUTAN**

Bagi memantapkan lagi dapatan kajian pada masa hadapan, beberapa cadangan penambahbaikan digariskan. Penyelidik mencadangkan agar tempoh intervensi dilanjutkan kepada enam hingga lapan minggu bagi membolehkan adaptasi fisiologi yang lebih kekal dan stabil berlaku, selaras dengan prinsip periodisasi latihan. Selain itu, kajian lanjutan disarankan untuk melibatkan saiz sampel yang lebih besar dan kumpulan kawalan (*control group*) bagi membolehkan generalisasi data yang lebih tepat dibuat. Akhir sekali, penyelidik mencadangkan supaya ujian lapangan tambahan seperti *Agility T-Test* turut dimasukkan untuk melihat

sejauh mana peningkatan kuasa lompatan ini diterjemahkan kepada ketangkasan pergerakan sisi di gelanggang badminton.

## RUJUKAN

- Ahmad, H., & Karim, N. A. (2022). Strategi Latihan Periodisasi Dan Implikasinya Terhadap Prestasi Atlet Sukan Raket: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Sains Sukan Malaysia*, 15(1), 45–60.
- Ahmad Khairuddin, R. (2020). *Kaedah Penyelidikan Dalam Pendidikan: Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Training For Sports Performance (4th ed.)*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training (5th ed.)*. Human Kinetics.
- Chua, Y. P. (2014). *Kaedah Dan Statistik Penyelidikan: Kaedah Penyelidikan*. McGraw-Hill Education.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches (5th Ed.)*. SAGE Publications.
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Myer, G. D. (2013). Youth Resistance Training: Past Practices, New Perspectives, And Future Directions. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 591–604.
- Hewitt, R., & Rahn, S. (2020). The Efficacy Of Plyometric Training For Power Development In Sport: A Comprehensive Review. *Strength and Conditioning Journal*, 42(3), 85–96.

- Knudson, D. V. (2007). *Fundamentals of Biomechanics (2nd ed.)*. Springer.
- Mertler, C. A. (2019). *Action Research: Improving Schools And Empowering Educators (6th ed.)*. SAGE Publications.
- Myer, G. D., Sugimoto, D., Thomas, S., & Hewett, T. E. (2018). The Role Of Plyometrics In The Prevention Of Anterior Cruciate Ligament Injuries. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3465–3479.
- Othman, L. (2018). *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan Kepada Teori Dan Metode*. Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Ozmen, T., & Aydogmus, M. (2016). Effect Of Plyometric Training On Jumping Performance And Agility In Adolescent Badminton Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 22-28.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The Science Of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness And Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Ramachandran, S., & Pradhan, B. (2014). Effects Of Short-Term Plyometric Training On Explosive Power, Agility And Speed In Collegiate Badminton Players. *International Journal of Science and Research*, 3(6), 2285-2288.

Siff, M. C. (2009). *Supertraining (6th ed.)*. Supertraining Institute.

Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). Research Methods In Physical Activity (7th Ed.). *Human Kinetics*.

Verkhoshansky, Y., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining (6th ed., updated edition)*. Ultimate Athlete Concepts.

**MENINGKATKAN LONJAKAN ATLET SEPAK TAKRAW  
IPGKSAH SEMASA MELAKUKAN LIBASAN  
DENGAN INTERVENSI *HEAVY JUMP***

ARIF HAKIMI BIN A HADI KAMIL  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[g-ipgp21256514@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21256514@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian tindakan ini dijalankan bertujuan untuk menilai keberkesanan intervensi *Heavy Jump* dalam meningkatkan keupayaan lonjakan semasa melakukan libasan gunting dalam kalangan atlet sepak takraw Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH). Masalah utama yang dikenal pasti ialah kelemahan daya lonjakan pemain, yang menjejaskan kekuatan dan ketinggian libasan ketika perlawanan. Intervensi *Heavy Jump* direka bentuk berasaskan gabungan latihan pliometrik dan bebanan ringan bagi merangsang kekuatan eksplosif otot bawah badan serta meningkatkan kuasa lonjakan secara menyeluruh. Kajian ini menggunakan Model Kajian Tindakan Kemmis dan McTaggart (1988) yang melibatkan empat fasa iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Seramai lima orang atlet sepak takraw IPGKSAH dipilih melalui persampelan bertujuan dengan data dikumpul melalui pemerhatian, senarai semak, rakaman video dan temu bual. Dapatan kajian menunjukkan peningkatan yang ketara dalam aspek ketinggian lonjakan, kestabilan biomekanik serta koordinasi pergerakan selepas lima minggu pelaksanaan intervensi. Peserta kajian juga melaporkan peningkatan keyakinan dan kesedaran terhadap teknik tolakan serta kawalan postur semasa melakukan libasan. Secara keseluruhannya, intervensi *Heavy Jump* terbukti berkesan dalam mempertingkatkan daya eksplosif dan prestasi libasan atlet sepak takraw IPGKSAH. Kajian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam merancang program latihan berasaskan Sains Sukan bagi memperkasa pembangunan atlet di Institusi Pendidikan Guru dan peringkat kebangsaan.

**Kata kunci:** sepak takraw, lonjakan, latihan pliometrik, *Heavy Jump*, kajian tindakan

### **ABSTRACT**

*This action research was conducted to evaluate the effectiveness of the Heavy Jump intervention in enhancing the jumping ability during the execution of the scissors kick among sepak takraw athletes from the Institute of Teacher Education Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH). The main issue identified was the athletes' limited jumping power, which affected the strength and height of their spikes during matches. The Heavy Jump intervention was designed based on a combination of plyometric and light resistance training, aimed at stimulating the explosive strength of the lower body and improving overall jumping power. The research employed the Kemmis and McTaggart (1988) action research model, comprising four phases: planning, action, observation, and reflection. A total of five sepak takraw athletes were selected through purposive sampling, and data were collected using observation, checklists, video recordings, and interviews. Findings revealed significant improvements in jump height, biomechanical stability, and movement coordination after five weeks of intervention. Participants also reported enhanced confidence, better awareness of push-off techniques, and improved body control during spikes. Overall, the Heavy Jump intervention proved effective in increasing explosive power and spike performance among IPGKSAH sepak takraw athletes. This study is expected to serve as a valuable reference for designing evidence-based sports science training programs to strengthen athlete development in teacher education institutions and at the national level.*

**Keywords:** *sepak takraw, jumping ability, plyometric training, heavy jump, action research*

### **PENGENALAN**

Sepak takraw yang merupakan sukan tradisional Melayu, semakin popular terutama selepas Malaysia menjuarai Piala Dunia 2024. Sukan ini mudah dimainkan tanpa memerlukan banyak kelengkapan dan boleh dimainkan di mana-mana. Permainan melibatkan tiga pemain bagi

setiap pasukan dengan posisi tekong, apit kiri dan apit kanan. Tekong melakukan servis, apit kiri menghantar bola kepada apit kanan, manakala apit kanan bertanggungjawab melakukan libasan gunting untuk mendapatkan mata. Fokus kajian ini ialah posisi apit kanan dan kemahiran libasan gunting.

Libasan gunting merupakan teknik serangan utama yang memerlukan kekuatan otot bawah badan, eksplosif dan daya lonjakan tinggi (Singh et al., 2013; Yusof et al., 2019; Azmi et al., 2020). Namun, pemerhatian awal terhadap atlet sepak takraw IPGKSAH menunjukkan daya lonjakan mereka masih rendah, disebabkan kekurangan latihan khusus bagi meningkatkan kekuatan eksplosif dan otot bawah badan (Rahman et al., 2018).

Latihan pliometrik terbukti meningkatkan keupayaan lonjakan melalui peningkatan kuasa otot, kecekapan neuromuskular dan kekuatan reaktif (Ramírez-Campillo et al., 2023). Latihan jenis ini bukan sahaja memberi kesan positif pada *squat jump*, *counter movement jump* dan *approach jump*, malah prestasi lebih tinggi dapat dicapai apabila digabungkan dengan beban ringan seperti *weighted vest* (Huang et al., 2024). Latihan pliometrik seperti lompat kotak, lompat katak dan lompat tunggal juga telah digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet bola tampar, bola keranjang dan sepak takraw (Meylan & Malatesta, 2009; Ishak et al., 2020).

## **FOKUS KAJIAN**

Kajian ini menilai keberkesanan intervensi *Heavy Jump*, gabungan latihan pliometrik dan bebanan bersasar dalam meningkatkan kuasa lonjakan semasa libasan gunting atlet sepak takraw. Libasan dan lipatan gunting merupakan keutamaan semasa melakukan serangan, namun

kelemahan kekuatan dan keanjalan otot bawah badan boleh menjejaskan kemampuan menghasilkan libasan yang pantas, tinggi dan bertenaga. Latihan teknik konvensional yang menekankan pengulangan sahaja tidak mencukupi untuk membina kuasa otot yang diperlukan bagi prestasi optimum (Azmi et al., 2020; Kamarulzaman & Yusof, 2018).

Intervensi ini dilaksanakan dalam rutin latihan harian selama beberapa minggu, membolehkan pengkaji menilai kesan secara kuantitatif melalui ujian prestasi dan secara kualitatif melalui pemerhatian serta maklum balas pemain. Selain meningkatkan prestasi atlet, pendekatan kajian tindakan yang reflektif dan kolaboratif ini juga membolehkan pengkaji membina kemahiran profesional dalam reka bentuk latihan berasaskan data, seterusnya memperkasa amalan latihan fizikal dalam konteks pendidikan guru dan pembangunan sukan peringkat institusi.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

i. Meningkatkan ketinggian lonjakan pemain pasukan sepak takraw IPGKSAH selepas pelaksanaan intervensi *Heavy jump*.

### **PERSOALAN KAJIAN**

i. Adakah intervensi *Heavy Jump* dapat meningkatkan ketinggian lonjakan pemain sepak takraw IPGKSAH?

### **PESERTA KAJIAN**

Kajian ini melibatkan lima atlet sepak takraw IPGKSAH yang dipilih menggunakan kaedah persampelan bertujuan. Peserta mempunyai pengalaman permainan antara dua hingga empat tahun dan berada pada tahap kecergasan sederhana. Mereka merupakan pemain sepak takraw dengan posisi yang berbeza dalam pasukan, termasuk tekong, apit dan *feeder* bagi memastikan intervensi Heavy Jump dapat dinilai ke

atas pelbagai peranan dalam permainan. Pemilihan peserta bertujuan memastikan mereka sesuai untuk mengikuti intervensi *Heavy Jump* dan menyediakan data yang relevan untuk kajian.

## **PELAKSANAAN TINDAKAN**

Kajian ini dilaksanakan berdasarkan model tindakan Kemmis dan McTaggart yang merangkumi empat fasa utama iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Intervensi *Heavy Jump* dijalankan selama lima minggu dengan dua sesi latihan setiap minggu bertujuan meningkatkan ketinggian dan kualiti lonjakan atlet secara sistematik.

Semasa sesi latihan, setiap atlet dilengkapi dengan *weight jacket* seberat 4 kg dan pemberat kaki 2 kg untuk menambah rintangan dan meningkatkan keperluan fizikal latihan. Latihan terdiri daripada siri lompatan eksplosif ke arah bola yang digantung pada empat aras ketinggian berbeza dengan empat ulangan libasan bagi setiap set latihan. Kesemua latihan disusun secara progresif dari minggu ke minggu, selaras dengan prinsip *progressive overload* bagi memastikan peningkatan kuasa dan prestasi atlet secara berperingkat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa instrumen, termasuk senarai semak teknik lonjakan, rakaman video dan foto, temu bual separa berstruktur serta ujian pencapaian ketinggian objek sasaran (185–200 cm). Analisis data dijalankan secara deskriptif dengan membandingkan pencapaian mingguan dan menilai perubahan melalui rakaman video. Data daripada temu bual dianalisis untuk mengenal pasti persepsi dan pengalaman peserta sepanjang intervensi.

## DAPATAN KAJIAN

Intervensi *Heavy Jump* berjaya meningkatkan prestasi lonjakan atlet sepak takraw secara konsisten sepanjang lima minggu dengan ketinggian lonjakan meningkat daripada 180–185 cm pada minggu pertama kepada 200 cm pada minggu kelima. Peningkatan ini melibatkan pengaktifan dan pengukuhan otot bahagian bawah seperti *quadriceps*, *gluteus*, *hamstring* dan *gastrocnemius* meningkatkan daya tolakan dan kuasa eksplosif (Hamid, Yusof & Zulkifli, 2014; Arntz et al., 2022).

Pemerhatian video dan penilaian senarai semak menunjukkan kawalan postur, sudut lutut, koordinasi tangan dan kaki serta pendaratan peserta menjadi lebih stabil dan simetri, sejajar dengan dapatan Rosli dan Abdullah (2022) serta Kamarulzaman dan Yusof (2018).

Analisis temu bual pula menunjukkan peserta lebih yakin dan bertenaga semasa lonjakan, menekankan keberkesanan latihan progresif ini terhadap aspek fisiologi dan psikologi atlet, selaras dengan dapatan Nasir, Khalid dan Mahmud (2021). Keseluruhan dapatan membuktikan *Heavy Jump* berkesan sebagai pendekatan latihan komprehensif dalam meningkatkan kuasa lonjakan, koordinasi neuromuskular dan kestabilan biomekanik atlet sepak takraw.

Selain itu, dapatan ini selari dengan prinsip biomekanik dan fisiologi sukan yang menekankan kepentingan *rate of force development (RFD)* dan penggunaan *stretch shortening cycle* dalam latihan eksplosif untuk hipertrofi otot dan peningkatan prestasi (Udomtaku et al., 2020; Kamaruddin et al., 2021). Adaptasi neuromuskular yang diperoleh melalui latihan berstruktur ini meningkatkan rekrutmen unit motor dan koordinasi antara otot agonis dan penstabil, membolehkan atlet

melompat dengan lebih efisien dan pendaratan yang lebih terkawal, selaras dengan dapatan Farid (2020) dan Rekayasa (2024). Kajian ini juga menunjukkan bahawa latihan berbeban dan pliometrik secara progresif bukan sahaja memperbaiki ketinggian lonjakan tetapi juga memberi impak positif terhadap keyakinan, motivasi dan persepsi keberkesanan latihan atlet lalu menjadikan *Heavy Jump* sebagai pendekatan latihan yang holistik bagi meningkatkan prestasi sepak takraw.

## **REFLEKSI**

Kajian ini menekankan bahawa latihan *Heavy Jump* yang berstruktur dan berintensiti tinggi mampu memberikan impak menyeluruh terhadap prestasi atlet sepak takraw, khususnya bagi posisi apit kanan yang menguasai libasan gunting. Melalui gabungan latihan pliometrik dan bebanan progresif, atlet bukan sahaja meningkatkan ketinggian lonjakan dan kuasa eksplosif, tetapi juga memperbaiki kawalan postur, koordinasi neuromuskular serta pendaratan yang lebih terkawal. Dari segi psikologi, peserta menunjukkan peningkatan keyakinan dan motivasi, menandakan latihan progresif dapat membina persepsi keberkesanan diri yang positif.

Refleksi ini mengesahkan bahawa pendekatan latihan yang berasaskan sains sukan bukan sahaja menyokong adaptasi fisiologi dan biomekanik, tetapi juga memperkukuh kemahiran profesional pengkaji dalam merancang intervensi yang kolaboratif dan berkesan, sejajar dengan prinsip kajian tindakan Kemmis dan McTaggart. Dapatan ini juga menegaskan bahawa latihan konvensional sahaja tidak mencukupi dan penggunaan latihan berstruktur seperti *Heavy Jump* adalah kritikal untuk membangunkan prestasi optimum dalam sukan sepak takraw (Azmi et al., 2020; Ramírez-Campillo et al., 2023; Huang et al., 2024).

## **CADANGAN KAJIAN SUSULAN**

Kajian ini menunjukkan bahawa penerapan latihan *Heavy Jump* boleh dijadikan model pedagogi berasaskan sains sukan dalam Pendidikan Jasmani, selaras dengan aspirasi Kurikulum Standard Sekolah Menengah (KSSM) yang menekankan keseimbangan antara teori dan amali serta pembangunan potensi murid secara holistik. Kaedah ini bukan sahaja meningkatkan kecekapan fizikal dan kuasa eksplosif atlet, tetapi juga membina kemahiran kognitif, afektif, disiplin, keselamatan dan refleksi sendiri, sekali gus boleh dijadikan rujukan kepada guru, jurulatih dan institusi pendidikan dalam merancang program latihan berstruktur, progresif dan reflektif.

Selain itu, dapatan kajian memberi panduan berguna kepada jurulatih dalam membangunkan jadual latihan mingguan yang menekankan pemanasan, beban kerja terkawal, fasa pemulihan, penilaian berkala, keselamatan dan kawalan impak semasa pendaratan. Bagi penyelidik masa depan, kajian susulan disarankan untuk menambah tempoh intervensi, saiz sampel serta menggunakan teknologi pengukuran biomekanik seperti analisis video berkelajuan tinggi atau *force plate*, selain menilai kesan latihan terhadap aspek psikologi atlet seperti motivasi, keazaman diri dan keyakinan. Secara keseluruhannya, *Heavy Jump* terbukti meningkatkan prestasi kuasa lonjakan, koordinasi neuromuskular dan kestabilan biomekanik atlet serta boleh menjadi asas program pembangunan atlet di peringkat akar umbi dan pendekatan pengajaran Pendidikan Jasmani yang berasaskan bukti.

## RUJUKAN

- Arntz, F., Mkaouer, B., Markov, A., Schoenfeld, B., Moran, J., & Ramírez-Campillo, R. (2022). *Effect Of Plyometric Jump Training On Skeletal Muscle Hypertrophy In Healthy Individuals: A Systematic Review With Multilevel Meta-Analysis*. *Frontiers In Physiology*, 13, 888464. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.888464>
- Azmi, K., Salleh, N., & Ismail, S. (2020). Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance In Sepak Takraw Players. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 9(2), 45–52.
- Farid, M. H. (2020). Effectiveness Of Specific Sepak Takraw Drills On Spike Execution. *International Journal of Sports Training*, 12(3), 45–53.
- Hamid, N. A., Yusof, A., & Zulkifli, E. (2014). Effect Of Plyometric Training On Sepak Takraw Players' Kicking Power. *Movement, Health & Exercise*, 3(1), 12–18.
- Hassan, N., Azhar, S. M., & Baharuddin, M. F. (2017). Plyometric Training And Its Impact On Leg Strength And Kicking Speed In Sepak Takraw Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1158–1162.
- Huang, W.-Y., Wu, C.-E., & Huang, H. (2024). The Effects Of Plyometric Training On The Performance Of Three Types Of Jumps And Jump Shots In College-Level Male Basketball Athletes. *Applied Sciences*, 14(24), 12015. <https://doi.org/10.3390/app142412015>

- Ishak, N., Zainudin, H., & Yatim, A. (2020). The Effect Of Plyometric Training On Explosive Power Among Sepak Takraw Athletes. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 9(1), 40–47.
- Ismail, S. R., Harun, H., & Ahmad, M. (2016). Aspek Kecergasan Fizikal Dalam Prestasi Sepak Takraw. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 5(2), 22–30.
- Kamarulzaman, M. F., & Yusof, A. (2018). Kesan Latihan Pliometrik Terhadap Libasan Dalam Kalangan Pemain Sepak Takraw. *Jurnal Kejurulatihan Sukan Malaysia*, 4(1), 17–25.
- Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). Effects Of In-Season Plyometric Training Within Soccer Practice On Explosive Actions Of Young Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2605–2613.
- Nasir, N. A., Khalid, M. A., & Mahmud, N. (2021). Effectiveness Of Plyometric Training In Improving Lower Limb Power Of Sepak Takraw Athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(2), 43–47.
- Norhisham, A. R., Halim, S. M., & Zainal, M. F. (2018). Training Intervention To Improve Sepak Takraw Performance Among College Players. *Malaysian Journal of Coaching*, 9(1), 58–66.
- Rahman, M. A., Omar-Fauzee, M. S., & Daud, W. R. W. (2018). Training Strategies For Enhancing Sepak Takraw Performance. *International Journal of Academic Research in Business and*

*Social Sciences*, 8(6), 622–632.

Ramírez-Campillo, R., Gómez-García, P. J., Sánchez-Sánchez, J., García-Hermoso, A., & Clemente, F. M. (2020). Effects Of Plyometric Jump Training On Physical Fitness And Sport-Specific Performance In Female Soccer Players: A Systematic Review With Meta Analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(17), 1985–1993. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1745503>

Razali, M. H., Rahim, N. A., & Ramli, M. R. (2018). *Comparison Of Leg Muscle Strength And Sepak Takraw Kicking Skill Performance. International Journal of Sports Science and Performance*, 3(2), 23–29.

Rekayasa, F. (2024). Biomechanical Analysis And Optimization Of Athlete Movements In Sepak Takraw: A Systematic Review. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(2), 118–130. <https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/view/6492>

Rosli, R., & Abdullah, A. (2022). Kesan Latihan Bebanan Terhadap Peningkatan Daya Lonjakan Dan Kuasa Libasan Pemain Sepak Takraw. *Jurnal Sukan & Kecergasan Malaysia*, 10(1), 88–97.

Singh, R., Muniandy, M., & Latif, R. (2013). An Analysis Of Playing Ability Of Sepak Takraw Players. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2(5), 90–97.

- Sulaiman, N., Baharuddin, M. F., & Mohd Salleh, N. (2017). The Effect Of Lower Body Strength On Sepak Takraw Kicking Techniques. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 2(3), 12–16.
- Tajul Ariffin, M. (2019). Kesan Latihan Berat Badan Terhadap Prestasi Libasan Sepak Takraw Pelajar Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Malaysia*, 14(2), 45–52.
- Udomtaku, K., Pongchaiyakul, C., & Prasertsri, P. (2020). Energy Expenditure And Movement Activity Analysis Of Sepak Takraw Players During Competition. *PLOS ONE*, 15(6), e0234447. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7248663/>
- Yusof, A., Mohd Nadzalan, A., & Shahrudin, S. (2019). Relationship Between Leg Power And Spike Performance In Sepak Takraw. *Journal of Human Kinetics*, 70, 123–131.

**MENGATASI MASALAH KEMAHIRAN MENGGELECEK  
MENGUNAKAN INTERVENSI “*TERNADO-DRILL  
-TRAINING*” KEPADA PEMAIN HOKI IPGKSAH**

ASYHRAFF BIN SHAMSUDIN

PISMP SEPTEMBER 2021/ JULAI 2026

EN. THANABAL A/L DESEN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21256647@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21256647@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian tindakan ini dijalankan bagi mengatasi masalah kemahiran menggelecek dalam kalangan pemain hoki Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) dengan menggunakan intervensi “*Tornado-Drill-Training*”. Kajian ini dilaksanakan berasaskan Model Kajian Tindakan Kurt Lewin (1946). Tujuan utama kajian ini ialah untuk meningkatkan kemahiran menggelecek pemain dari aspek kawalan bola, keseimbangan badan, koordinasi dan ketangkasan melalui latihan yang berstruktur, berulang serta mudah diaplikasikan. Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif dengan tiga orang peserta kajian yang dipilih secara bertujuan daripada kalangan pemain hoki IPGKSAH. Data dikumpul melalui pemerhatian berstruktur, senarai semak, rakaman video dan temu bual separa berstruktur. Analisis data dijalankan menggunakan kaedah tematik berdasarkan pemerhatian mingguan selama empat minggu pelaksanaan intervensi. Hasil kajian menunjukkan bahawa intervensi “*Tornado-Drill-Training*” berjaya meningkatkan kemahiran menggelecek peserta secara signifikan. Peserta menunjukkan peningkatan dalam kawalan bola rapat, posisi badan yang stabil, koordinasi tangan dan kaki yang lebih baik serta keyakinan yang meningkat semasa bermain. Latihan berfasa ini juga membantu peserta menyesuaikan diri dengan tekanan permainan sebenar melalui pengulangan teknik dan maklum balas reflektif yang berterusan. Dapatan kajian ini membuktikan bahawa “*Tornado-Drill-Training*” ialah kaedah intervensi yang efektif, praktikal dan sesuai diaplikasikan dalam konteks latihan hoki peringkat institusi dan sekolah. Kajian ini juga memberi implikasi kepada guru Pendidikan Jasmani dan jurulatih untuk

mengaplikasikan latihan berstruktur berasaskan pembelajaran motor dalam meningkatkan kemahiran asas sukan pelajar.

**Kata kunci:** *Ternado-Drill-Training*, kemahiran menggelecek, hoki, kajian tindakan, pembelajaran motor, koordinasi dan ketangkasan

### **ABSTRACT**

*This action research was conducted to address the problem of dribbling skills among hockey players at the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH) through the implementation of the Ternado-Drill-Training intervention. The study was guided by Kurt Lewin's (1946) Action Research Model, which consists of the unfreezing, action, and refreezing phases. The main objective of this study was to enhance players' dribbling skills in terms of ball control, body balance, coordination, and agility through structured, repetitive, and easily applied training sessions. This study employed a qualitative research design involving three purposively selected participants from the IPGKSAH hockey team. Data were collected through structured observations, checklists, video recordings, and semi-structured interviews. The data were analysed thematically based on weekly observations conducted over the four-week intervention period. The findings reveal that the Ternado-Drill-Training intervention significantly improved the participants' dribbling skills. Notable improvements were observed in close ball control, stable body positioning, enhanced hand-foot coordination, and increased confidence during gameplay. The phased training approach also enabled the players to adapt effectively to real-game pressure through repeated practice and continuous reflective feedback. Overall, the study demonstrates that Ternado-Drill-Training is an effective, practical, and appropriate intervention for hockey training at both institutional and school levels. The findings also provide important implications for physical education teachers and coaches in designing structured training approaches grounded in motor learning principles to enhance students' fundamental sports skills.*

**Keywords:** *Ternado-Drill-Training, dribbling skills, hockey, action research, motor learning, coordination, agility*

## PENGENALAN

Permainan hoki menuntut koordinasi menyeluruh dari mata, tangan hingga kaki disokong oleh kekuatan bahagian bawah badan serta keupayaan motor halus dan kognitif. Kejayaan dalam sukan ini sangat bergantung kepada gabungan kecergasan fizikal, kemahiran teknikal dan pemprosesan maklumat kognitif (Elferink-Gemser et al., 2004). Hoki yang dimainkan dengan mengawal, menghantar dan memukul bola ke arah gawang lawan, menuntut kemahiran individu seperti kawalan bola, ketepatan hantaran serta kecekapan membaca permainan dalam masa yang singkat (Gabbett, 2010) selain daripada strategi berpasukan. Kemahiran dalam hoki melibatkan pelbagai aspek kecergasan, termasuk kelajuan pergerakan, masa reaksi yang pantas dan ketangkasan; malah, kajian menunjukkan bahawa kelincahan, koordinasi tangan dan mata dan fleksibiliti pinggang mempunyai kesan signifikan terhadap kemahiran menggelecek (Antara et al., 2023).

Kemahiran menggelecek (*dribbling*) merupakan teknik utama yang sangat penting dan dominan dalam hoki untuk mengawal bola sambil bergerak, membolehkan pemain melepasi lawan, mengekalkan penguasaan bola dan mencipta peluang serangan. Pemain mengaplikasikan pelbagai teknik menggelecek, termasuk *Straight Dribble* untuk pecutan, *Close Dribble* untuk perlindungan bola di bawah tekanan tinggi, menggelecek silang iaitu gerakan *zig-zag* untuk mengelirukan lawan dan *Indian Dribble* yang merupakan teknik kompleks menukar arah bola dengan pantas. Penguasaan yang baik terhadap kemahiran menggelecek memberikan kelebihan signifikan kepada pemain untuk menyerang dan menembusi pertahanan, dan yang lebih penting membolehkan mereka mengawal tempo permainan serta mencorakkan serangan pasukan dengan lebih berkesan.

## PERNYATAAN MASALAH

Tiga orang pemain hoki telah dikenal pasti memerlukan peningkatan dalam kemahiran menggelecek dan penguasaan bola mereka. Keupayaan menggelecek adalah penting kerana setiap pukulan dan gerakan memerlukan gabungan pergerakan motor halus dan kasar untuk menjana kuasa, ketepatan dan kawalan bola (P. V. Shelvam & Baljit, 2016). Peningkatan kemahiran menggelecek dijangka dapat meningkatkan keyakinan pemain dalam membuat keputusan dan membantu dalam membuat hantaran dalam keadaan tenang. Untuk mencapai tahap elit, pemain mesti mampu menggelecek tanpa kehilangan bola dan pantas semasa membuat larian (Lemmink et al., 2004). Menggelecek diiktiraf sebagai teknik asas yang penting untuk mencapai objektif permainan (Ahmad et al., 2024).

Intervensi yang akan dilaksanakan ialah "*Tornado-Drill-Training*" dengan memfokuskan kepada teknik *Indian Dribble*, iaitu menggerakkan bola ke kiri dan ke kanan secara pantas menggunakan kedua-dua bahagian kayu hoki. Pemilihan *Indian Dribble* adalah strategik kerana ia amat berguna dalam situasi permainan yang memerlukan kawalan dan kepantasan bola dalam ruang sempit, seperti berhadapan dengan pertahanan lawan. Latihan intensif *Indian Dribble* selama enam minggu telah terbukti menghasilkan peningkatan ketara dalam kelajuan, ketangkasan dan kecepatan (Rameshpandian, 2023). Ketangkasan dan fleksibiliti terutamanya pinggang dan pinggul adalah penentu utama kemahiran menggelecek, berkorelasi kuat dengan prestasi yang lebih baik (Ilmiyah & Karjadi, 2023). Dengan menguasai *Indian Dribble*, pemain dapat mengelirukan lawan, membuka peluang hantaran atau serangan, mengekalkan penguasaan bola dan membantu menguasai permainan dengan lebih baik (Ainus & Elfia, 2019).

## **OBJEKTIF KAJIAN**

i. Mempertingkatkan kemahiran menggelecek pemain Hoki IPGKSAH menggunakan intervensi “*Tornado-Drill-Training*”

## **SOALAN KAJIAN**

i. Bagaimana “*Tornado-Drill-Training*” berfungsi membantu kemahiran menggelecek pemain hoki IPGKSAH

## **PESERTA KAJIAN**

Peserta kajian ini melibatkan seramai tiga orang pemain Hoki IPGKSAH yang dipilih berdasarkan kelemahan spesifik mereka. Pemilihan peserta dilakukan setelah pengkaji membuat pemerhatian langsung semasa sesi latihan dan mengenal pasti tahap kekurangan kemahiran menggelecek dalam kalangan mereka. Persampelan yang digunakan ialah persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Persampelan bertujuan, iaitu teknik persampelan bukan kebarangkalian yang lazim dalam kajian kualitatif, melibatkan pemilihan peserta yang memenuhi kriteria spesifik yang ditetapkan oleh penyelidik. Dalam konteks kajian ini, kriteria utamanya adalah untuk mendapatkan maklumat yang paling bermakna dan relevan daripada pemain-pemain hoki yang dikenal pasti menghadapi masalah kritikal dalam kemahiran menggelecek, selaras dengan objektif kajian tindakan yang ingin dicapai

## **PELAKSANAAN TINDAKAN**

Perancangan dan pelaksanaan intervensi “*Tornado-Drill-Training*” ini adalah berasaskan Model Kajian Tindakan Kurt Lewin (1946), yang mana Model Kitaran Berulang (*Iterative Cycle*) ini sangat bersesuaian dengan tujuan kajian. Lewin, seorang ahli psikologi sosial, memperkenalkan pendekatan kajian tindakan moden untuk memperbaiki sesuatu keadaan secara berterusan melalui tindakan reflektif, satu konsep yang

menekankan belajar melalui tindakan (*learning by doing*). Model ini amat relevan kerana kajian ini berfokus pada kemahiran motor spesifik, di mana kemahiran menggelecek memerlukan pengulangan yang sistematik untuk mengekalkan memori jangka panjang pemain dan membina imageri dalam pemikiran mereka. Selain itu, kajian Adam dan Hamdan (2017) turut menunjukkan bahawa penerapan Model Lewin dalam pengajaran berupaya meningkatkan keberkesanan pembelajaran melalui pendekatan yang sistematik. Ciri utama model ini adalah sifatnya yang kitaran. Jika hasil yang diperoleh tidak memuaskan, proses ini boleh diulang dengan pelarasan strategi sehingga perubahan yang diinginkan tercapai, seperti yang digambarkan dalam Rajah 2 Langkah-Langkah Kajian Tindakan Adaptasi daripada Model Kajian Tindakan Kurt Lewin (1946).

Intervensi "*Tornado-Drill-Training*" dinamakan sempena bentuk latihan "*Tornado*" atau puting beliung yang melibatkan pergerakan menggelecek ke kiri dan kanan dalam jarak yang progresif dari Aras 1 hingga Aras 3. Latihan ini mengambil teknik "*Indian Dribble*" sebagai asas utamanya, disasarkan untuk memperbaiki tiga masalah kemahiran menggelecek spesifik peserta kajian. Ia bermula dengan fasa "*Close Dribble*" sebelum memperkenalkan "*Indian Dribble*", di mana setiap aras dibina untuk melatih peserta menggerakkan bola secara pantas dan tepat sama ada dalam kawasan sempit atau situasi mengacah lawan. Data mengenai keberkesanan dan perkembangan kemahiran peserta sepanjang pelaksanaan intervensi ini telah dikumpulkan melalui kaedah triangulasi yang sistematik, merangkumi instrumen senarai semak teknik untuk mengukur prestasi, rakaman video dan gambar untuk pemerhatian kualiti perlakuan serta temu bual separa berstruktur untuk memahami pengalaman subjektif dan maklum balas peserta. Kajian di jalan selama 4 minggu dengan 2 set dalam sehari dengan 3 hari seminggu. Menurut

N. Kostikiadis et al (2018), atlet MMA yang berpengalaman menunjukkan peningkatan signifikan dalam prestasi fizikal selepas menjalani intervensi latihan kekuatan dan penyesuaian spesifik sukan selama empat minggu.

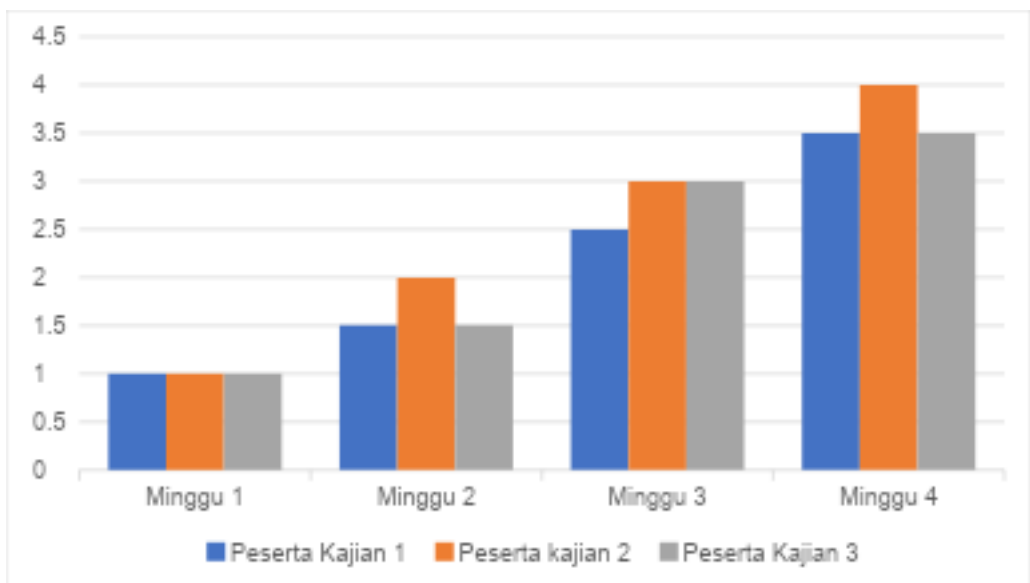
## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Analisis dapatan kajian yang berpaksikan Model Kajian Tindakan Kurt Lewin (1946), melalui triangulasi data daripada pemerhatian, senarai semak dan temu bual menunjukkan peningkatan yang jelas dan progresif dalam kemahiran menggelecek ketiga-tiga peserta kajian iaitu PK1, PK2 dan PK3 sepanjang empat minggu intervensi "*Tornado-Drill-Training*". Walaupun peserta pada awalnya berhadapan dengan masalah kekerapan kehilangan bola dan kekurangan kecekapan teknik apabila kelajuan meningkat, latihan berulang telah membolehkan mereka mengadaptasi kelajuan dengan lebih baik, memantapkan koordinasi pergerakan kaki dan mengekalkan kawalan bola yang rapat untuk tempoh yang lebih berpanjangan. Menjelang minggu ketiga dan keempat, semua peserta menunjukkan keupayaan untuk mengimbangi kelajuan dan kawalan bola dengan efisien, seterusnya mencapai pengurangan signifikan dalam insiden kehilangan bola. Peningkatan ini membuktikan keberkesanan intervensi "*Tornado-Drill-Training*" yang berstruktur dalam memperbaiki kelemahan asas, sebagaimana disokong oleh kajian yang mendapati latihan spesifik meningkatkan penguasaan motor (N. Kostikiadis et al., 2018)

Selain peningkatan teknikal seperti menguasai teknik *Indian Dribble* dan kecekapan kawalan bola, temu bual mendedahkan impak positif yang ketara terhadap aspek psikologi dan motivasi peserta. Semua peserta melaporkan peningkatan dalam keyakinan diri, keseimbangan dan fokus semasa mengendalikan bola, berbeza dengan kesukaran yang dialami di bawah tekanan pada peringkat awal intervensi. Perbandingan

menunjukkan PK1 unggul dalam kestabilan dan teknik, PK2 menonjol dari segi kelajuan dan kekuatan fizikal, manakala PK3 menunjukkan peningkatan yang paling konsisten. Perubahan sendiri dan kolektif ini membuktikan bahawa Model Lewin (1946) berkesan dalam mewujudkan proses pembelajaran yang adaptif dan holistik, sekali gus menyediakan asas kemahiran yang lebih mantap dan meyakinkan, selaras dengan pandangan bahawa latihan berstruktur sistematik meningkatkan kecekapan teknikal dan keyakinan diri pemain (Reilly & Mark Williams, 2003).

*Graf keseluruhan sepanjang 4 minggu*



## **KESIMPULAN CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Intervensi “*Tornado-Drill-Training*” yang terbukti berkesan dalam meningkatkan kemahiran menggelecek peserta kajian turut menunjukkan perkaitan signifikan dengan kemahiran kehidupan seharian dan potensi

aplikasi yang luas kepada murid sekolah. Kemahiran menggelecek yang melibatkan kawalan diri, ketangkasan dan membuat keputusan pantas di bawah tekanan, mencerminkan nilai-nilai penting yang membantu individu menyesuaikan diri dalam situasi harian yang berubah-ubah dan turut mempengaruhi kestabilan emosi dan mental (Antara et al., 2023). Dalam konteks Pendidikan Jasmani sekolah, pendekatan latihan yang berstruktur dan berfasa seperti ini adalah selaras dengan prinsip pedagogi *student-centered learning* dan pembangunan motor murid, membolehkan guru memperkukuh kemahiran asas secara progresif dan meningkatkan pembangunan fizikal dan kognitif secara menyeluruh. Oleh itu, intervensi ini bukan sekadar alat latihan teknikal bagi atlet (Schmidt & Lee, 2020), tetapi juga model pengajaran yang praktikal, ekonomik dan selaras dengan kurikulum sekolah bagi memperkasakan program sukan dan kokurikulum.

Bagi memperkukuh dan menggeneralisasi dapatan kajian ini, empat cadangan tindakan susulan utama telah dikemukakan. Pertama, disarankan memanjangkan tempoh intervensi kepada 8 hingga 12 minggu untuk menilai kestabilan penguasaan kemahiran dan pemindahan kemahiran jangka panjang. Kedua, pelaksanaan kajian terhadap sampel yang lebih besar dan pelbagai seperti murid sekolah rendah atau menengah dan IPT akan meningkatkan generalisasi dan membolehkan perbandingan statistik yang lebih bermakna. Ketiga, penggunaan teknologi seperti *Dartfish* atau *Kinovea* disarankan untuk analisis pergerakan yang lebih mendalam dan kuantitatif bagi meningkatkan kesahihan dapatan, selaras dengan keperluan analisis biomekanik moden (Bartlett, 2014). Keempat, pelaksanaan kolaboratif antara IPG dan sekolah penting bagi mewujudkan perkongsian amalan terbaik dan memastikan kesinambungan aplikasi intervensi ini di peringkat akar umbi, selaras dengan aspirasi KPM.

Secara keseluruhannya, kajian tindakan ini telah berjaya mencapai objektifnya dengan membuktikan bahawa intervensi "*Tornado-Drill-Training*" memberi kesan positif dan signifikan terhadap peningkatan kemahiran teknikal, koordinasi motor, ketangkasan dan keyakinan diri pemain hoki IPGKSAH. Pendekatan ini yang berasaskan teknik *Indian Dribble* dan distrukturkan mengikut Model Kurt Lewin (1946), terbukti efektif sebagai satu kaedah holistik yang membantu pemain menyesuaikan diri, mengatasi kelemahan teknikal dan menstabilkan kemahiran baharu secara berperingkat. Kajian ini memberikan sumbangan yang bermakna dengan memperkenalkan pendekatan latihan yang praktikal, sistematik dan mudah diaplikasikan oleh guru dan jurulatih di pelbagai peringkat, sekali gus menyokong pembangunan atlet hoki yang berkualiti dan berdaya saing.

## RUJUKAN

Adam, M. A., & Hamdan, A. R. (2017). *Pelaksanaan, Penguasaan dan Keberkesanan Guru Pemulihan Khas Terhadap Pendekatan Pengajaran Berkumpulan dalam Program Pemulihan Khas*. PERKEP'17.

[https://www.researchgate.net/publication/325575657\\_Pelaksanaan\\_Penguasaan\\_dan\\_Keberkesanan\\_Guru\\_Pemulihan\\_Khas\\_Terdapat\\_Pendekatan\\_Pengajaran\\_Berkumpulan\\_dalam\\_Program\\_Pemulihan\\_Khas](https://www.researchgate.net/publication/325575657_Pelaksanaan_Penguasaan_dan_Keberkesanan_Guru_Pemulihan_Khas_Terdapat_Pendekatan_Pengajaran_Berkumpulan_dalam_Program_Pemulihan_Khas)

Ahmad, K., Rahmat, A., & Cahyadi, A. (2024). Results of Indoor Hockey Training on Mastery of Dribble Techniques in Hockey Games. *Inspiree*, 5(03), 112–127. <https://doi.org/10.53905/59RMKM18>

Ainus, S. F., & Elfia, R. (2019). Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di Sma Negeri 1 Menganti. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 7(2).

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/29219/26761>

Antara, R., Welis, W., Masrun, Irawan, R., Mario, D. T., Alnedral, Umar, & Wasik, J. (2023). Effects Of Agility, Coordination, And Flexibility On Dribbling Skills In Senior High School Female Field Hockey Players. *Physical Activity Review*, 11(2), 42–51.

<https://doi.org/10.16926/PAR.2023.11.20>

- Bartlett, R. (2014). Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns. In *Introduction to Sports Biomechanics* (3rd ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315889504>
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Lemmink, K. A. P. M., & Mulder, T. W. (2004). Relation Between Multidimensional Performance Characteristics And Level Of Performance In Talented Youth Field Hockey Players. *Journal of Sports Sciences*, 22(11–12), 1053–1063. <https://doi.org/10.1080/02640410410001729991>
- Gabbett, T. J. (2010). The Development And Application Of An Injury Prediction Model For Noncontact, Soft-Tissue Injuries In Elite Collision Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2593–2603.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0B013E3181F19DA4>
- Ilmiyah, I., & Karjadi, M. S. (2023). Hubungan Antara Kelincahan Dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Sma N 1 Kedungwuni. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(1), 25–30. <https://doi.org/10.15294/UJOSS.V7I1.59286>
- Lemmink, K., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2004). Evaluation Of The Reliability Of Two Field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *Bjism.Bmj.Com* Lemmink, MT Elferink-Gemser, C Visscher *British Journal of Sports Medicine*, 2004•bjism.Bmj.Com, 38(2), 138–142.  
<https://doi.org/10.1136/bjism.2002.001446>

- N. Kostikiadis, I., Spyridon, M., Athanasios, T., Panagiotis, V., Gerasimos, T., & Gregory, C. B. (2018). The Effect of Short-Term Sport-Specific Strength and Conditioning Training on Physical Fitness of Well-Trained Mixed Martial Arts Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(3), 348–358.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6090403>
- P. V. Shelvam, & Baljit, S. S. (2016). Effect Of Specific Training Programme On Dribbling Performance Among University Hockey Players. *Ijsrme.Crystalpen.In*, 1(1), 2455–5630.  
<https://ijsrme.crystalpen.in/wp-content/uploads/2016/02/15.pdf>
- Rameshpandian, Dr. (2023). Effect Of Saq Training On Speed And Dribbling Ability Of Men Hockey Players. *Journal of Sports Science and Nutrition*, 4(2), 138–140.  
<https://doi.org/10.33545/27077012.2023.V4.I2B.200>
- Reilly, T., & Mark Williams, A. (2003). Science and soccer: Second edition. In *Science and Soccer: Second Edition*. Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203417553/SCIENCE-SOCCER-THOMAS-REILLY-MARK-WILLIAMS-BARRY-DRUST-PAUL-FORD/RIGHTS-AND-PERMISSIONS>
- Schmidt, R. A. ., & Lee, T. Donald. (2020). *Motor Learning And Performance: From Principles To Application* (6th ed.). Human Kinetics.  
[https://books.google.com/books/about/Motor\\_Learning\\_and\\_Performance\\_6th\\_Edit.html?id=iFSwDwAAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Motor_Learning_and_Performance_6th_Edit.html?id=iFSwDwAAQBAJ)

**PENGGUNAAN MUZIK TERHADAP MINAT DAN KEFAHAMAN  
MURID DALAM PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI**

HUSNUL HADI BIN MUSTAPHA

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250928@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250928@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini meneliti tentang pengaruh penggunaan muzik terhadap minat dan pemahaman murid dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah rendah. Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan kuantitatif berbentuk deskriptif dengan menggunakan instrumen soal selidik sebagai kaedah pengumpulan data. Sampel kajian terdiri daripada 34 orang murid sekolah rendah yang dipilih secara rawak mudah. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian IBM SPSS versi 29 bagi mendapatkan nilai kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai (SP).Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap minat murid terhadap penggunaan muzik berada pada tahap tinggi dengan nilai min ( $M=4.90$ ,  $SP=0.22$ ), manakala tahap pemahaman murid juga berada pada tahap tinggi dengan nilai min ( $M=4.84$ ,  $SP=0.27$ ). Hasil kajian menunjukkan bahawa kehadiran muzik dalam aktiviti Pendidikan Jasmani membantu meningkatkan motivasi, fokus dan keseronokan murid semasa mengikuti aktiviti fizikal. Selain itu, muzik juga membantu murid memahami arahan guru dengan lebih baik, mengingat urutan pergerakan serta menyesuaikan pergerakan mengikut rentak yang dimainkan.Implikasi kajian ini menunjukkan bahawa penggunaan muzik boleh dijadikan strategi pengajaran yang berkesan untuk meningkatkan penglibatan murid secara aktif serta menjadikan PdP Pendidikan Jasmani lebih menarik dan menyeronokkan.

**Kata kunci:** Pendidikan Jasmani, muzik, minat, murid, pemahaman

### **ABSTRACT**

*This study examines the influence of music use on students' interest and understanding in Physical Education subjects in primary schools. This study uses a descriptive quantitative survey design using a questionnaire instrument as the data collection method. The study sample consisted of 34 primary school students who were selected at simple random. The data obtained were analyzed using IBM SPSS version 29 software to obtain frequency, percentage, mean and standard deviation (SD) values. The study findings showed that the level of students' interest in the use of music was at a high level with a mean value ( $M=4.90$ ,  $SD=0.22$ ), while the level of students' understanding was also at a high level with a mean value ( $M=4.84$ ,  $SD=0.27$ ). The results of the study showed that the presence of music in Physical Education activities helps increase students' motivation, focus and enjoyment while participating in physical activities. In addition, music also helps students understand the teacher's instructions better, remember the sequence of movements and adjust the movements according to the rhythm played. The implications of this study show that the use of music can be used as an effective teaching strategy to increase student involvement actively and make Physical Education teaching more interesting and enjoyable.*

**Keywords:** *Physical Education, music, student, interest, understanding*

### **PENGENALAN**

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu komponen utama dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah (KSSR) yang memberi tumpuan kepada perkembangan menyeluruh murid dari aspek fizikal, emosi, sosial dan kognitif. Walau bagaimanapun, cabaran yang sering dihadapi guru ialah kesukaran mengekalkan minat, motivasi dan fokus murid sepanjang sesi PdP terutamanya apabila aktiviti dilakukan berulang kali tanpa elemen yang menyeronokkan. Murid sekolah rendah pada umumnya mudah hilang tumpuan apabila pembelajaran bersifat rutin dan tidak

merangsang deria mereka. Oleh sebab itu, guru perlu menerapkan pendekatan pengajaran yang lebih kreatif dan inovatif bagi merangsang suasana pembelajaran yang aktif, bermotivasi dan bersifat holistik.

Penggunaan muzik dilihat sebagai pendekatan yang semakin mendapat perhatian dalam Pendidikan Jasmani kerana keupayaannya memberi rangsangan positif terhadap emosi dan tingkah laku murid. Muzik bukan sahaja memberikan elemen keseronokan, tetapi turut membantu mengawal rentak aktiviti, mengukuhkan koordinasi pergerakan dan membantu murid menyesuaikan diri dengan arahan guru. Kajian oleh Barney (2015) mendapati bahawa muzik mampu meningkatkan semangat dan motivasi murid, manakala Cools, De Frère dan Caplin (2023) menjelaskan bahawa muzik mempunyai kesan langsung terhadap mood dan fokus murid semasa aktiviti fizikal. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk menilai secara empirikal pengaruh penggunaan muzik terhadap minat dan kefahaman murid Tahun 6 dalam Pendidikan Jasmani, memandangkan kajian terdahulu di Malaysia masih terhad dalam bidang ini.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Pengajaran Pendidikan Jasmani sering dikaitkan dengan aktiviti berbentuk arahan dan demonstrasi yang memerlukan murid memahami langkah, rentak dan aturan pergerakan dengan jelas. Namun, isu kurangnya motivasi dan tumpuan murid menyebabkan mereka tidak mengikut arahan guru dengan baik dan tidak memahami konsep aktiviti yang dilaksanakan. Hal ini berlaku apabila PdP dijalankan tanpa elemen yang menyeronokkan atau merangsang minat, menjadikan murid mudah hilang fokus. Kajian lepas menunjukkan bahawa murid kurang terlibat dalam aktiviti yang bersifat rutin dan tidak disertai rangsangan emosi seperti muzik. Walaupun penggunaan muzik secara praktikal lazim

digunakan dalam aktiviti kecergasan, kajian saintifik mengenai peranannya dalam Pendidikan Jasmani di sekolah rendah Malaysia masih belum banyak diterokai. Justeru, terdapat keperluan untuk meneliti sejauh mana penggunaan muzik dapat meningkatkan minat dan kefahaman murid Tahun 6 dalam konteks PdP Pendidikan Jasmani bagi memberikan panduan kepada guru dan penyelidik pendidikan.

## **OBJEKTIF DAN PERSOALAN KAJIAN**

Kajian ini dijalankan untuk menilai pengaruh penggunaan muzik terhadap minat dan kefahaman murid dalam Pendidikan Jasmani. Objektif kajian difokuskan kepada dua aspek utama, iaitu mengenal pasti bagaimana muzik mempengaruhi minat murid untuk terlibat dalam aktiviti pembelajaran serta menilai sejauh mana muzik membantu murid memahami arahan, langkah dan konsep aktiviti yang dilaksanakan dalam Pendidikan Jasmani. Selain itu, kajian ini turut mengemukakan dua soalan kajian yang memandu penyelidikan, iaitu sama ada muzik dapat meningkatkan minat murid dan sama ada muzik dapat meningkatkan kefahaman murid semasa PdP berlangsung. Kedua-dua objektif dan soalan kajian ini saling melengkapi dan penting dalam memahami kesan penggunaan muzik terhadap aspek afektif dan kognitif murid.

## **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan berasaskan pendekatan kuantitatif. Seramai 34 orang murid Tahun 6 dijadikan sampel kajian melalui kaedah persampelan bertujuan. Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik Skala Likert Lima Mata yang merangkumi dua konstruk, iaitu minat (S1–S7) dan kefahaman (S8–S14). Instrumen ini telah melalui proses kesahan pakar dan nilai kebolehpercayaan (*Cronbach's Alpha*) yang diperoleh adalah 0.979, menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang sangat tinggi. Data

dianalisis menggunakan SPSS versi 27 dengan melibatkan statistik deskriptif seperti min, sisihan piawai dan peratusan. Tafsiran skor min pula dibuat berdasarkan skala interpretasi Muslim dan Salmian (2012) serta Junaidy et al. (2024), di mana skor melebihi 4.00 dikategorikan sebagai tahap tinggi.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa penggunaan muzik memberikan kesan positif dan signifikan terhadap minat dan kefahaman murid. Analisis latar belakang responden mendapati bahawa 44.1% responden adalah murid lelaki dan 55.9% murid perempuan. Bahagian dapatan kajian yang memfokus kepada minat menunjukkan bahawa semua items berada pada tahap tinggi dengan skor min antara 4.71 hingga 5.00. Murid menyatakan bahawa muzik menjadikan aktiviti lebih menyeronokkan, membantu mereka untuk lebih aktif dan mengurangkan rasa bosan. Item S7 yang mencatatkan min tertinggi iaitu 5.00 menunjukkan bahawa setiap murid sangat bersetuju bahawa muzik meningkatkan penglibatan mereka dalam aktiviti pembelajaran.

Dari aspek kefahaman pula, dapatan menunjukkan skor min antara 4.74 hingga 4.94 yang juga berada pada tahap tinggi. Murid melaporkan bahawa muzik membantu mereka memahami arahan guru dengan lebih jelas, mengikuti langkah-langkah pergerakan dengan lebih tepat dan meningkatkan daya ingatan terhadap urutan pergerakan. Muzik turut membantu murid kekal fokus sepanjang aktiviti dijalankan. Hal ini sejajar dengan pendapat Moussard et al. (2014) yang menyatakan bahawa muzik dapat meningkatkan proses kognitif melalui rangsangan auditori yang stabil. Selain itu, dapatan kajian turut menyokong pandangan Karageorghis dan Terry (2017) yang menjelaskan bahawa rentak muzik

memberikan rangsangan mental yang membantu koordinasi fizikal dan ketepatan pergerakan.

Secara keseluruhan, dapatan kajian ini membuktikan bahawa muzik bukan sahaja meningkatkan aspek afektif seperti minat, motivasi dan keseronokan, malah turut menyokong aspek kognitif seperti kefahaman, fokus dan ingatan. Perbincangan ini menunjukkan bahawa muzik berupaya berfungsi sebagai media pengajaran yang berkesan dalam mempertingkatkan penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini secara keseluruhannya membuktikan bahawa penggunaan muzik dalam pengajaran dan pembelajaran Pendidikan Jasmani mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap minat dan kefahaman murid. Dapatan yang menunjukkan skor min yang tinggi bagi kedua-dua konstruk menandakan bahawa muzik bukan sahaja menjadikan suasana pembelajaran lebih menyeronokkan, malah turut membantu murid memahami arahan, mengikut langkah pergerakan serta mengekalkan fokus sepanjang aktiviti dijalankan. Hal ini memperlihatkan bahawa muzik telah berfungsi sebagai alat rangsangan yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik murid, sejajar dengan pandangan dalam teori motivasi dan teori kecerdasan pelbagai yang menekankan kepentingan elemen kreatif dalam pembelajaran. Melalui penggunaan muzik, murid kelihatan lebih bersedia untuk terlibat dalam aktiviti, lebih aktif bergerak serta menunjukkan tahap pemahaman yang lebih baik berbanding pengajaran tanpa iringan muzik.

Hasil kajian ini memberi gambaran jelas bahawa guru Pendidikan Jasmani sewajarnya mempertimbangkan penggunaan muzik sebagai sebahagian daripada strategi pengajaran harian. Guru boleh memilih

muzik yang sesuai mengikut tempo, rentak dan objektif aktiviti agar pembelajaran dapat dijalankan dengan lebih lancar dan teratur. Penggunaan muzik semasa pemanasan badan, latihan berirama atau permainan kecil dapat membantu menarik perhatian murid, meningkatkan penglibatan mereka dan menyediakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif. Selain itu, guru juga boleh mengaplikasikan muzik dalam aktiviti yang memerlukan tumpuan atau koordinasi kompleks, memandangkan dapatan kajian menunjukkan muzik membantu murid memahami arahan dan mengingat urutan pergerakan. Dengan penerapan muzik secara konsisten, guru berpotensi mewujudkan PdP yang lebih bermakna dan mampu mengekalkan minat murid dari awal hingga akhir sesi.

Dari sudut penyelidikan dan pembangunan amalan PdP, kajian ini memberikan implikasi penting bahawa muzik bukan sekadar elemen hiburan, tetapi merupakan alat pedagogi yang mempunyai nilai signifikan dalam menyokong proses pembelajaran murid. Implikasi ini bukan sahaja relevan kepada guru Pendidikan Jasmani, tetapi juga kepada pihak pentadbir sekolah dan pembina kurikulum untuk memberi ruang kepada integrasi muzik dalam aktiviti sekolah secara lebih sistematik. Kajian lanjutan wajar dijalankan dengan melibatkan sampel yang lebih besar, reka bentuk eksperimen atau pendekatan campuran bagi mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesan muzik terhadap aspek lain seperti kecergasan, perkembangan motor dan kesejahteraan emosi murid. Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan bahawa penggunaan muzik boleh menjadi pendekatan pedagogi yang berkesan dalam memperkukuh penglibatan murid, meningkatkan kefahaman mereka terhadap isi pembelajaran dan menyokong perkembangan holistik yang selaras dengan aspirasi kurikulum pendidikan masa kini.

## RUJUKAN

- Barney, D. (2015). The Effects Of Music During Physical Education Activities On Elementary Students' Physical Activity Levels. *Asian Journal of Physical Education and Recreation*, 21(1), 32–40.
- Cools, W., De Frère, M., & Caplin, T. (2023). Music And Cognitive Clarity In Children's Physical Activity Learning. *Journal of Physical Activity & Development*, 15(2), 44–59.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation And Self-Determination In Human Behavior*. Plenum.
- Gardner, H. (1983). *Frames Of Mind: The Theory Of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Junaidy, M. H., Hamid, R., Embi, M. Z., & Md Nor, M. F. (2024). *Tahap Penerimaan Penggunaan Bahan Bantu Mengajar Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Kesehatan Di Sekolah Kebangsaan Daerah Kuala Muda Yan*. Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2017). *The Psychology Of Music In Sport And Exercise* (2nd Ed.). Routledge.
- Kamarudin, N. I., & Ismail, Z. (2019). The Use Of Music In Physical Education To Improve Motivation And Engagement Among Primary School Pupils. *Malaysian Journal of Education*, 44(2), 55–66.

- Manap, J. (2020). *Pengaruh Keterlibatan Dalam Muzik Terhadap Kesejahteraan Hidup Dan Dorongan Memilih Kursus Muzik Dalam Kalangan Pelajar Universiti*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Moussard, A., Bigand, E., & Belleville, S. (2014). Music As A Mnemonic To Learn Physical Sequences: A Cognitive Approach. *Psychology of Music*, 42(2), 197– 213.
- Priest, D. L., & Karageorghis, C. I. (2008). A Qualitative Investigation Into The Characteristics And Effects Of Music Accompanying Exercise. *European Physical Education Review*, 14(3), 347–366.
- Samsudin, M. A., & Bakar, M. K. A. (2018). Music And Early Childhood Learning: Enhancing Attention And Comprehension. *Journal of Early Childhood Education*, 7(2), 22–30.

**MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT MELALUI 'ANIMAL MOVE'  
DALAM KALANGAN PELAJAR PISMP PELAJAR PENDIDIKAN  
JASMANI DI INSTITUT PENDIDIKAN GURU  
KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM**

LAI SENG WOON

PISMP SEPTEMBER 2021/ JULAI 2026

EN. MAHADEWAN A/ L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250927@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250927@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian tindakan ini dijalankan bagi meningkatkan daya tahan otot berasaskan kaedah *Animal Move* dalam kalangan pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH yang dikenal pasti lemah dalam komponen tersebut. Daya tahan otot merupakan keupayaan otot untuk bekerja secara berterusan tanpa mengalami keletihan dalam tempoh tertentu dan ia penting bagi memastikan pelajar dapat melaksanakan aktiviti fizikal dengan lebih cekap dan berkesan. Melalui pemerhatian dalam kelas amali Fisiologi Senaman, tiga orang pelajar dikenal pasti menghadapi masalah dalam ujian seperti *push-up*, *sit-up* dan *squat*. Sebagai intervensi, satu sesi latihan litar berasaskan '*Animal Move*' seperti *bear crawl*, *frog jump*, *crab walk*, *duck walk*, *inchworm* dan *gorilla shuffle* telah dirancang dan dilaksanakan. Pelaksanaan ini dilengkapi dengan latihan intensif di enam stesen. Kaedah kutipan data melibatkan pemerhatian, temu bual dan refleksi pelajar. Hasil dapatan menunjukkan peningkatan dalam usaha dan prestasi fizikal pelajar melalui kaedah '*Animal Move*'. Kajian ini mencadangkan bahawa pendekatan '*Animal Move*' yang merangkumi pergerakan haiwan dapat dijadikan alternatif inovatif dalam meningkatkan daya tahan otot pelajar secara menarik dan berkesan. Kajian ini membuktikan bahawa kaedah '*Animal Move*' berpotensi dijadikan alternatif latihan yang menarik dan praktikal dalam meningkatkan daya tahan otot serta menyemai gaya hidup aktif dalam kalangan pelajar Pendidikan Jasmani.

**Kata kunci:** daya tahan otot, *Animal Move*, latihan litar, kajian tindakan, Pendidikan Jasmani, IPGKSAH, fisiologi senaman, prestasi fizikal, latihan inovatif, gaya hidup aktif

### **ABSTRACT**

*This action research was conducted to improve muscular endurance through the Animal Move training approach among Bachelor of Education (Physical Education) students at IPGK Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) who were identified as weak in this component. Muscular endurance refers to the ability of muscles to work continuously without fatigue over a certain period and is crucial to ensure that students can perform physical activities more efficiently and effectively. Based on observations during the Exercise Physiology practical class, three students were identified as having difficulties in tests such as push-ups, sit-ups, and squats. As an intervention, a circuit training session based on Animal Move exercises namely bear crawl, frog jump, crab walk, duck walk, inchworm, and gorilla shuffle, was designed and implemented. The intervention consisted of six intensive training stations. Data collection methods included observation, interviews, and student reflections. The findings showed improvements in students' effort and physical performance through the Animal Move approach. This study suggests that the Animal Move method, which incorporates animal-inspired movements, can serve as an innovative and engaging alternative to enhance students' muscular endurance. Overall, the study demonstrates that the Animal Move training approach has the potential to be a practical and enjoyable strategy for improving muscular endurance and promoting an active lifestyle among Physical Education students.*

**Keywords:** *muscular endurance, Animal Move, circuit training, action research, Physical Education, IPGKSAH, exercise physiology, physical performance, training intervention, active lifestyle*

### **PENGENALAN**

Kecergasan fizikal merupakan aspek penting dalam Pendidikan Jasmani terutamanya bagi pelajar yang mengikuti program latihan perguruan. Daya tahan otot yang didefinisikan sebagai keupayaan otot melakukan penguncupan berulang dalam tempoh tertentu tanpa keletihan dianggap sebagai komponen utama kecergasan menurut Wilmore dan Costill (2004). Daya tahan otot penting bagi memastikan prestasi motor

optimum dan keupayaan menjalankan aktiviti fizikal secara berkesan (Corbin & Lindsey, 1985). Dalam konteks pendidikan guru, tahap kecergasan yang baik membantu bakal guru mengendalikan pengajaran, demonstrasi kemahiran dan aktiviti intensif (Wuest & Fisette, 2015).

Namun, pemerhatian dalam kelas amali Fisiologi Senaman menunjukkan sebahagian pelajar mempunyai tahap daya tahan otot yang rendah. Kekurangan kecergasan boleh menjejaskan kebolehan mereka menjalankan tugas sebagai guru PJ yang memerlukan demonstrasi kemahiran secara kerap (Gallahue & Ozmun, 2006). Oleh itu, satu intervensi telah dirancang bagi meningkatkan kecergasan daya tahan otot pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH melalui pergerakan semula jadi dan menyeronokkan.

## **FOKUS KAJIAN**

Fokus kajian ini adalah untuk meningkatkan daya tahan otot dalam kalangan pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) melalui pelaksanaan intervensi latihan litar berasaskan kaedah "*Animal Move*". Daya tahan otot merujuk kepada kemampuan otot untuk mengekalkan kontraksi atau melakukan aktiviti secara berulang dalam tempoh tertentu tanpa mengalami keletihan yang berlebihan (Wilmore & Costill, 2004). Melalui pemerhatian semasa sesi amali Fisiologi Senaman, tiga orang pelajar dikenal pasti mengalami kesukaran untuk mengekalkan prestasi dalam ujian seperti *push-up*, *sit-up* dan *squat* menunjukkan kelemahan dalam komponen daya tahan otot.

Intervensi '*Animal Move*' dipilih sebagai fokus kajian kerana intervensi ini melibatkan pergerakan berasaskan haiwan seperti *bear crawl*, *frog jump*, *crab walk*, *duck walk*, *inchworm* dan *gorilla shuffle* yang menekankan

pergerakan dinamik berterusan menggunakan berat badan sendiri. Menurut Hadfield (2019), pergerakan *animal-based training* mengaktifkan pelbagai kumpulan otot utama dan sekunder secara serentak, sekali gus membantu meningkatkan kestabilan, koordinasi dan daya tahan otot.

Pendekatan ini juga disokong oleh Cook (2019), yang menjelaskan bahawa aktiviti fizikal yang menyeronokkan dan berbentuk permainan mampu meningkatkan motivasi dalaman pelajar. Hal ini penting kerana motivasi merupakan faktor utama yang mempengaruhi penyertaan dan ketekunan dalam aktiviti fizikal (Bandura, 1986). Oleh itu, intervensi "*Animal Move*" dipilih kerana intervensi ini bukan sahaja menyasarkan peningkatan daya tahan otot, malah mampu mewujudkan suasana pembelajaran aktif, kreatif dan menyeronokkan dalam Pendidikan Jasmani.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

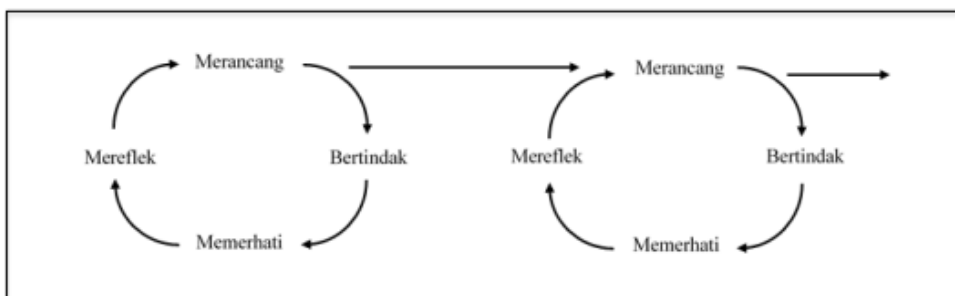
- i. Mempertingkatkan tahap kecergasan daya tahan otot pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH
- ii. Menggunakan intervensi '*Animal Move*' dalam latihan litar terhadap pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH.

### **3.2 PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah intervensi '*Animal Move*' dalam latihan litar dapat meningkatkan tahap kecergasan daya tahan otot pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH?
- ii. Bagaimana intervensi '*Animal Move*' dalam latihan litar berfungsi untuk membantu meningkatkan tahap kecergasan daya tahan otot pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH?

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah sebenar yang dihadapi oleh pelajar. Reka bentuk yang digunakan ialah kajian tindakan yang berasaskan Model McNiff dan Whitehead (2002). Model ini dijadikan sebagai kerangka pelaksanaan intervensi bagi meningkatkan daya tahan otot melalui intervensi 'Animal Move' dalam latihan litar. Tiga orang pelajar PISMP opsyen Pendidikan Jasmani di IPGKSAH telah dipilih menjadi sampel kajian ini. Peserta dipilih menggunakan persampelan bertujuan, iaitu mereka yang menunjukkan tahap daya tahan otot yang rendah. Instrumen seperti pemerhatian, senarai semak dan temu bual digunakan dalam kajian tindakan ini.



Rajah 1 : Model Kajian Tindakan McNiff dan Whitehead (2002)

## PESERTA KAJIAN

Dalam kajian ini, peserta kajian terdiri daripada tiga orang pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) yang dipilih untuk menjadi sampel kajian berdasarkan tahap kecergasan daya tahan otot yang rendah. Peserta dipilih menggunakan persampelan bertujuan iaitu mereka yang menunjukkan tahap daya tahan otot yang rendah.

## Jadual 1

### *Maklumat Peserta Kajian*

Peserta Kajian	Umur	Jantina	Bangsa	Major
<b>Pelajar A</b>	20	Lelaki	Cina	PJ
<b>Pelajar B</b>	20	Lelaki	Cina	PJ
<b>Pelajar C</b>	20	Lelaki	Cina	PJ

## TINDAKAN YANG DIJALANKAN

### LANGKAH-LANGKAH TINDAKAN

Langkah pelaksanaan intervensi dalam kajian ini dijalankan dalam 6 minggu yang dirancang secara sistematik. Sesi dimulakan dengan fasa pemanasan badan selama 5 hingga 10 minit yang melibatkan regangan dinamik dan senaman ringan. Seterusnya, peserta akan melakukan intervensi '*Animal Move*' selama 30 minit yang terdiri daripada enam stesen utama. Di setiap stesen, pelajar melaksanakan pergerakan '*Animal Move*' seperti berikut: *Bear Crawl* selama 10 meter di Stesen 1, *Frog Jump* selama 10 meter di Stesen 2, *Crab Walk* sejauh 10 meter di Stesen 3, *Duck Walk* sejauh 10 meter di Stesen 4, *Inchworm* sebanyak 6 ulangan di Stesen 5 dan *Gorilla Shuffle* sejauh 10 meter di Stesen 6. Pelajar akan diberi rehat selama 15 hingga 20 saat antara stesen untuk memberi masa pemulihan minimum sebelum meneruskan ke stesen seterusnya. Keseluruhan litar ini diulang sebanyak dua kali untuk memastikan otot bekerja secara konsisten dalam tempoh yang mencabar, seterusnya menggalakkan peningkatan daya tahan otot secara berkesan.

Sepanjang intervensi dijalankan, pengkaji menjalankan pemerhatian secara langsung terhadap prestasi dan tingkah laku pelajar menggunakan senarai semak yang telah dibina. Pengkaji juga mengambil gambar dan video apabila peserta-peserta sedang

melakukan intervensi '*Animal Move*'. Selepas aktiviti, pengkaji akan melakukan temu bual terhadap ketiga-tiga pelajar terhadap intervensi yang dijalankan. Pengkaji juga membuat catatan refleksi segera selepas intervensi dilakukan.

### **KAEDAH MENGUMPUL DATA**

Terdapat beberapa kaedah yang digunakan untuk memperoleh data dan maklumat berdasarkan intervensi '*Animal Move*' dijalankan. Antaranya ialah kaedah pemerhatian dan kaedah temu bual. Borang temu bual dan borang senarai semak juga digunakan untuk dijadikan sebagai alat untuk merekodkan data. Berdasarkan analisis ini, saya akan mendapat tahap kecergasan daya tahan otot pelajar tersebut.

### **PEMERHATIAN**

Kaedah pemerhatian dijalankan secara langsung sepanjang intervensi '*Animal Move*' berlangsung. Pengkaji memantau peserta bagi menilai tahap keupayaan fizikal, teknik pergerakan dan tahap keletihan peserta semasa menjalani latihan. Pemerhatian ini direkodkan dalam borang senarai semak dan setiap peserta diperhatikan secara individu bagi memastikan ketepatan maklumat yang dikumpulkan.

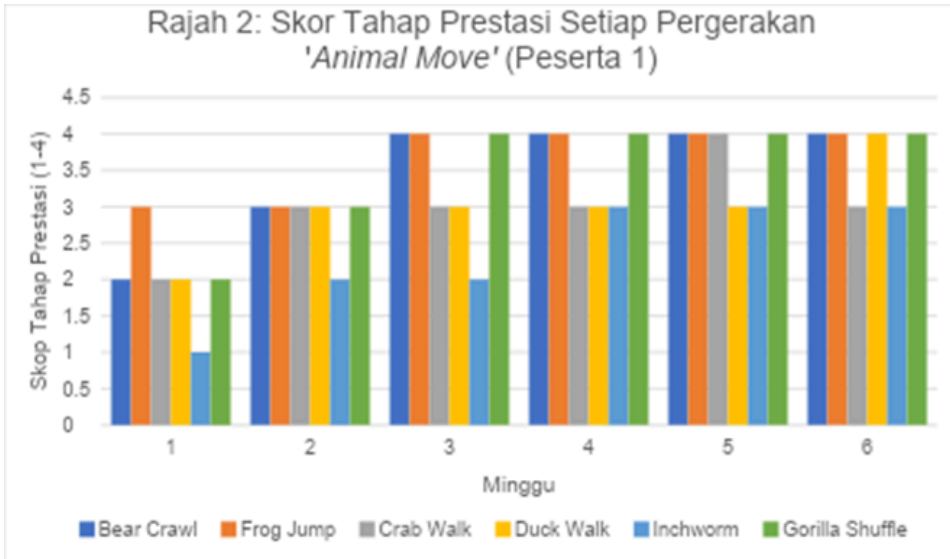
### **TEMU BUAL**

Kaedah temu bual juga digunakan selepas tamat intervensi bagi mendapatkan pandangan peserta tentang pengalaman mereka menjalani intervensi '*Animal Move*'. Sesi temu bual dapat membantu pengkaji memperoleh gambaran yang lebih jelas serta maklumat yang diperlukan untuk menjayakan kajian ini. Pengkaji akan merakam dan mencatat setiap perbualan yang berlangsung semasa sesi temu bual bersemuka, di mana suasana temu bual diwujudkan dalam keadaan santai dan tidak formal supaya peserta berasa selesa dan terbuka untuk berkongsi

pandangan mereka. Pendekatan ini membolehkan peserta memberikan jawapan yang lebih telus berdasarkan pengalaman dan perasaan sebenar mereka semasa menjalani latihan. Soalan temu bual difokuskan kepada tahap kesukaran latihan, perubahan daya tahan otot dan motivasi peserta sepanjang program. Melalui kaedah ini, pengkaji dapat mengetahui pengalaman sebenar pelajar dan memperoleh maklumat yang penting bagi penambahbaikan latihan litar serta pelaksanaan intervensi yang lebih efektif pada masa akan datang.

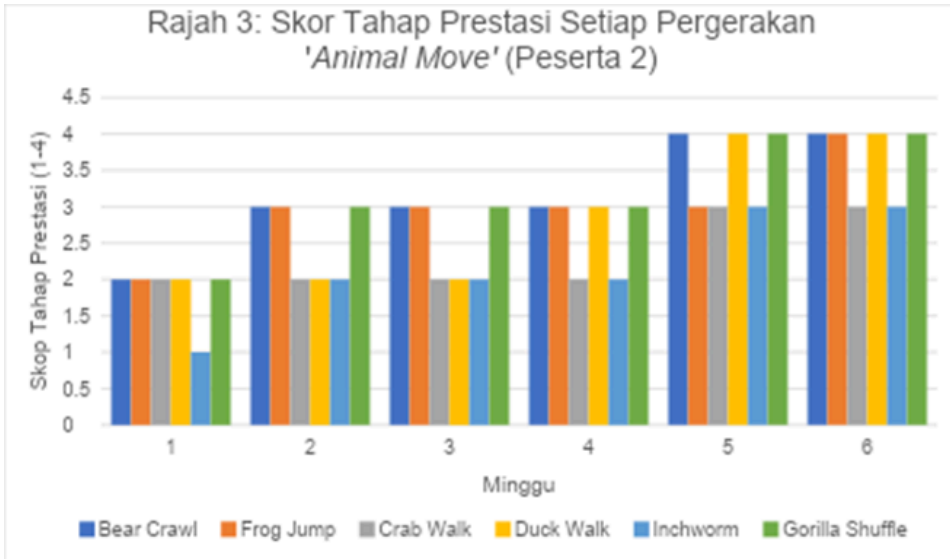
### **DAPATAN KAJIAN**

Analisis data pada bab ini akan membincangkan berkaitan dengan dapatan kajian yang diperoleh daripada kajian tindakan yang telah dilaksanakan. Dapatan diperoleh melalui beberapa kaedah pengumpulan data iaitu borang senarai semak, rakaman gambar dan video, pemerhatian semasa sesi intervensi serta temu bual tidak formal dengan peserta selepas latihan. Data yang diperoleh melalui borang senarai semak dan temu bual akan dianalisis untuk menentukan bahawa intervensi '*Animal Move*' dapat meningkatkan tahap kecergasan daya tahan otot peserta kajian.



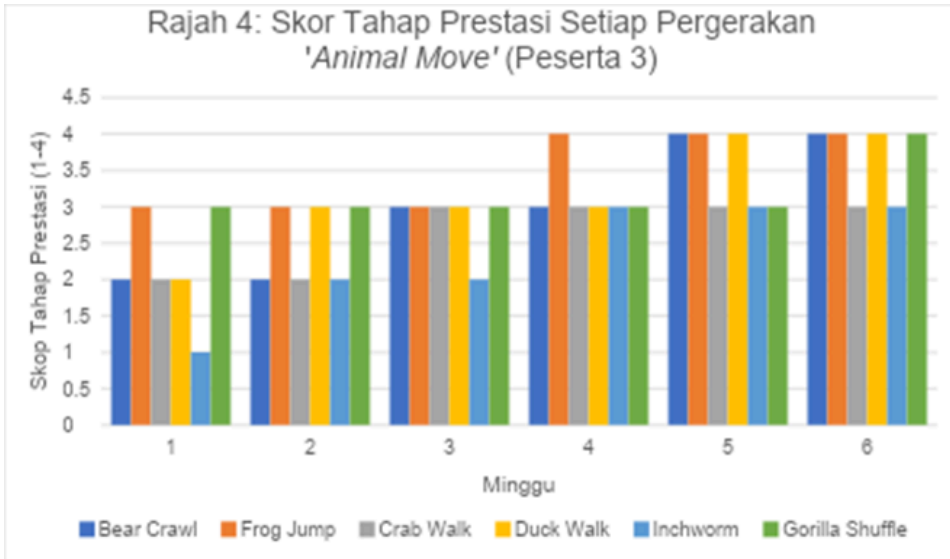
Rajah 2: Skor Tahap Prestasi Pergerakan 'Animal Move' Peserta 1

Berdasarkan Rajah 2, peserta 1 menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam semua pergerakan, khususnya pada *Bear Crawl* dan *Frog Jump* yang masing-masing meningkat daripada skor purata 2 (lemah) kepada 4 (sangat baik) menjelang minggu keenam. Hal ini menandakan bahawa peningkatan dalam kekuatan otot bahagian atas dan bawah badan serta koordinasi pergerakan tangan dan kaki. Peserta ini juga menunjukkan penguasaan teknik yang lebih baik dari minggu ke minggu, terutamanya dalam mengekalkan posisi badan rendah dan stabil semasa bergerak. Pergerakan *Inchworm* turut menunjukkan peningkatan sederhana, menandakan bahawa kekuatan otot teras mula meningkat walaupun kadar kemajuan lebih perlahan berbanding pergerakan lain.



Rajah 3: Skor Tahap Prestasi Pergerakan 'Animal Move' Peserta 2

Peserta 2 menunjukkan peningkatan yang sederhana namun konsisten dalam keseluruhan latihan. Walaupun pada awalnya peserta ini menunjukkan kelemahan yang ketara dalam pergerakan seperti *Inchworm* dan *Crab Walk*, tetapi prestasi bertambah baik menjelang minggu kelima dan keenam. Hal ini dapat menunjukkan peningkatan signifikan dalam daya tahan otot dan kekuatan bahagian teras. Berdasarkan pemerhatian, peserta ini pada minggu pertama kelihatan cepat mengalami keletihan semasa pelaksanaan pergerakan berulang, namun secara beransur-ansur menunjukkan ketahanan yang lebih baik pada minggu-minggu berikutnya. Dengan ini, tubuh badannya dapat menyesuaikan diri dengan beban latihan dan intensiti aktiviti yang diberikan.



Rajah 4: Skor Tahap Prestasi Pergerakan 'Animal Move' Peserta 3

Peserta 3 pula menunjukkan pola peningkatan yang hampir sama, namun peningkatan paling ketara dicatatkan pada pergerakan *Bear Crawl* dan *Gorilla Shuffle*, di mana peserta menunjukkan keupayaan mengekalkan posisi pinggul rendah dan gerakan kaki yang berganti secara seimbang. Skor bagi kedua-dua pergerakan ini meningkat daripada tahap “memuaskan” kepada “sangat baik”. Hal ini menunjukkan peningkatan ketahanan otot bawah badan serta fleksibiliti sendi lutut dan pinggul hasil daripada latihan berulang. Selain itu, peserta 3 juga memperlihatkan peningkatan daya tahan yang baik terhadap aktiviti berintensiti tinggi seperti *Duck Walk*, di mana keupayaan mengekalkan intensiti pergerakan sepanjang jarak 10 meter menjadi lebih stabil dan terkawal menjelang minggu terakhir.

Secara keseluruhannya, analisis senarai semak ini membuktikan bahawa intervensi 'Animal Move' berkesan dalam meningkatkan daya tahan otot pelajar PISMP Pendidikan Jasmani di IPGKSAH. Dapatan ini menyokong

kajian terdahulu oleh Edwards et al. (2021) yang menyatakan bahawa latihan berasaskan pergerakan semula jadi seperti *animal flow* dapat meningkatkan aktiviti otot seluruh badan dan mengurangkan risiko kecederaan. Oleh itu, penggunaan intervensi '*Animal Move*' boleh dianggap sebagai kaedah alternatif yang berkesan, praktikal dan menyeronokkan dalam meningkatkan keupayaan daya tahan otot dalam konteks Pendidikan Jasmani.

## Jadual 2

### *Temu Bual Peserta Kajian Selepas Intervensi*

Soalan	Jawapan	Analisis
<p><b>Apakah pendapat anda tentang intervensi '<i>Animal Move</i>' dalam latihan litar ini?</b></p>	<p>P1: Latihan ni <b>seronok</b> sebab lain daripada biasa, tapi agak <b>susah masa mula-mula cuba</b>.</p> <p>P2: Saya rasa sangat <b>mencabar</b>, terutamanya <i>bear crawl</i>. Tapi bagus sebab saya <b>rasa lebih kuat</b> lepas habis aktiviti.</p> <p>P3: Bagi saya latihan ni <b>menyeronokkan</b>, macam main game, jadi <b>tak bosan</b></p>	<p>Peserta mendapati intervensi ini menyeronokkan, mencabar dan memberikan pengalaman yang berbeza daripada latihan konvensional. Dapatan ini menunjukkan bahawa '<i>Animal Move</i>' bukan sahaja meningkatkan motivasi pelajar, tetapi juga memberi cabaran fizikal yang mendorong peningkatan daya tahan otot. Hal ini selaras dengan pandangan Cook (2019), yang menyatakan bahawa latihan berasaskan</p>

---

pergerakan semula jadi yang menyeronokkan dapat meningkatkan keterlibatan pelajar secara aktif dalam aktiviti fizikal.

---

**Latihan mana yang paling mencabar bagi anda? Kenapa?**

P1: *Duck Walk*, sebab kaki **cepat letih** apabila kena **jalan jauh**.

P2: *Inchworm*, sebab kena gerakkan tangan ke depan dan belakang, **perut rasa tegang**.

P3: *Frog jump*, sebab kena lompat banyak kali, **cepat penat**.

Dapatan menunjukkan bahawa setiap peserta mempunyai persepsi berbeza terhadap jenis latihan yang paling mencabar, bergantung kepada kekuatan dan kelemahan otot masing-masing. Hal ini dikatakan demikian kerana intervensi '*Animal Move*' melibatkan pelbagai kumpulan otot seperti otot kaki, perut, bahu dan tangan secara serentak, menjadikan intervensi ini menyeluruh yang menguji ketahanan otot badan. Dapatan ini juga menunjukkan bahawa intervensi ini mendorong pelajar untuk melibatkan

		lebih banyak otot secara berkesan.
<b>Apakah manfaat yang anda rasa daripada latihan ini?</b>	<p>P1: Saya rasa otot kaki semakin kuat, sebab banyak latihan guna kaki.</p> <p>P2: Bahu dan tangan saya rasa lebih kuat, terutamanya buat bear crawl.</p> <p>P3: Latihan ni buat saya lebih tahan lama apabila berlari, sebab kena guna tenaga banyak.</p>	<p>Ketiga-tiga peserta melaporkan kesan positif terhadap prestasi fizikal mereka selepas mengikuti intervensi 'Animal Move'. Dapatan ini menunjukkan bahawa intervensi 'Animal Move' bukan sahaja membantu menguatkan otot tertentu, tetapi turut meningkatkan keupayaan daya tahan secara menyeluruh, terutamanya pada bahagian bawah badan dan otot teras.</p>
<b>Anda rasa latihan ini sesuai untuk dilakukan dalam kelas PJ?</b>	<p>P1: Sesuai, tapi jangan terlalu lama sebab cepat letih.</p> <p>P2: Sesuai. Kalau buat secara konsisten mesti otot jadi lebih kuat.</p> <p>P3: Sesuai sangat, sebab menyenangkan dan tak bosan.</p>	<p>Ketiga-tiga peserta bersetuju bahawa intervensi 'Animal Move' sesuai untuk dilaksanakan dalam kelas Pendidikan Jasmani kerana menyenangkan dan boleh disesuaikan mengikut kemampuan pelajar. 'Animal Move' bukan</p>

---

sahaja berpotensi sebagai kaedah peningkatan kecergasan, tetapi juga sebagai strategi pedagogi yang menarik dalam pengajaran Pendidikan Jasmani. Aktiviti ini mampu meningkatkan keterlibatan pelajar secara aktif, mengurangkan kebosanan dan membantu pembentukan tabiat bersenam yang berterusan, sejajar dengan prinsip pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani (Bandura, 1986).

---

## **REFLEKSI**

Perkembangan positif dapat saya lihat sepanjang sesi latihan intervensi selama enam minggu dilaksanakan apabila pelajar dapat melakukan pergerakan '*Animal Move*' dengan baik. Saya juga dapat merancang aktiviti pergerakan '*Animal Move*' dengan baik dan dapat mengawal pelajar semasa menjalankan intervensi ini. Pemerhatian mingguan menunjukkan bahawa pelajar mula menyesuaikan diri dengan latihan intervensi ini dan berjaya memperbaiki teknik pergerakan dari minggu ke minggu. Hal ini selaras dengan pandangan Bompas dan Haff (2009) yang menyatakan bahawa adaptasi fisiologi akan berlaku apabila latihan dilakukan secara konsisten dan tersusun.

Selain itu, intervensi '*Animal Move*' berjaya mencipta suasana pembelajaran yang lebih menarik dan kurang formal, seterusnya membantu meningkatkan penglibatan pelajar yang pada awalnya kelihatan kurang yakin. Temu bual peserta turut mengesahkan bahawa mereka merasakan intervensi ini menyeronokkan dan berbeza daripada aktiviti tradisional. Keadaan ini menyokong dapatan Cook (2019) bahawa elemen keseronokan dalam aktiviti fizikal memainkan peranan penting dalam meningkatkan penyertaan pelajar.

Antara kelemahan yang dapat dikenalpasti sepanjang kajian ini ialah terdapat beberapa orang pelajar lain yang mengganggu peserta kajian yang sedang melaksanakan intervensi. Seterusnya, saya dan pelajar juga perlu akur terhadap pelbagai aktiviti IPGKSAH yang dijalankan semasa tempoh tindakan menyebabkan saya terpaksa menangguhkan sesi latihan intervensi pada hari lain.

### **CADANGAN TINDAKAN SUSULAN**

Berdasarkan dapatan kajian tindakan ini, beberapa cadangan tindakan susulan dikemukakan untuk penambahbaikan, peluasan dan kesinambungan kajian pada masa hadapan. Pertama sekali, tempoh intervensi perlu dilanjutkan melebihi enam minggu bagi memberi ruang kepada adaptasi otot yang lebih optimum. Latihan daya tahan otot biasanya memerlukan tempoh lebih panjang untuk menghasilkan perubahan fisiologi yang signifikan, khususnya dalam kapasiti otot untuk bekerja lebih lama tanpa keletihan (Wilmore & Costill, 2004).

Selain itu, penggunaan alat pengukuran fisiologi seperti kadar denyutan nadi, *heart rate monitor* atau pengiraan kadar keletihan otot boleh ditambah bagi menyediakan data yang lebih objektif. Seterusnya, sesi

intervensi boleh dipelbagaikan dengan pengubahsuaian bentuk stesen, variasi intensiti serta tahap kesukaran yang progresif bergantung kepada tahap kecergasan pelajar. Pendekatan ini dapat memastikan pelajar sentiasa mencabar keupayaan fizikal mereka dan mengelakkan kebosanan.

## RUJUKAN

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training* (5th Ed.). Human Kinetics.
- Cook, G. (2019). *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. On Target Publications.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1985). *Concepts of Physical Fitness* (7th ed.). Brown & Benchmark.
- Edwards, S., Barnes, M. J., & McGuigan, M. (2021). The Effects Of Animal Flow Training On Physical Fitness And Movement Competency In Adults: A Pilot Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1572–1579. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003649>
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding Motor Development*. Mcgraw-Hill.
- Hadfield, M. (2019). *Animal Moves: How To Move Like An Animal To Get You Leaner, Fitter, Stronger And Healthier For Life*. Hachette UK.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2002). *Action Research: Principles And Practice* (2nd Ed.). RoutledgeFalmer.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology Of Sport And Exercise* (3rd Ed.). Human Kinetics.

Wuest, D., & Fiset, J. (2015). *Foundations Of Physical Education, Exercise Science, And Sport*. McGraw-Hill.

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGLIBATAN MURID  
TAHAP 2 DALAM SUBJEK PENDIDIKAN JASMANI DI SEBUAH  
SEKOLAH KEBANGSAAN KUALA MUDA, KEDAH**

MICHELLE MARCUS MOLISON

PISMP SEPTEMBER 2021/ JULAI 2026

EN. THANABAL A/L DESEN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250924@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250924@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan untuk meneliti secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid Tahap 2 (Tahun 4, 5 dan 6) dalam subjek Pendidikan Jasmani di sebuah sekolah rendah di Kuala Muda, Kedah. Secara khusus, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor dominan yang mempengaruhi penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani seperti faktor individu, guru dan persekitaran dalam menarik minat murid untuk menyertai PdP. Pengetahuan tentang faktor-faktor ini penting bagi membantu pihak sekolah merancang strategi yang lebih berfokus dalam meningkatkan tahap penglibatan serta kualiti pelaksanaan Subjek Pendidikan Jasmani. Kajian ini melibatkan seramai 99 orang murid Tahap 2 yang terdiri daripada 60 lelaki dan 39 perempuan. Responden ini dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Reka bentuk kajian ini adalah tinjauan deskriptif menggunakan soal selidik berstruktur sebagai instrumen utama. Data dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 30 dengan melibatkan analisis deskriptif seperti min dan sisihan piawai. Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor persekitaran dan kemudahan merupakan faktor paling dominan yang mempengaruhi penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani (min = 4.08, SP = 0.69), diikuti oleh faktor individu (min = 3.99, SP = 0.60) dan faktor guru yang mencatatkan nilai min yang sedikit lebih rendah. Secara keseluruhannya, hasil kajian ini menegaskan bahawa penyediaan kemudahan yang kondusif serta aktiviti yang menarik dan menyeronokkan mampu meningkatkan penyertaan aktif murid dalam Pendidikan Jasmani.

**Kata kunci:** penglibatan murid, Subjek Pendidikan Jasmani, faktor persekitaran, faktor individu, faktor guru

### **ABSTRACT**

*This study was conducted to examine in depth the factors influencing the participation of Level 2 pupils (Years 4, 5, and 6) in Physical Education at a primary school in Kuala Muda, Kedah. Specifically, the study aimed to identify the dominant factors affecting pupils' engagement in Physical Education, such as individual, teacher, and environmental factors, in attracting pupils' interest to participate in teaching and learning activities. Understanding these factors is crucial for schools to design more focused strategies to enhance pupils' participation and improve the quality of Physical Education implementation. The study involved 99 Level 2 pupils, comprising 60 boys and 39 girls, selected using simple random sampling. The research design was a descriptive survey employing a structured questionnaire as the main instrument. Data were analyzed using SPSS version 30, with descriptive analyses such as mean and standard deviation. Findings revealed that environmental and facility-related factors were the most dominant in influencing pupils' participation in Physical Education (mean = 4.08, SD = 0.69), followed by individual factors (mean = 3.99, SD = 0.60), while teacher-related factors recorded slightly lower mean values. Overall, the results emphasize that providing conducive facilities and engaging, enjoyable activities can significantly enhance pupils' active participation in Physical Education.*

**Keywords:** *pupil participation, Physical Education, environmental factors, individual factors, teacher factor*

### **PENGENALAN**

Subjek Pendidikan Jasmani (PJ) merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum sekolah rendah yang berperanan membentuk pembangunan murid secara menyeluruh. Melalui aktiviti fizikal yang terancang, subjek Pendidikan Jasmani bukan sahaja menyumbang kepada kesihatan tubuh badan, tetapi juga memperkukuh kesejahteraan mental, sosial dan emosi murid. Ia menyediakan ruang pembelajaran yang unik di mana murid dapat menguasai kemahiran motor asas, meningkatkan literasi fizikal serta membina nilai murni seperti kerjasama,

disiplin, kepimpinan dan semangat kesukanan (Bailey et al., 2013; Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, 2025). Sebagai satu disiplin pendidikan formal, subjek Pendidikan Jasmani turut berfungsi sebagai medium untuk melahirkan murid yang aktif, cergas dan berkeyakinan. Aktiviti yang dijalankan dalam subjek Pendidikan Jasmani memberi peluang kepada murid untuk mengembangkan potensi diri, membina hubungan sosial yang positif serta mengamalkan gaya hidup sihat sejak usia muda. Kajian terdahulu menegaskan bahawa penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani berkait rapat dengan pembentukan sahsiah, motivasi sendiri dan pencapaian akademik yang lebih seimbang (Sallis et al., 2019; Stringfellow et al., 2024).

Selain itu, subjek Pendidikan Jasmani juga menyokong matlamat pendidikan negara dalam melahirkan murid yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek. Ia selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menekankan pembangunan holistik murid melalui pengalaman pembelajaran yang menyeronokkan, inklusif dan berstruktur. Dengan adanya sokongan guru, kemudahan yang kondusif serta minat individu, subjek Pendidikan Jasmani mampu menjadi wadah penting dalam membentuk generasi yang sihat, berdaya saing dan berdisiplin. Sehubungan itu, kajian ini dijalankan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid Tahap 2 dalam subjek Pendidikan Jasmani di sebuah sekolah rendah di Kuala Muda, Kedah. Pengetahuan tentang faktor-faktor ini dapat membantu pihak sekolah merangka strategi yang lebih berfokus bagi meningkatkan keberkesanan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani, sekali gus memperkukuh peranan subjek ini sebagai medium pembelajaran yang menyokong perkembangan fizikal, sosial dan emosi murid secara menyeluruh.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Secara global, tahap penglibatan murid dalam aktiviti fizikal masih rendah. Laporan World Health Organisation (WHO) (2019) menunjukkan lebih 80% murid dan remaja tidak mencapai tahap aktiviti fizikal harian yang disyorkan, iaitu sekurang-kurangnya 60 minit sehari. Fenomena ini turut berlaku di Malaysia, di mana NHMS (2022) melaporkan hanya 21.4% remaja aktif secara fizikal, manakala *Active Healthy Kids Malaysia Report Card* (2022) mencatatkan kadar hampir sama iaitu 19.8%. Perbezaan ketara juga wujud antara jantina dengan 25% murid lelaki aktif berbanding hanya 14.7% murid perempuan. Peningkatan kadar obesiti kanak-kanak kepada 12.5% pada tahun 2022 (KKM, 2022) turut menunjukkan tahap penglibatan murid masih rendah.

Situasi ini semakin ketara selepas pandemik COVID-19, apabila murid terbiasa dengan gaya hidup sedentari akibat pembelajaran dalam talian dan kekangan aktiviti luar bilik darjah. Kajian mendapati minat dan motivasi murid terhadap Pendidikan Jasmani menurun, sekali gus menjejaskan penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal (Setiawan et al., 2024; CDC, 2021). Kajian terdahulu menunjukkan penglibatan murid dipengaruhi oleh faktor individu, guru dan persekitaran (Azizan & Suhaimi, 2019; Abdullah et al., 2021; Lee et al., 2020). Berdasarkan *Self-Determination Theory* (Vallerand, 1997), motivasi murid bergantung kepada pemenuhan keperluan psikologi asas iaitu autonomi, kompetensi dan hubungan sosial. Namun, dalam konteks sekolah rendah di Kuala Muda, Kedah, keperluan ini sering tidak dipenuhi sepenuhnya kerana kekangan kemudahan, sokongan guru yang terhad serta kesan pasca-pandemik.

Sehubungan itu, kajian ini dijalankan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid Tahap 2 dalam Pendidikan Jasmani dengan penekanan kepada faktor dominan yang boleh dijadikan asas bagi strategi intervensi yang lebih berfokus dan berkesan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani.
- ii. Menentukan faktor dominan yang paling mempengaruhi penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani?
- ii. Apakah faktor dominan yang paling mempengaruhi penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani?

### **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan keratan rentas bagi mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi penglibatan murid Tahap 2 dalam subjek Pendidikan Jasmani. Populasi kajian adalah seramai 650 orang murid yang terdiri daripada murid tahap 2 iaitu Tahun 4, 5 dan 6 di sebuah sekolah kebangsaan di Kuala Muda, Kedah dan seramai 99 orang murid (60 lelaki, 39 perempuan) telah dipilih menggunakan teknik persampelan rawak mudah, selaras dengan panduan Krejcie dan Morgan (1970) yang menegaskan saiz sampel tersebut mencukupi untuk analisis deskriptif. Instrumen utama kajian ialah soal selidik berstruktur yang diadaptasi daripada kajian Ong, Tengku Mohamad Amer, dan Lai (2021), merangkumi tiga konstruk utama iaitu faktor guru, faktor individu dan

faktor persekitaran atau kemudahan dengan pengubahsuaian bahasa dan konteks agar sesuai dengan tahap umur murid sekolah rendah.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Kajian ini melibatkan seramai 99 murid Tahap 2 (Tahun 4, 5 & 6) di sebuah sekolah kebangsaan di Kuala Muda, Kedah. Analisis deskriptif menunjukkan bahawa penglibatan murid dalam subjek Pendidikan Jasmani dipengaruhi oleh tiga faktor utama: guru, individu dan persekitaran/kemudahan.

### Jadual 1

#### *Statistik Deskriptif Faktor Guru*

<b>Deskriptif statistik</b>			
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Mean Bah.B</i>	99	3.8561	.73091
<i>Valid N (listwise)</i>	99		

Analisis deskriptif menunjukkan bahawa faktor guru mencatatkan skor keseluruhan sederhana tinggi ( $M = 3.86$ ,  $SD = 0.73$ ). Dapatan ini menegaskan bahawa guru juga memainkan peranan penting dalam mempengaruhi penglibatan murid Tahap 2 dalam subjek Pendidikan Jasmani, walaupun skor min tidak setinggi faktor lain. Peranan guru dalam konteks ini lebih tertumpu kepada aspek pelaksanaan aktiviti, komitmen dan keberkesanan pedagogi yang digunakan semasa sesi pengajaran.

Guru yang berupaya mengendalikan aktiviti dengan baik, menunjukkan komitmen tinggi serta aktif dalam melibatkan diri bersama murid terbukti meningkatkan minat dan penyertaan murid. Hal ini selari dengan pandangan Cohen, Manion, dan Morrison (2018) yang menekankan

bahawa keberkesanan guru sebagai fasilitator adalah kunci kepada penglibatan murid dalam aktiviti pembelajaran. Creswell dan Creswell (2018) turut menegaskan bahawa dalam kajian pendidikan, peranan guru sering menjadi faktor kritikal kerana mereka bertindak sebagai penghubung antara objektif kurikulum dengan pengalaman murid di bilik darjah. Selain itu, dapatan ini juga seiring dengan kajian Azizan dan Suhaimi (2019) yang mendapati bahawa guru Pendidikan Jasmani yang berkomitmen dan kreatif dalam merancang aktiviti mampu meningkatkan penglibatan murid secara konsisten. Yahaya, Norazlina dan Mohd Faizal (2023) pula menekankan bahawa guru yang aktif dan bersemangat bukan sahaja memberi motivasi kepada murid, tetapi juga membentuk suasana pembelajaran yang menyeronokkan dan inklusif. Dalam konteks ini, guru bukan sekadar penyampai ilmu, tetapi juga berfungsi sebagai model peranan (*role model*) yang mempengaruhi sikap murid terhadap aktiviti fizikal.

## Jadual 2

### *Statistik Deskriptif Faktor Individu*

<b><i>Descriptive Statistics</i></b>			
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Mean Bah.C	99	3.9913	.60293
Valid N (listwise)	99		

Skor keseluruhan bagi faktor individu adalah tinggi ( $M = 3.99$ ,  $SD = 0.60$ ). Dapatan ini menegaskan bahawa motivasi dalaman, minat dan keseronokan merupakan pemacu penting penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani. Murid lebih terdorong untuk menyertai aktiviti apabila mereka merasakan keseronokan, minat yang dipenuhi serta motivasi pembelajaran yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahawa faktor psikologi intrinsik memainkan peranan yang besar dalam

menentukan tahap keterlibatan murid, berbanding faktor luaran semata-mata.

Penemuan ini selaras dengan panduan Mohd Najib (2003) yang menekankan bahawa tahap min yang tinggi menggambarkan persetujuan kuat responden terhadap sesuatu konstruk serta dapatan Ahoi dan Nasri (2021) yang menegaskan bahawa keseronokan dan minat intrinsik adalah faktor kritikal dalam meningkatkan penglibatan murid. Dalam konteks Pendidikan Jasmani, murid yang merasakan aktiviti menyeronokkan lebih cenderung untuk terlibat secara konsisten kerana keseronokan itu sendiri menjadi ganjaran psikologi yang mendorong mereka untuk terus aktif. Selain itu, dapatan ini turut menyokong *Self-Determination Theory* (Vallerand, 1997) yang menekankan kepentingan motivasi intrinsik melalui pemenuhan keperluan psikologi asas seperti autonomi, kompetensi dan hubungan sosial. Murid yang diberi peluang untuk memilih aktiviti, merasakan diri mereka berupaya melaksanakan tugas dengan baik serta membina hubungan positif dengan rakan sebaya akan lebih terdorong untuk menyertai Pendidikan Jasmani. Kajian oleh Sallis et al. (2019) dan Stringfellow et al. (2024) juga menegaskan bahawa motivasi dalaman berkait rapat dengan pembentukan sahsiah, pencapaian akademik yang seimbang serta gaya hidup aktif yang berpanjangan.

Dalam konteks ini, strategi pengajaran yang menyeronokkan dan berpusatkan murid lebih berkesan berbanding pendekatan tradisional yang terlalu berorientasikan kawalan guru. Guru perlu memberi ruang kepada murid untuk mengekspresikan minat mereka, membina pengalaman pembelajaran yang menyeronokkan serta menghubungkan aktiviti fizikal dengan pencapaian peribadi mereka. Seperti yang ditegaskan oleh Abdullah et al. (2021) dan Lee et al. (2020), murid yang

mempunyai motivasi dalaman yang tinggi lebih berdaya tahan terhadap cabaran, lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan aktiviti dan lebih konsisten dalam penglibatan mereka.

### Jadual 3

#### *Statistik Diskriptif Faktor Persekitaran Dan Kemudahan*

<b><i>Descriptive Statistics</i></b>			
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Mean Bah.D	99	4.0828	.69106
Valid N (listwise)	99		

Analisis deskriptif menunjukkan bahawa faktor persekitaran dan kemudahan merupakan faktor dominan yang paling mempengaruhi penglibatan murid Tahap 2 dalam subjek Pendidikan Jasmani dengan skor keseluruhan tertinggi ( $M = 4.08$ ,  $SD = 0.69$ ). Dapatan ini menegaskan bahawa aspek fizikal sekolah termasuk kelengkapan peralatan, keselamatan kemudahan dan kesesuaian ruang aktiviti memainkan peranan yang sangat penting dalam memastikan murid terlibat secara aktif dan konsisten dalam aktiviti Pendidikan Jasmani.

Kemudahan yang lengkap dan selamat bukan sahaja memberi keyakinan kepada murid untuk menyertai aktiviti, tetapi juga meningkatkan keselesaan serta keseronokan mereka sepanjang proses pembelajaran. Hal ini selari dengan dapatan Ong, Tengku Mohamad Amer, dan Lai (2021) yang menekankan bahawa kemudahan sekolah yang kondusif merupakan penentu utama tahap penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani. Dalam konteks sekolah rendah di Kuala Muda, walaupun kemudahan mungkin terhad berbanding sekolah bandar, penyediaan peralatan yang sesuai dan ruang aktiviti yang selamat tetap menjadi pemacu utama penglibatan murid.

Selain itu, laporan *Active Healthy Kids Malaysia* (2022) turut mendapati bahawa akses kepada kemudahan fizikal berkualiti adalah faktor penting dalam menentukan tahap aktiviti fizikal murid. Kajian tersebut menekankan bahawa murid yang mempunyai akses kepada padang, gelanggang dan peralatan sukan yang lengkap lebih cenderung untuk aktif secara konsisten berbanding murid yang menghadapi kekangan kemudahan. Dapatan kajian ini menyokong pandangan tersebut, kerana murid dalam sampel kajian menunjukkan tahap penglibatan yang tinggi apabila kemudahan yang disediakan memenuhi keperluan mereka.

Creswell dan Creswell (2018) menegaskan bahawa dalam kajian pendidikan, faktor persekitaran sering menjadi pemboleh ubah penting kerana ia membentuk konteks pembelajaran yang mempengaruhi tingkah laku murid. Dalam hal ini, kemudahan fizikal yang selamat dan sesuai bukan sahaja menyokong keberkesanan pelaksanaan aktiviti, tetapi juga berfungsi sebagai faktor motivasi luaran yang mendorong murid untuk lebih aktif. Cohen, Manion dan Morrison (2018) turut menekankan bahawa persekitaran pembelajaran yang kondusif meningkatkan kebolehpercayaan dapatan kajian kerana murid lebih cenderung memberikan respons yang konsisten apabila mereka berada dalam suasana yang selesa dan terjamin keselamatannya.

Secara keseluruhan, dapatan kajian ini menegaskan bahawa faktor persekitaran dan kemudahan merupakan faktor dominan yang paling mempengaruhi penglibatan murid, diikuti oleh faktor individu dan faktor guru. Perbincangan ini menunjukkan bahawa penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani bukan sahaja bergantung kepada motivasi dalaman dan sokongan guru, tetapi lebih kuat dipacu oleh kualiti kemudahan fizikal yang lengkap, selamat dan sesuai yang disediakan oleh pihak sekolah. Hal ini memberikan implikasi penting bahawa usaha

meningkatkan penglibatan murid perlu memberi penekanan kepada penambahbaikan dan penyelenggaraan fasiliti sekolah, di samping strategi pengajaran yang menyeronokkan serta sokongan guru yang aktif dan kreatif.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

### **KESIMPULAN**

Kajian ini telah mengenal pasti bahawa penglibatan murid Tahap 2 dalam subjek Pendidikan Jasmani dipengaruhi oleh tiga faktor utama iaitu faktor guru, faktor individu dan faktor persekitaran serta kemudahan. Dapatan menunjukkan bahawa faktor persekitaran dan kemudahan merupakan faktor dominan yang paling mempengaruhi penglibatan murid, diikuti oleh faktor individu dan seterusnya faktor guru. Hal ini menegaskan bahawa aspek fizikal sekolah seperti kelengkapan peralatan, keselamatan kemudahan dan kesesuaian ruang aktiviti memainkan peranan yang sangat penting dalam memastikan murid terlibat secara aktif dan konsisten.

Walaupun faktor persekitaran dan kemudahan muncul sebagai faktor paling dominan, faktor individu tetap signifikan kerana motivasi dalaman, minat dan keseronokan terbukti menjadi pemacu utama yang mendorong murid untuk menyertai aktiviti dengan lebih bersungguh-sungguh. Begitu juga dengan faktor guru, walaupun berada pada tahap yang lebih rendah, guru yang aktif, berkomitmen dan kreatif dalam merancang serta mengendalikan aktiviti mampu meningkatkan minat dan keterlibatan murid. Oleh itu, penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani sebenarnya bergantung kepada gabungan ketiga-tiga faktor ini, dengan persekitaran dan kemudahan sebagai asas utama yang menyokong keberkesanan faktor individu dan guru.

## **CADANGAN**

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan boleh diketengahkan bagi meningkatkan penglibatan murid dalam Subjek Pendidikan Jasmani. Pertama, pihak sekolah perlu memberi penekanan utama kepada penyediaan dan penyelenggaraan kemudahan fizikal seperti padang, gelanggang dan peralatan sukan agar sentiasa berada dalam keadaan baik, lengkap dan selamat digunakan. Kemudahan yang kondusif terbukti menjadi faktor dominan yang mendorong murid untuk terlibat secara aktif dan konsisten. Kedua, guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk merancang aktiviti yang menyeronokkan, pelbagai dan sesuai dengan minat murid, di samping memberi galakan berterusan agar murid lebih bermotivasi. Strategi pengajaran yang berpusatkan murid dan berorientasikan keseronokan dapat meningkatkan motivasi intrinsik serta minat murid terhadap aktiviti fizikal. Ketiga, penyelidik masa hadapan boleh memperluaskan kajian ini dengan menggunakan reka bentuk inferensi seperti regresi atau *Structural Equation Modeling* (SEM) bagi mengenal pasti hubungan kausal antara faktor-faktor penglibatan. Kajian lanjutan juga wajar melibatkan populasi yang lebih pelbagai dari segi lokasi, latar belakang murid dan jenis sekolah untuk menghasilkan perbandingan yang lebih menyeluruh serta meningkatkan kebolegunaan dapatan.

## **IMPLIKASI**

Dari segi teori, dapatan kajian ini menyokong kerangka *Self-Determination Theory* (Vallerand, 1997) yang menekankan kepentingan motivasi intrinsik melalui pemenuhan keperluan psikologi asas seperti autonomi, kompetensi dan hubungan sosial. Walaupun motivasi dalaman dan minat murid penting, kajian ini menunjukkan bahawa faktor persekitaran dan kemudahan yang lengkap dan selamat menjadi asas utama yang mengukuhkan keberkesanan motivasi

tersebut. Ini menambah dimensi baharu kepada teori dengan menegaskan bahawa konteks fizikal sekolah berfungsi sebagai prasyarat yang memperkukuh penglibatan murid dalam Pendidikan Jasmani.

Dari segi praktikal, dapatan kajian memberi panduan jelas kepada guru dan pihak sekolah. Guru perlu menekankan strategi pengajaran yang menyeronokkan, berpusatkan murid dan memberi ruang kepada motivasi dalaman, manakala pihak sekolah perlu memastikan kemudahan fizikal sentiasa berada dalam keadaan baik, lengkap dan selamat digunakan. Penekanan kepada penyelenggaraan fasiliti, penyediaan peralatan yang mencukupi serta pengurusan ruang aktiviti yang kondusif akan meningkatkan keyakinan murid untuk terlibat secara konsisten. Selain itu, dapatan ini juga memberi arah kepada penyelidik masa hadapan untuk menguji hubungan kausal antara faktor-faktor penglibatan menggunakan reka bentuk inferensi seperti regresi atau SEM.

## RUJUKAN

- Active Healthy Kids Malaysia. (2022). *Malaysia 2022 Physical Activity Report Card For Children And Adolescents*. Active Healthy Kids Global Alliance & Universiti Kebangsaan Malaysia. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2023/06/Malaysia-report-card-long-form-2022.pdf>
- Abdullah, N., Norazlina, A., & Mohd Faizal, L. A. (2021). Teacher Support And Student Motivation In Physical Education. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 18(2), 45–62. <https://doi.org/10.32890/mjli2021.18.2.3>
- Ahoi, M., & Nasri, N. (2021). Student Motivation And Enjoyment In Physical Education: A Malaysian Perspective. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2450–2458. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05331>
- Azizan, A., & Suhaimi, S. A. (2019). Implementation Of Physical Education Programme In Malaysian Primary Schools. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 27(S3), 1327–1342. <https://www.pertanika.upm.edu.my/pjssh/browse/special-issue?article=JSSH%28S%29-1327-20>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment In Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Youth Physical Activity And Covid-19 Impact Report*. U.S. Department of Health & Human Services. <https://www.cdc.gov/physicalactivity>

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods In Education* (8th Ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315456539>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. W. (2012). *Educational Research: Competencies For Analysis And Applications* (10th ed.). Pearson Higher Ed.

Institute for Public Health. (2022). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2022: Adolescent health*. Ministry of Health Malaysia.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. *Educational And Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.  
<https://doi.org/10.1177/001316447003000308>

Lee, S. T., Poh, B. K., Chong, K. H., & Ramirez Varela, A. (2020). Physical Activity Promotion In Malaysia: Challenges And Opportunities. *Frontiers In Public Health*, 8, 536239.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.536239>

Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-Enhanced Pedagogy In Physical Education: Bridging Engagement, Learning, And Lifelong Activity. *Education Sciences*, 15(4), 409. <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>

Ministry of Health Malaysia. (2022). *National Health Statistics: Childhood Obesity Prevalence*. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia.

Mohd Najib, A. G. (2003). *Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Pendidikan*. Universiti Teknologi Malaysia.

Muhammad Nidzam, A. (2021). *Kaedah Analisis Kebolehpercayaan Dalam Kajian Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Ong, C. H., Tengku Mohamad Amer, T. A., & Lai, C. S. (2021). Teacher, Individual, And Environmental Factors Influencing Student Participation In Physical Education. *Malaysian Journal of Education*, 46(2), 55–68.  
<https://doi.org/10.17576/jpen-2021-46.02-05>

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H., & Lee, S. (2019). The Effects Of A 2-Year Physical Education Program (Spark) On Physical Activity And Fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 24–31.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>

Setiawan, E., Jumareng, H., Patah, I. A., Aryani, M., & Asmuddin, A. (2024). Blended Learning In Physical Education: Application And Motivation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1380041.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.138004144>

- Stringfellow, A., Wang, C.-H., Farias, C. F. G., & Hastie, P. A. (2024). The Development Of An “Engagement In Physical Education” Scale. *Frontiers In Sports And Active Living*, 6, 1460267. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1460267>
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-Determination And Persistence In A Real-Life Setting: Toward A Motivational Model Of High School Dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1161–1176. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1161>
- World Health Organization. (2019). Global Trends In Insufficient Physical Activity Among Adolescents: A Pooled Analysis Of 298 Population-Based Surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Yahaya, N., Norazlina, A., & Mohd Faizal, L. A. (2023). Teacher-Student Interactions, Learning Commitment, And Learning Environment In Physical Education. *Malaysian Journal of Student Advancement*, 26(1), 57–72. Universiti Kebangsaan Malaysia.

**MENINGKATKAN KETEPATAN SERVIS BAGI TEKONG PASUKAN  
SEPAK TAKRAW MSIPGM ZON UTARA MENGGUNAKAN  
INTERVENSI *HIT THAT BALL***

MUHAMMAD FAZARIL IKHMAL BIN MOHD ZAHARUDIN

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250939@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250939@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Tujuan utama kajian ini dijalankan adalah untuk meningkatkan ketepatan servis untuk tekong dalam permainan sepak takraw. Kajian ini melibatkan tiga orang atlet dari IPG Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) yang mewakili MSIPGM Zon Utara. Servis merupakan satu senjata utama bagi setiap tekong dan sangat penting untuk dikuasai dalam sukan sepak takraw. Melalui kajian ini, isu atau permasalahan ketepatan servis oleh tekong dapat dikenalpasti secara pemerhatian dan juga refleksi ketika latihan dan juga pertandingan yang disertai. Berdasarkan pemerhatian awal, setiap tekong pasukan sepak takraw MSIPGM Zon Utara mempunyai masalah ketika melakukan servis iaitu sama ada tidak konsisten ataupun tidak mengenai kepada sasaran yang ingin ditujukan. Kajian ini dilakukan dengan menggunakan intervensi *Hit That Ball* untuk meningkatkan ketepatan servis. Metodologi kajian ini melibatkan pengumpulan data iaitu secara pemerhatian, temu bual dan juga kaedah senarai semak. Berdasarkan pemerhatian, tekong-tekong pasukan sepak takraw MSIPGM Zon Utara mempunyai masalah dari segi ketepatan servis dan juga arah sasaran samada di dalam latihan mahupun pertandingan. Temu bual bersama Ketua Jurulatih Pasukan Sepak Takraw IPGKSAH merangkap Ketua Jurulatih MSIPGM Zon Utara mendapati bahawa masalah yang dihadapi ini sangat menjejaskan prestasi dan juga mental ahli pasukan yang lain. Diharapkan dengan adanya kajian ini dapat memberikan satu impak yang positif kepada

masalah yang dihadapi dan boleh digunapakai oleh semua golongan tidak kira guru di sekolah mahupun jurulatih dan juga pemain sendiri.

**Kata Kunci :** ketepatan Servis, Tekong, Sepak Takraw, Intervensi *Hit That Ball*, Prestasi Atlet, Kejurulatihan

### **ABSTRACT**

*The main purpose of this study was to improve the accuracy of the serve for the tekong in the game of sepak takraw. This study involved three athletes from IPG Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) who represented MSIPGM North Zone. The serve is a main weapon for each tekong and is very important to master in the sport of sepak takraw. Through this study, issues or problems with the accuracy of the serve by the tekong can be identified through observation and reflection during training and also during the competitions they participate in. Based on initial observations, each tekong of the MSIPGM North Zone sepak takraw team has problems when serving, which are either inconsistent or not hitting the target they want to aim at. This study was conducted using the Hit That Ball intervention to improve the accuracy of the serve. The methodology of this study involves collecting data, namely through observation, interviews and checklist methods. Based on observations, the tekongs of the MSIPGM North Zone sepak takraw team have problems in terms of service accuracy and also the direction of the target whether in training or in competitions. An interview with the Head Coach of the IPGKSAH Sepak Takraw Team who is also the Head Coach of MSIPGM North Zone found that this problem greatly affects the performance and mentality of other team members. It is hoped that this study can have a positive impact on the problems faced and can be used by all groups, regardless of whether it is teachers at schools or coaches or even the players themselves.*

**Keywords:** service accuracy, Tekong, Sepak Takraw, Hit That Ball Intervention, athlete performance, coaching

### **PENGENALAN**

Dalam sepak takraw, tekong bertindak sebagai pemula perlawanan iaitu melakukan servis melepasi jaring untuk memulakan perlawanan ataupun untuk mendapatkan mata. Antara perkara yang perlu dititikberatkan oleh

seorang tekong dalam sepak takraw ialah ketepatan ketika melakukan servis. Menurut Ardiansyah, R. T. dan Bulqini, A. (2020), tugas tekong sangat penting untuk memastikan bola yang diservis berjaya melepasi jaring dan menyukarkan pihak lawan untuk menerima servis. Menurut Sahabuddin (2023), antara elemen yang penting dalam sepak takraw dan juga seorang tekong ialah koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot.

### **FOKUS KAJIAN**

Fokus kajian ini adalah untuk menyelesaikan masalah ketepatan servis tekong dalam permainan sepak takraw. Ketepatan servis sangat penting untuk menjana mata serta menyukarkan pihak lawan menerima bola. Permainan sepak takraw masa kini yang berintensiti tinggi memerlukan tekong menghasilkan servis yang laju, sukar dijangka dan tepat ke arah sasaran.

Keberkesanan servis bergantung pada beberapa aspek seperti koordinasi mata–kaki, kekuatan otot dan ketepatan ataupun (*contact*) bola pada kaki. Berdasarkan pemerhatian pengkaji sebagai atlet dan jurulatih, prestasi ketika perlawanan mencerminkan apa yang dipraktikkan dalam latihan. Oleh itu, strategi latihan yang lebih efektif diperlukan bagi meningkatkan konsistensi servis pemain khususnya tekong yang merupakan nadi utama sesebuah pasukan.

Hasil temubual dengan Ketua Jurulatih Pasukan Sepak Takraw MSIPGM Zon Utara menunjukkan bahawa rata-rata tekong melakukan servis sangkut di jaring atau tersasar daripada sasaran. Refleksi selepas latihan turut mendapati punca utama masalah ialah sentuhan bola yang terlalu awal atau terlalu lambat selain faktor psikologi seperti rasa takut dan kurang keyakinan.

Sehubungan itu, satu program latihan bersama intervensi *Hit That Ball* akan dilaksanakan bagi menilai serta meningkatkan ketepatan servis tekong Pasukan Sepak Takraw MSIPGM Zon Utara memandangkan prestasi pasukan masih belum mencapai sasaran yang ditetapkan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Menilai tahap ketepatan servis oleh tekong
- ii. Meningkatkan kemahiran ketepatan servis, koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot
- iii. Membina intervensi untuk meningkatkan ketepatan servis, koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah intervensi *Hit That Ball* dapat menilai ketepatan servis oleh tekong?
- ii. Adakah intervensi *Hit That Ball* dapat meningkatkan kemahiran ketepatan servis, koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot?

### **PESERTA KAJIAN**

Kajian ini melibatkan 3 atlet sepak takraw MSIPGM Zon Utara. Pemain ini dalam lingkungan umur 20 ke 22 tahun. Kajian ini hanya melibatkan atlet sepak takraw yang bermain di posisi tekong sahaja kerana kajian ini akan menilai tahap ketepatan servis bagi tekong menggunakan intervensi *Hit That Ball*. Motif pemilihan pemain ini adalah kerana mereka merupakan tekong bagi pasukan sepak takraw MSIPGM Zon Utara.

<b>Peserta Kajian</b>	<b>Umur</b>	<b>Jantina</b>	<b>Bangsa</b>	<b>Posisi</b>
Atlet A	22	lelaki	Melayu	Tekong
Atlet B	22	lelaki	Melayu	Tekong
Atlet C	20	lelaki	Melayu	Tekong

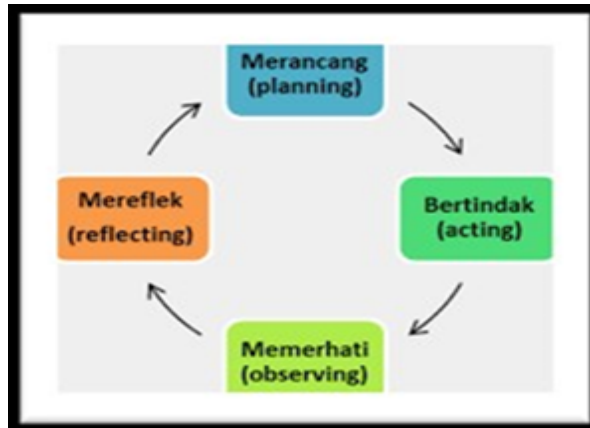
## **TINDAKAN YANG DILAKSANAKAN**

### **MODEL KAJIAN TINDAKAN YANG DIGUNAKAN**

Kajian ini menggunakan Model Penyelidikan Tindakan *Kurt Lewin* (1946) yang berasaskan kitaran berulang (*spiral of steps*) merangkumi empat fasa utama iaitu merancang (*planning*), bertindak (*action*), memerhati (*observing*) dan membuat refleksi (*reflecting*). Setiap kitaran dilaksanakan secara sistematik bagi menyelesaikan masalah yang dikenal pasti.

Pada fasa awal, perancangan rapi perlu dilakukan berdasarkan isu kajian. Pengkaji merangka pelan tindakan bermula dengan mengumpulkan data awal bagi mengenal pasti tekong yang menghadapi masalah ketika melakukan servis. Instrumen yang digunakan termasuk pemerhatian, temu bual dan senarai semak. Dapatan awal daripada proses ini membantu mengenal pasti punca utama masalah yang dikaji.

Setelah masalah dikenal pasti, pelaksanaan intervensi dirancang dan dilaksanakan mengikut langkah yang telah disusun. Pelaksanaan ini menghasilkan dapatan yang perlu diperhatikan secara terperinci dan pemerhatian dijalankan untuk menilai keberkesanan intervensi tersebut. Akhir sekali, refleksi dilakukan bagi menilai sama ada perancangan yang dijalankan mencapai objektif dan juga untuk penambahbaikan pada kajian seterusnya.



## DAPATAN KAJIAN

### i. Adakah intervensi *Hit That Ball* dapat menilai ketepatan servis oleh tekong?

Persoalan kajian pertama berfokuskan kepada adakah intervensi *Hit That Ball* dapat menilai ketepatan servis oleh tekong. Secara keseluruhannya, dapat dibuktikan bahawa intervensi *Hit That Ball* dapat menilai ketepatan servis oleh tekong berdasarkan oleh pelbagai data yang diperoleh seperti bukti data awal sebelum intervensi dijalankan, senarai semak, pemerhatian dan lampiran yang disediakan. Setelah dianalisis data yang diperoleh, ketiga-tiga peserta kajian telah menunjukkan peningkatan dari minggu pertama, kedua dan ketiga dari segi ketepatan servis, kekuatan otot dan juga koordinasi mata-kaki. Hal ini kerana intervensi yang dilaksanakan memberi kesan yang positif kepada peserta kajian dan mereka memberikan komen yang baik tentang intervensi yang dilaksanakan kepada mereka selama tiga minggu. Menurut Benjamin Gardner, Amanda L. Rebar dan Phillippa Lally (2022), purata masa untuk membentuk satu tabiat baharu ialah antara 21 hingga 66 hari bergantung pada individu dan jenis intervensi kerana ia memerlukan masa untuk menjadi kebiasaan automatik. Jadi, dalam intervensi psikologi atau

pendidikan, tempoh masa yang disebut antara yang sesuai untuk melihat keberkesanan intervensi yang dijalankan.

**ii. Adakah intervensi *Hit That Ball* dapat meningkatkan kemahiran ketepatan servis, koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot?**

Persoalan kajian kedua menumpukan kepada bagaimana intervensi *Hit That Ball* dapat meningkatkan kemahiran ketepatan servis, koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot. Berdasarkan kajian ini, intervensi *Hit That Ball* sangat penting untuk memastikan kemahiran ketepatan servis, koordinasi mata-kaki dan juga kekuatan otot dapat mencapai objektif. Intervensi *Hit That Ball* yang memberi fokus kepada keseluruhan lakuan servis terbukti membantu pemain memahami bagaimana untuk melakukan servis dengan tepat dan teknik yang betul. Latihan ini juga membantu pemain membentuk kebiasaan servis dalam posisi dan kedudukan yang tepat yang pada mulanya kelihatan sukar dan tidak selesa bagi peserta kajian.

Namun, selepas beberapa sesi latihan, peserta kajian menunjukkan peningkatan dalam menguasai teknik ini. Teknik dan kedudukan yang betul untuk melakukan servis juga membantu para peserta melakukan servis dengan baik untuk memberikan mata kepada pasukan, menyukarkan pihak lawan dan juga menyasarkan kepada sasaran yang dituju. Ini adalah penting dalam permainan sepak takraw terutamanya tekong yang perlu melakukan servis untuk memulakan perlawanan dan menjadi watak penting dalam mengubah rentak permainan melalui servis. Selepas menjalani intervensi ini, peserta kajian bukan sahaja dapat meningkatkan ketepatan ketika melakukan servis, koordinasi mata-kaki dan kekuatan otot, tetapi juga meningkatkan keyakinan mereka dalam melakukan servis ketika dalam perlawanan sebenar.

## DAPATAN & PERBINCANGAN

A	FASA	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	B	FASA	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3
	FASA PERSEDIAAN	19	36	46		FASA PERSEDIAAN	20	31	45
FASA LAKUAN	23	34	51	FASA LAKUAN	19	32	48		
FASA KONTAK	14	24	35	FASA KONTAK	14	22	29		
SASARAN	6	9	16	SASARAN	5	9	15		

C	FASA	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3
	FASA PERSEDIAAN	21	34	42
FASA LAKUAN	19	33	41	
FASA KONTAK	15	23	30	
SASARAN	6	14	15	

## REFLEKSI DAN CADANGAN KAJIAN MASA HADAPAN

Kajian ini membuktikan bahawa intervensi *Hit That Ball* memberikan kesan positif terhadap peningkatan ketepatan servis tekong pasukan MSIPGM Zon Utara. Berdasarkan hasil kajian tindakan, ketiga-tiga peserta menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam ketepatan servis, koordinasi mata–kaki dan kekuatan kaki sepanjang tiga minggu latihan. Sebelum intervensi, peserta menghadapi kesukaran pada aspek ketepatan, koordinasi dan kekuatan otot tetapi latihan yang dirancang secara sistematik berjaya mengatasi masalah tersebut. Dapatan ini juga selari dengan kajian Kurnawan (2021) yang menjelaskan bahawa tekong yang melakukan servis berkualiti mempunyai teknik ketepatan antara kaki dan bola yang tepat.

Servis merupakan bentuk serangan awal untuk memperoleh mata, maka servis yang konsisten dan tepat memberi kelebihan taktikal serta meningkatkan dominasi pasukan sepanjang perlawanan. Kajian ini turut menunjukkan bahawa kaedah manual yang digunakan dalam latihan dapat membantu mengenal pasti kelemahan atlet secara umum, namun

kurang efisien dalam menganalisis butiran teknik secara mendalam. Tanpa bantuan teknologi moden, aspek seperti sudut hayunan, kelajuan kaki dan trajektori bola sukar diperincikan. Teknologi semasa sebenarnya mampu menyediakan data kuantitatif yang lebih tepat serta mempercepat proses pembetulan teknik.

Kajian tindakan menggunakan intervensi *Hit That Ball* telah membuktikan keberkesanannya dalam meningkatkan ketepatan servis tekong. Namun, bagi memastikan penambahbaikan yang selari dengan perkembangan teknologi dan keperluan latihan moden, beberapa cadangan masa depan boleh difokuskan pada tiga aspek utama iaitu penerapan teknologi, situasi permainan sebenar dan tempoh latihan yang lebih panjang.

Pertama, penerapan teknologi dan simulasi perlawanan boleh membantu. Intervensi *Hit That Ball* boleh ditambah baik dengan menambah unsur simulasi contohnya selepas tekong melakukan servis, bola pergi ke sasaran yang dituju untuk membolehkan rakan sepasukan melakukan angkatan bola pertama ataupun '*first ball*' seperti dalam perlawanan sebenar. Latihan dalam konteks permainan sebenar bukan sahaja meningkatkan kemahiran teknikal tetapi turut membina keyakinan dan keupayaan taktikal pemain. seperti yang dinyatakan oleh Steijlen et al. (2020). Pendekatan ini dijangka dapat meningkatkan kebarangkalian tekong melakukan servis yang tepat serta memberikan kelebihan kepada pasukan.

Kedua, tempoh pelaksanaan kajian ini yang hanya tiga minggu mungkin belum mencukupi untuk membentuk konsistensi kemahiran secara optimum. Kajian masa depan dicadangkan memanjangkan tempoh latihan kepada enam hingga lapan minggu bagi memberi masa yang cukup kepada atlet untuk beradaptasi dan mengukuhkan asas

biomekanik mereka. Hal ini sejajar dengan dapatan Bowen et al. (2020) yang menunjukkan bahawa beban latihan kronik yang terkawal secara sistematik dapat meningkatkan prestasi atlet serta mengurangkan risiko kecederaan melalui proses adaptasi tubuh yang lebih stabil. Tempoh latihan yang lebih panjang bukan sahaja membantu memantapkan kemahiran teknikal, tetapi juga meningkatkan kestabilan dan ketahanan fizikal atlet dalam jangka masa panjang.

## RUJUKAN

- Agustan, B. (2021). Model Direct Instruction On Service And Service Understanding In Badminton Game. *Gorontalo Sport Science*, 1(1), 9.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 57–62.
- Ardiansyah, R. T. & Bulqini, A. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Akurasi Servis Pada Tekong Atlet Sepak Takraw Smanor Jawa Timur. *Journal Of Sport And Exercise Science*, Vol 3, No 1, 2020 (01-08)
- Arsita, Putra, M A., Sinurat, R. (2021).. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal Of Sport Education And Training Vol.2 No.1 Page 40-49*
- Bais, S., Padli, Arwandi, J., Iyakrus, Martha, A., Rudyanto, Arifan, I. (2023). The Contribution Of Flexibility And Eye-To-Foot Coordination To The Basic Skills Of Sepak Takraw. *Journal Of Physical Education And Sport (Jpes)*, Vol. 23 (Issue 12), Art 382, Pp. 3341- 3348, December 2023
- Benjamin Gardner, Amanda L. Rebar & Phillippa Lally | (2022) *How Does Habit Form? Guidelines For Tracking Real-World Habit Formation*, *Cogent Psychology*, 9:1, 2041277, Doi: 10.1080/23311908.2022.2041277

- Bowen, L., Gross, A. S., Gabbett, T. J., & Li, F. X. (2020). Spikes In Acute:Chronic Workload Ratio And Injury Risk In Elite Professional Soccer Players. *Frontiers In Physiology*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00607>
- Hakim, A. A., Haniff, A. S. (2017). Implementation Of Motor Development Characteristics In Sepak Takraw Training. *Journal Of Indonesian Physical Education And Sport Vol. 3 (2), 2017*
- Ivantri & Afrizal, S. (2020). *Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Kemampuan Service Sepak takraw*
- Kurnawan, R. A. (2021). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan servis Atas Dalam Permainan Sepak Takraw pada atlet di Pati Lampung Barat*
- Liang Z, Wu J, Yu J, Ying S, Liu Z, Zhang Y, Gu Y And Li J (2023). *Comparison And Analysis Of The Biomechanics Of The Lower Limbs Of Female Tennis Players Of Different Levels In Foot-Up Serve. Front. Physiol. 14:1125240. Doi: 10.3389/fphys.2023.1125240*
- Mubarok, R. R. S., Nurlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Of Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training*, 3(2), 98–103.

Prasetya, Bagus. (2021). *Kontribusi Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Passing Dan Stopping Sepak Bola Tim Ssb Duri Galaxy U-13 Kecamatan Mandau (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau)*.

Prasetyo, H. J., Nugroho, H., Islahuzzaman, Widodo, S., Sugiyoto (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Motor Educability Terhadap Ketepatan Sepak Mula Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Kepeatihan Olahraga Smart Sport*. 17(1)

Ramli, Aji, T., Suwardi, Hanafi, M., Yanti, N. (2023). Eye-Foot Coordination And Balance With Serving Ability: A Correlation Study In Sepak Takraw Game. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 9(3) 483-495.  
[https://doi.org/10.29407/Js\\_Unpgri.V9i3.21217](https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V9i3.21217)

Sahabuddin (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak takraw. *Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*. 7(1)

Said, H., Syam, A. (2022). The Effect Of Training Models And Flexibilities On The Performance Of Service In Sepak takraw Game. *Amca Journal Of Education And Behavioral Change* 2(1), 45-50.  
<https://doi.org/10.51773/Ajeb.V2i1.153>

Soylu, C. & Altundag, E. (2024) *Rewiring For Victory: Neuro-Athletic Training Enhances Flexibility, Serve Speed, And Upper Limb Performance In Elite Volleyball Players—A Randomized*

*Controlled Trial*. Appl. Sci. 2024, 14, 11102. <https://doi.org/10.3390/App142311102>

Steijlen, G., Bastemeijer, T., & Plaude, R. (2020). Smart Sensor Tights: Movement Tracking Of The Lower Limbs In Football. *Wearable Technologies*. <https://doi.org/10.1017/Wt.2020.1>

Sudarso (2022). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Servis Sepak Takraw Di Akademi Sepak Takraw Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* | Vol. 8, No. 2, Juni 2022

Syafaruddin & Ramadhan, I. A., (2020). The Flexibility Training Model Developed To Improve Sepaksila And Service Skills For Tekong Athletes In Sepaktakraw Game. *Advances In Social Science, Education And Humanities Research* 513

**FAKTOR PENGLIBATAN DALAM KALANGAN GURU PELATIH  
BUKAN MELAYU MAJOR PENDIDIKAN JASMANI DI  
INSTITUT PENDIDIKAN GURU MALAYSIA KAMPUS  
SULTAN ABDUL HALIM DALAM PERMAINAN  
SEPAK TAKRAW**

MUHAMMAD HAIMAN BIN MD RAZALLI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABALAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250931@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250931@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini meneliti faktor-faktor penglibatan guru pelatih bukan Melayu yang mengambil opsyen Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru Malaysia, Kampus Sultan Abdul Halim (IPGMKSAH) dalam permainan sepak takraw. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif reka bentuk tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik sebagai instrumen utama pengumpulan data. Seramai 80 orang guru pelatih bukan Melayu dipilih sebagai sampel kajian melalui kaedah persampelan rawak mudah. Soal selidik merangkumi tiga bahagian utama iaitu maklumat demografi, faktor dalaman (minat, motivasi, efikasi diri, dan persepsi terhadap nilai permainan) serta faktor luaran (pengaruh rakan sebaya, jurulatih, kemudahan, dasar institusi dan sokongan komuniti). Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam permainan sepak takraw berada pada tahap sederhana ( $M=3.45$ ,  $SP=1.23$ ). Bagi faktor dalaman, minat dan motivasi menunjukkan skor min tertinggi ( $M=3.78$ ,  $SP=1.04$ ), manakala faktor luaran pula dipengaruhi oleh kemudahan dan sokongan institusi ( $M=3.31$ ,  $SP=1.19$ ). Analisis juga mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan berdasarkan jantina terhadap tahap penglibatan dalam permainan sepak takraw. Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahawa penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam sepak takraw masih terhad akibat kekangan budaya, kurang pendedahan awal dan sokongan institusi yang sederhana. Implikasi kajian

mencadangkan agar pihak Institut Pendidikan Guru memperkukuh pendekatan pengajaran dan pendedahan terhadap permainan tradisional tempatan melalui program kesedaran budaya dan latihan silang etnik bagi memupuk integrasi nasional melalui sukan.

**Kata kunci:** faktor dalaman, faktor luaran, penglibatan guru pelatih, sepak takraw, Institut Pendidikan Guru

### **ABSTRACT**

*This study examines the factors influencing the participation of non-Malay pre-service teachers majoring in Physical Education at the Institute of Teacher Education Malaysia, Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH), in the traditional sport of sepak takraw. A quantitative descriptive survey design was employed using a structured questionnaire as the main data collection instrument. A total of 80 non-Malay pre-service teachers were selected through simple random sampling. The questionnaire consisted of three main sections: demographic information, internal factors (interest, motivation, self-efficacy, and perceptions of the value of the sport), and external factors (peer influence, coaches, facilities, institutional policies, and community support). Findings revealed that the overall level of participation in sepak takraw among non-Malay pre-service teachers was moderate ( $M = 3.45$ ,  $SD = 1.23$ ). For internal factors, interest and motivation recorded the highest mean scores ( $M = 3.78$ ,  $SD = 1.04$ ), whereas external factors were most influenced by facilities and institutional support ( $M = 3.31$ ,  $SD = 1.19$ ). The analysis also indicated no significant differences in participation levels based on gender. Overall, the study shows that the participation of non-Malay pre-service teachers remains limited due to cultural constraints, lack of early exposure, and moderate institutional support. The study recommends that Teacher Education Institutes strengthen instructional approaches and enhance exposure to traditional sports through cultural awareness programmes and cross-ethnic training initiatives to foster national integration through sports.*

**Keywords:** *internal factors, external factors, pre-service teachers, sepak takraw, Teacher Education Institute.*

## **PENGENALAN**

Sukan memainkan peranan penting dalam pembangunan fizikal, mental dan sosial serta menjadi medium perpaduan dalam masyarakat majmuk Malaysia (Abdullah & Hassan, 2020). Dalam Pendidikan Jasmani, pelajar dipupuk dengan kemahiran motor, disiplin dan kerjasama melalui pelbagai jenis sukan (KPM, 2018). Sepak takraw sebagai sukan warisan negara memerlukan kemahiran teknikal dan koordinasi tinggi (Hassan et al., 2021) Namun, penyertaan dalam permainan ini bagi masyarakat bukan Melayu masih rendah (Aziz, 2019; Lim & Teh, 2023). Faktor seperti persepsi bahawa sukan ini “milik orang Melayu”, kurang pendedahan awal dan pengaruh budaya membataskan penglibatan kaum lain, termasuk guru pelatih (Rahman & Ismail, 2020; Yusof, 2022). Di IPG, guru pelatih bukan Melayu turut dilaporkan kurang terlibat dalam aktiviti sepak takraw (Norazlan & Che Ahmad, 2021) dan ini secara langsung menimbulkan cabaran terhadap usaha integrasi nasional melalui sukan. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi penglibatan guru pelatih yang bukan kaum Melayu di IPG Kampus Sultan Abdul Halim, dengan tujuan membantu institusi merancang strategi yang lebih inklusif untuk meningkatkan penyertaan silang budaya dalam sukan tradisional.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun sepak takraw merupakan warisan sukan tradisional Malaysia dan diajar dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, tetapi penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam sukan tersebut masih berada pada tahap yang rendah (Lim et al., 2018; Norazlan & Che Ahmad, 2021). Faktor dalaman seperti kurang minat, motivasi dan efikasi diri akibat ketiadaan pendedahan awal serta persepsi bahawa permainan ini sukar dikuasai telah menjadi penghalang utama (Chin & Wong, 2021; Rahman & Ismail, 2020). Faktor luaran turut khususnya persepsi budaya yang mengaitkan

sepak takraw sebagai sukan masyarakat Melayu turut mengakibatkan rasa kekok dan jurang identiti dalam kalangan bukan Melayu (Lee & Tan, 2018; Mohamad et al., 2022). Di samping itu, kekangan institusi seperti fasiliti terhad dan kurangnya sokongan pensyarah mengurangkan peluang penglibatan aktif (Norazlan & Che Ahmad, 2021). Jika situasi ini tidak ditangani, maka boleh menjejaskan usaha memupuk perpaduan dan penyertaan inklusif melalui sukan (KPM, 2018). Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam permainan sepak takraw.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengetahui faktor dalaman penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw
- ii. Mengetahui faktor luaran penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah faktor dalaman penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw?
- ii. Apakah faktor luaran penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw?

### **METODOLOGI KAJIAN**

#### **REKA BENTUK KAJIAN**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan. Reka bentuk ini dipilih bagi meninjau faktor penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw. Data diperolehi melalui soal selidik bertutup yang dianalisis secara statistik.



## INSTRUMEN KAJIAN

Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah borang soal selidik berstruktur yang diubah suai berdasarkan elemen daripada kajian terdahulu oleh Panganiban et al, (2019) bertajuk “*Factors Influencing The Sports Involvement Of Sepak Takraw Athletes In A State University.*” Soal selidik ini dibentuk bagi mengumpul data secara kuantitatif berkaitan faktor penglibatan dan penghalang penyertaan dalam sepak takraw.

**Bahagian A:** Maklumat demografi responden (3 item)

**Bahagian B:** Faktor dalaman penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw (10 item)

**Bahagian C:** Faktor luaran penglibatan guru pelatih bukan Melayu major Pendidikan Jasmani dalam permainan sepak takraw (10 item)

SKALA LIKERT	KONSTRUK
1	Sangat Tidak Setuju (STS) / Tidak Pernah
2	Tidak Setuju (TS) / Jarang
3	Kurang Setuju (KS) / Kadang-kadang
4	Setuju (S) / Kerap
5	Sangat Setuju (SS) / Sangat Kerap

Secara keseluruhannya, soal selidik ini mengandungi 23 item. Bahagian B dan C menggunakan skala *Likert* lima mata (Jadual 1.1), yang bermula dari 1 (Sangat Tidak Setuju/Tidak Pernah) sehingga 5 (Sangat Setuju / Sangat Kerap) bagi memudahkan responden menjawab dan memudahkan penyelidik menganalisis data.

### Jadual 1.1

*Interprestasi Skala Likert Lima Mata*

## **DAPATAN KAJIAN**

Bahagian ini membentangkan hasil dapatan bagi setiap item dalam soal selidik secara terperinci dan menyeluruh. Soal selidik dalam kajian ini terdiri daripada dua bahagian utama, iaitu Bahagian B yang menumpukan kepada faktor dalaman penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam permainan sepak takraw, manakala Bahagian C pula meneliti faktor luaran penglibatan guru pelatih bukan melayu dalam permainan sepak takraw.

### **Jadual 1.2**

*Analisis Item Dapatan Min Dan Sisihan Piawai Faktor Penglibatan Guru Pelatih Bukan Melayu Major Pendidikan Jasmani Dalam Permainan Sepak Takraw*

Bil.	Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Kurang Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min	Sisihan Piawai	Interprestasi
1.	Adakah anda mempunyai minat dalam bermain sepak takraw?	9 (11.3)	8 (10)	15 (18.8)	18 (22.5)	30 (37.5)	3.65	1.370	Sederhana
2.	Adakah anda berpendapat anda mungkin menjadi terkenal jika menjadi pemain sepak takraw?	9 (11.3)	6 (7.5)	21 (26.3)	16 (20)	28 (35)	3.60	1.337	Sederhana
3.	Adakah anda bermain kerana mahu menjadi cergas fizikal?	9 (11.3)	11 (13.8)	17 (21.3)	35 (43.8)	8 (10)	3.28	1.169	Sederhana
4.	Adakah anda merasakan bahawa sepak takraw adalah bakat anda?	4 (5)	17 (21.3)	22 (27.5)	10 (12.5)	27 (33.8)	3.49	1.293	Sederhana
5.	Adakah anda bermain kerana ingin berkenalan dengan rakan baharu?	6 (7.5)	18 (22.5)	12 (15)	37 (46.3)	7 (8.8)	3.26	1.133	Sederhana
6.	Adakah abang saya juga seorang pemain sepak takraw?	7 (8.8)	9 (11.3)	16 (20)	40 (50)	8 (10)	3.41	1.099	Sederhana

7.	Adakah anda berasa teruja apabila melihat rakan anda bermain sepak takraw?	7 (8.8)	10 (12.5)	13 (16.3)	37 (46.3)	13 (16.3)	3.49	1.169	Sederhana
8.	Adakah keluarga saya menggemari sukan ini?	9 (11.3)	14 (17.5)	10 (12.5)	18 (22.5)	29 (36.3)	3.55	1.422	Sederhana
9.	Adakah ibu bapa saya menyokong saya setiap kali bermain permainan ini?	7 (8.8)	13 (16.3)	16 (20)	38 (47.5)	6 (7.5)	3.29	1.105	Sederhana
10.	Adakah ibu bapa saya berasa bangga dengan saya ketika saya memainkannya?	2 (2.5)	16 (20)	18 (22.5)	16 (20)	28 (34)	3.65	1.223	Sederhana
	Jumlah						3.46	1.530	Sederhana

Dapatan menunjukkan faktor dalaman mempengaruhi penglibatan guru pelatih bukan Melayu pada tahap sederhana (min=3.46, SP=1.53). Minat dan motivasi wujud tetapi tidak cukup tinggi untuk penglibatan maksimum. Item seperti “minat bermain sepak takraw” (min=3.65) dan keinginan untuk dikenali (min=3.60) menunjukkan motivasi intrinsik dan luaran, manakala faktor seperti kecergasan (min=3.28) dan sokongan ibu bapa (min=3.29) adalah pada tahap sederhana rendah. Secara keseluruhan, penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam sepak takraw dipengaruhi oleh pengalaman, budaya, dan pendedahan melalui kurikulum serta menunjukkan tahap minat yang sederhana dan juga komitmen pertengahan.

### Jadual 1.3

*Analisis Item Dapatan Min Dan Sisihan Piawai Faktor Luaran Penglibatan Guru Pelatih Bukan Melayu Major Pendidikan Jasmani Dalam Permainan Sepak Takraw*

Bil.	Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Kurang Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min	Sisihan Piawai	Interpretasi
1.	Adakah kebanyakan remaja di tempat anda bermain sukan ini?	4 (5)	18 (22.5)	15 (18.8)	15 (18.8)	28 (35)	3.56	1.311	Sederhana
2.	Adakah sukan ini dipromosikan dalam komuniti anda?	4 (5)	13 (16.3)	19 (23.8)	13 (16.3)	31 (38.8)	3.68	1.281	Tinggi
3.	Adakah komuniti anda menyokong pemain sukan ini?	8 (10)	10 (13.8)	17 (21.3)	35 (43.8)	8 (10)	3.38	1.140	Sederhana
4.	Adakah sukan ini merupakan sukan paling popular di komuniti anda?	11 (13.8)	13 (16.3)	15 (18.8)	14 (17.5)	27 (33.8)	3.41	1.447	Sederhana
5.	Adakah rakan anda juga merupakan pemain sepak takraw?	9 (11.3)	14 (17.5)	10 (12.5)	37 (46.3)	10 (12.5)	3.31	1.228	Sederhana

<b>6.</b>	Adakah rakan menggalakkan anda untuk menyertai sepak takraw?	8 (10)	16 (20)	16 (20)	9 (11.3)	31 (38.8)	3.49	1.432	Sederhana
<b>7.</b>	Adakah pusat pengajian anda menyediakan program Latihan yang baik untuk sukan ini?	4 (5)	16 (20)	17 (21.3)	17 (21.3)	26 (32.5)	3.56	1.271	Sederhana
<b>8.</b>	Adakah terdapat kumpulan pemain sepak takraw yang dianjurkan oleh pusat pengajian sehingga mendorong anda untuk menyertainya?	7 (8.8)	15 (18.8)	13 (16.3)	36 (45)	9 (11.3)	3.31	1.165	Sederhana

9.	Adakah pusat pengajian memberikan insentif kepada pemain sepak takraw peringkat pengajian tinggi?	10 (12.5)	10 (12.5)	16 (20)	36 (45)	8 (10)	3.28	1.190	Sederhana
10.	Adakah pusat pengajian menyediakan sumber dan kemudahan yang mencukupi untuk sukan ini?	10 (12.5)	10 (12.5)	16 (20)	36 (45)	8 (10)	3.61	1.364	Sederhana
	Jumlah						3.45	1.656	Sederhana

Faktor luaran mempengaruhi penglibatan guru pelatih bukan Melayu pada tahap sederhana (min=3.45, SP=1.656). Promosi komuniti (min=3.68) dan sokongan institusi (min=3.56) memberi kesan positif, manakala insentif institusi (min=3.28) dan pengaruh rakan sebaya (min=3.31) masih berada pada tahap sederhana rendah. Secara keseluruhan, penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam sukan sepak takraw dipengaruhi oleh persekitaran sosial, tetapi usaha memperkukuh galakan silang budaya, kemudahan latihan, dan sokongan rakan sebaya diperlukan untuk meningkatkan penyertaan.

## **PERBINCANGAN, IMPLIKASI, CADANGAN DAN RUMUSAN PERBINCANGAN**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor dalaman guru pelatih bukan Melayu berada pada tahap sederhana tinggi, menandakan minat dan motivasi terhadap sepak takraw wujud tetapi belum cukup kuat untuk mendorong penglibatan aktif. Kekurangan pendedahan awal di sekolah menyebabkan keyakinan dan pengalaman mereka lebih rendah berbanding guru pelatih Melayu, sejajar dengan dapatan Rahman dan Yusof (2020) serta Chan et al. (2022) yang menegaskan pengalaman awal dan persepsi budaya mempengaruhi penyertaan silang etnik. Efikasi diri tahap sederhana juga menghalang guru pelatih untuk mencuba kemahiran teknikal baharu, selaras dengan penjelasan Bandura (1986). Tambahan pula, kekurangan pemahaman tentang nilai budaya sukan menyebabkan sepak takraw dilihat kurang relevan, manakala guru pelatih lebih cenderung memilih sukan moden yang dianggap universal seperti badminton dan bola keranjang (Ahmad & Ibrahim, 2019; Lim & Tan, 2020). Motivasi intrinsik guru pelatih berada pada tahap sederhana, manakala motivasi ekstrinsik seperti markah kokurikulum turut memberi kesan. Namun, penglibatan tidak berkekalan lama jika hanya bergantung pada motivasi luaran (Deci & Ryan, 2017).

Bagi faktor luaran, tahap pengaruh juga adalah sederhana, dengan promosi komuniti mencatat min tertinggi dan memberi kesan positif terhadap minat guru pelatih. Namun, sokongan rakan sebaya, insentif institusi, fasiliti, dan penganjuran program sukan tradisional masih lemah, menunjukkan persekitaran sosial dan institusi belum cukup kuat untuk meningkatkan penyertaan guru pelatih bukan Melayu. Persepsi bahawa sepak takraw eksklusif kepada masyarakat Melayu terus wujud, selari dengan dapatan Lee dan Tan (2018) serta Rahman dan Ismail (2020), manakala sokongan keluarga yang kurang turut mempengaruhi

penyertaan kerana keluarga bukan Melayu lebih mengutamakan sukan moden (Chan & Wong, 2020). Walaupun pengaruh rakan sebaya sederhana, kajian Hashim et al. (2021) menunjukkan sokongan sosial tetap menjadi pendorong penting. Secara keseluruhan, pengalaman, budaya, motivasi dalaman dan luaran, serta persekitaran sosial membentuk tahap penglibatan sederhana guru pelatih bukan Melayu dalam sepak takraw.

## **IMPLIKASI**

Dapatan kajian ini membawa beberapa implikasi penting terhadap bidang Pendidikan Jasmani, pembangunan sukan tradisional, dan dasar institusi. Faktor dalaman seperti minat, motivasi dan keyakinan diri menunjukkan keperluan untuk memberi tumpuan kepada pembinaan motivasi intrinsik dan pemahaman nilai budaya sukan tradisional, selaras dengan Teori Deci dan Ryan (2017). Dari sudut pembangunan sukan tradisional, faktor luaran seperti kemudahan, rakan sebaya dan sokongan institusi menegaskan perlunya IPG dan KPM memperkukuh penyediaan fasiliti, jurulatih, serta insentif bagi meningkatkan penglibatan guru pelatih bukan Melayu. Selain itu, institusi pendidikan disaran menggubal program sukan berasaskan keterangkuman seperti Kempen Sukan Warisan Kita bagi menyokong matlamat Dasar Sukan Negara 2021–2030 yang menekankan perpaduan melalui sukan. Kajian ini juga membuka ruang untuk penyelidikan lanjutan, khususnya kajian kualitatif bagi meneroka dengan lebih mendalam faktor budaya, persepsi etnik dan aspek psikososial yang mempengaruhi penyertaan dalam sukan tradisional.

## **CADANGAN**

Cadangan kajian ini menekankan peranan pelbagai pihak dalam meningkatkan penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam permainan sepak takraw. IPG disaran memperbanyakkan aktiviti sukan tradisional, menyediakan bengkel asas dan mewujudkan program inklusif seperti Sukan Warisan Kebangsaan bagi menarik minat guru pelatih pelbagai kaum. KPM pula perlu memperkukuh kurikulum Pendidikan Jasmani dengan modul sukan tradisional serta menyediakan kemudahan dan sokongan yang lebih menyeluruh. Pensyarah dan jurulatih digalakkan menggunakan pendekatan pengajaran yang interaktif dan menyeronokkan bagi memupuk persepsi positif terhadap sukan tradisional. Guru pelatih bukan Melayu pula digalakkan agar lebih bersifat terbuka dalam mencuba sukan ini untuk meningkatkan kefahaman budaya dan kemahiran pedagogi, manakala guru pelatih Melayu berperanan memberi sokongan kepada rakan sebaya. Akhir sekali, penyelidik akan datang dicadangkan untuk menjalankan kajian kualitatif dan perbandingan antara kampus untuk memahami dengan lebih mendalam tentang pengaruh budaya, sosial dan psikologi terhadap penglibatan dalam sukan tradisional.

## **RUMUSAN**

Secara keseluruhannya, kajian ini menunjukkan bahawa tahap penglibatan guru pelatih bukan Melayu dalam permainan sepak takraw adalah sederhana. Ini menandakan wujud minat dan kesedaran namun belum mencapai tahap penglibatan aktif. Faktor dalaman seperti minat dan motivasi memberikan pengaruh positif, tetapi masih dihalang oleh faktor kekurangan keyakinan serta pendedahan awal, manakala faktor luaran seperti kemudahan yang terhad, sokongan institusi yang sederhana dan stereotaip budaya turut menjadi cabaran utama. Dapatan ini mengesahkan bahawa penglibatan dalam sukan tradisional

dipengaruhi bukan sahaja oleh kemahiran fizikal, tetapi juga aspek sosial dan budaya, sekali gus menuntut pendekatan pengajaran yang lebih inklusif dan berorientasikan budaya dalam Pendidikan Jasmani. Kajian ini juga menegaskan potensi sepak takraw sebagai medium perpaduan jika peluang penyertaan dapat diperluaskan kepada semua kaum. Hasil kajian diharapkan dapat menjadi rujukan kepada IPG, KPM dan penyelidik akan datang dalam memperkukuh penyertaan pelbagai kaum dalam sukan tradisional serta memartabatkan sepak takraw sebagai warisan kebangsaan yang menyatukan masyarakat Malaysia.

## RUJUKAN

- Ahmad, S., & Ibrahim, N. (2019). Cultural Appreciation And Participation In Traditional Malaysian Sports Among Non-Malay Youth. *Journal of Physical Education Studies*, 12(2), 45–58.
- Abdullah, R., & Hassan, H. (2020). Peranan Sukan Dalam Pembentukan Sahsiah Dan Perpaduan Nasional. *Malaysian Journal of Sports Science*, 3(1), 15–27.
- Aziz, A. (2019). *Participation Trends In Malaysian Traditional Sports Among Multiethnic Communities*. *Asian Sports Review*, 7(1), 33–47.
- Aziz, A., Rahim, M., & Daud, S. (2020). Institutional Support And Student Involvement In Traditional Sports. *Journal of Sports Development*, 5(3), 22–35.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Chan, L., & Wong, Y. (2020). Family Influence On Sports Participation Among Non-Malay Adolescents. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 18(4), 55–70.
- Chan, L., Tan, J., & Yong, M. (2022). Cross-Cultural Engagement In Sports Among Trainee Teachers. *Journal of Educational Sports Research*, 10(2), 60–72.

- Chin, R., & Wong, C. (2021). Self-Efficacy And Motivation In Technical Sports Among Non-Malay Learners. *Journal of Human Movement*, 9(1), 40–51.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “What” And “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs In Motivation, Development, And Wellness*. Guilford Press.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007). *The Trans-Contextual Model Of Motivation*. Human Kinetics.
- Hassan, R., Ismail, Z., & Afiq, M. (2021). Physical Demands And Neuromuscular Coordination In Sepak Takraw Athletes. *Journal of Asian Sports Science*, 4(2), 19–28.
- Hashim, A., Salleh, N., & Omar, R. (2021). Peer Influence On Student Participation In Physical Activities. *Journal of Sports Pedagogy*, 6(1), 11–20.
- Kementerian Belia dan Sukan. (2021). *Dasar Sukan Negara 2021–2030*. KBS Malaysia.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2018). *Dokumen Standard Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan*. KPM.

- Lee, S., & Tan, H. (2018). Cultural Perceptions Of Traditional Sports Among Non-Malay Students. *Journal of Cultural Sports Studies*, 13(1), 72–85.
- Lim, K., & Tan, S. (2020). Sport Preference Trends Among Malaysian Multiethnic Youths. *Movement Journal of Asia*, 12(3), 30–44.
- Lim, K., & Teh, W. (2023). Participation Of Non-Malay Trainees In Traditional Malaysian Sports. *Journal of Physical Education Malaysia*, 8(1), 55–67.
- Lim, L., Rahman, A., & Che Ahmad, R. (2018). Participation Gap In Traditional Sports Among Trainee Teachers In Malaysia. *Malaysian Journal of Education and Sport*, 6(2), 21–38.
- Mohamad, A., Salleh, F., & Tan, P. (2022). Ethnic Identity And Sports Involvement Among Malaysian Youths. *Journal of Social Integration Studies*, 7(2), 88–101.
- Ng, J., & Tan, M. (2021). Self-Efficacy Levels Among Non-Malay Pre-Service Teachers In Traditional Sports. *Malaysian Coaching Journal*, 9(1), 48–59.
- Norazlan, H., & Che Ahmad, C. (2021). Sports Participation Among Trainee Teachers In Malaysian Ipgs. *Journal of Teacher Education Studies*, 5(2), 14–29.
- Norazmi, M., & Rahim, S. (2021). Inclusive Educational Approaches Through Sports In Teacher Training Institutions. *Journal of Inclusive Pedagogy*, 11(4), 100–112.

- Rahman, M., & Ismail, N. (2020). Cultural Barriers In Participation Of Traditional Sports Among Non-Malay Students. *Journal of Ethnic Sports*, 8(1), 12–25.
- Rahman, M., & Yusof, N. (2020). Interest And Motivation In Traditional Sports Among Trainee Teachers. *International Journal of Physical Education*, 7(1), 22–33.
- Sulaiman, H., & Omar, R. (2022). Availability Of Sports Facilities And Student Engagement In Traditional Games. *Asian Journal of Sports Facilities Management*, 4(1), 60–70.
- Yusof, A. (2022). Perceptions Of Traditional Sports In Multicultural Education Settings. *Malaysian Journal of Sports Education*, 5(3), 31–44.
- Zainuddin, N., Rahman, R., & Shafie, H. (2020). Active Teaching Strategies And Student Participation In Physical Education. *Journal of PE Innovations*, 7(2), 90–105.
- Zhang, L., & Li, Q. (2021). Media Promotion And Awareness Of Southeast Asian Traditional Sports. *Asian Journal of Sports Culture*, 14(2), 29–43.

## TAHAP KEBIMBANGAN DAN KEYAKINAN ATLET HOKI DALAM FASA PRA-PERLAWANAN

PUTRI QISTINA AISYAH BINTI MEOR MUSTAFFA

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. MAHADEWAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250948@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250948@moe-dl.edu.my)

### ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri dalam kalangan atlet hoki Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) dalam fasa pra-perlawanan. Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif. Seramai 34 orang atlet hoki IPGKSAH telah dipilih sebagai responden kajian. Instrumen kajian menggunakan soal selidik *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) versi Bahasa Melayu yang terdiri daripada 27 item berskala Likert empat mata. Data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0 bagi menentukan min, sisihan piawai dan tahap setiap konstruk. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kebimbangan kognitif (min = 2.78, SP = 0.649) dan keyakinan diri (min = 2.87, SP = 0.575) berada pada tahap sederhana tinggi, manakala kebimbangan somatik (min = 2.45, SP = 0.571) berada pada tahap sederhana rendah. Hasil kajian ini menjelaskan bahawa atlet hoki IPGKSAH mempunyai tahap keyakinan diri yang positif dan mampu mengawal tekanan fizikal serta mental dalam fasa pra-perlawanan. Secara keseluruhannya, kajian ini memberikan gambaran awal mengenai keseimbangan psikologi atlet pelajar dan boleh dijadikan rujukan kepada pengkaji, jurulatih dan institusi pendidikan dalam memperkukuh pembangunan psikologi sukan dalam kalangan bakal guru.

**Kata Kunci:** kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik, keyakinan diri, atlet pelajar, psikologi sukan

## ABSTRACT

*This study was conducted to identify the levels of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence among hockey athletes of the Institute of Teacher Education Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH) during the pre-competition phase. The study employed a survey design with a quantitative approach. A total of 34 hockey athletes from IPGKSAH were selected as respondents. The research instrument used was the Malay version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), consisting of 27 items measured on a four-point Likert scale. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26.0 to determine the mean, standard deviation, and level for each construct. The findings showed that cognitive anxiety ( $M = 2.78$ ,  $SD = 0.649$ ) and self-confidence ( $M = 2.87$ ,  $SD = 0.575$ ) were at a moderately high level, while somatic anxiety ( $M = 2.45$ ,  $SD = 0.571$ ) was at a moderately low level. The results indicate that IPGKSAH hockey athletes possess positive self-confidence and are able to manage physical and mental pressure effectively during the pre-competition phase. Overall, this study provides an initial overview of the psychological balance of student-athletes and serves as a reference for researchers, coaches, and educational institutions in strengthening psychological development in sports among trainee teachers.*

**Keywords:** *cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence, student athletes, sports psychology*

## PENGENALAN

Kebimbangan dalam sukan adalah aspek psikologi kritikal yang sering dialami oleh atlet dalam fasa pra-pertandingan dan berpotensi memberi kesan signifikan terhadap prestasi mereka. Kebimbangan ini berpunca daripada tekanan persekitaran, jangkaan tinggi daripada jurulatih dan rakan sepasukan serta ketakutan untuk gagal dalam pertandingan (Ford et al., 2017). Atlet yang mengalami keimbangan berlebihan sebelum perlawanan mungkin sukar mengekalkan fokus, mengalami ketegangan fizikal dan menunjukkan emosi negatif yang mengganggu prestasi. Dalam konteks sukan, keimbangan pra-pertandingan yang melibatkan

tekanan mental, kerisauan dan tindak balas fisiologi berlaku apabila atlet mula memikirkan tentang jangkaan pihak lain, tekanan sosial dan kemungkinan kegagalan (Cosh et al., 2024). Walaupun tahap kebimbangan yang sederhana dapat meningkatkan fokus dan motivasi, kebimbangan yang berlebihan boleh mengganggu tumpuan mental dan kawalan emosi atlet.

Bentuk utama kebimbangan dalam sukan terbahagi kepada dua dimensi: kebimbangan kognitif dan kebimbangan somatik (Martens et al., 1990). Kebimbangan kognitif melibatkan pemikiran negatif, keraguan terhadap keupayaan diri dan kebimbangan tentang hasil pertandingan. Sebaliknya, kebimbangan somatik merujuk kepada perubahan fisiologi seperti peningkatan kadar denyutan jantung, ketegangan otot dan simptom fizikal yang berkaitan dengan tekanan emosi (Cheng et al., 2011). Kedua-dua jenis kebimbangan ini jika tidak diurus dengan baik, boleh mengurangkan keupayaan atlet untuk menumpukan perhatian dan membuat keputusan yang pantas semasa pertandingan. Namun, keyakinan diri memainkan peranan penting sebagai penentu psikologi di mana atlet yang mempunyai keyakinan diri yang tinggi lebih berupaya mengawal emosi, mengekalkan ketenangan dan mempersembahkan prestasi terbaik walaupun di bawah tekanan (Bandura, 1997; Vealey, 2001; Weinberg & Gould, 2019). Keyakinan diri yang mantap membantu atlet menukar kebimbangan menjadi tenaga positif dan meningkatkan motivasi diri untuk mencapai kejayaan dalam fasa pra-pertandingan.

Fenomena kebimbangan ini bukan sahaja dihadapi oleh atlet profesional seperti *Naomi Osaka* dan *Simone Biles* yang menarik diri daripada kejohanan utama atas sebab kesihatan mental (Al Jazeera, 2021; Tumaini Carayol, 2021) tetapi turut dialami oleh atlet pelajar. Hampir 60% atlet universiti di Malaysia dilaporkan mengalami tahap kebimbangan

sederhana hingga tinggi sebelum pertandingan, terutamanya disebabkan oleh jangkaan jurulatih, tanggungjawab terhadap institusi dan tekanan rakan sepasukan. Atlet hoki di Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) khususnya mudah terdedah kepada kebimbangan pra-pertandingan kerana sukan berpasukan ini menuntut ketangkasan, kekuatan mental, intensiti dan kawalan emosi yang tinggi. Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap kebimbangan kognitif dan somatik serta keyakinan diri dalam kalangan atlet hoki IPGKSAH dalam fasa pra-perlawanan bagi memberikan gambaran mengenai keseimbangan psikologi mereka dan menjadi asas kepada intervensi yang lebih efektif.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Aspek psikologi seperti kebimbangan dan keyakinan diri merupakan penentu utama kejayaan atlet, selain daripada latihan fizikal dan kemahiran teknikal. Tahap kebimbangan yang tinggi boleh menjejaskan tumpuan, kawalan emosi dan keyakinan diri, manakala keyakinan yang kukuh dapat menukarkan tekanan kepada motivasi positif sebelum pertandingan. Dalam konteks Institut Pendidikan Guru (IPG), atlet pelajar menghadapi cabaran yang unik, iaitu memikul tanggungjawab berganda sebagai pelatih guru dan wakil institusi dalam kejohanan seperti Majlis Sukan Institut Pendidikan Guru Malaysia (MSIPGM). Peranan berganda ini berpotensi menyebabkan tekanan tambahan dan meningkatkan risiko kebimbangan pra-pertandingan yang jika tidak dikawal yang boleh menjejaskan fokus, keyakinan diri dan prestasi keseluruhan pasukan.

Walaupun aspek psikologi sangat kritikal, kebanyakan kajian tempatan cenderung memberi tumpuan kepada hubungan antara kebimbangan dan prestasi, manakala penilaian deskriptif terhadap tahap kebimbangan dan keyakinan diri atlet pelajar sebelum pertandingan masih kurang dijalankan. Kekurangan kajian yang melibatkan populasi khusus atlet

hoki IPG yang mewakili institusi dalam kejohanan MSIPGM ini menunjukkan wujudnya jurang penyelidikan yang perlu diterokai untuk memahami keadaan psikologi atlet pelajar secara lebih menyeluruh. Sehubungan dengan itu, kajian ini dilaksanakan untuk mengenal pasti secara deskriptif tahap kebimbangan kognitif, kebimbangan somatik dan keyakinan diri dalam kalangan atlet hoki IPGKSAH semasa fasa pra-pertandingan yang seterusnya dapat menjadi asas kepada pembangunan intervensi psikologi yang lebih berkesan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Menenal pasti tahap kebimbangan kognitif atlet hoki dalam fasa pra-pertandingan.
- ii. Menenal pasti tahap kebimbangan somatik atlet hoki dalam fasa pra-pertandingan.
- iii. Menenal pasti tahap keyakinan diri atlet hoki dalam fasa pra-pertandingan.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah tahap kebimbangan kognitif atlet hoki dalam fasa pra-pertandingan?
- ii. Apakah tahap kebimbangan somatik atlet hoki dalam fasa pra-pertandingan?
- iii. Apakah tahap keyakinan diri atlet hoki dalam fasa pra-pertandingan?

### **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan deskriptif yang bertujuan untuk mengenal pasti tahap kebimbangan atlet hoki IPGKSAH dalam fasa pra-perlawanan. Data dikumpulkan melalui soal selidik berstruktur dan dianalisis secara statistik.

Populasi dan sampel kajian terdiri daripada 34 orang atlet hoki IPGKSAH yang mewakili institusi dalam Kejohanan MSIPGM 2025 Peringkat Zon Utara. Kesemua atlet ini dipilih sebagai sampel menggunakan kaedah persampelan bertujuan. Kaedah ini sesuai digunakan kerana ia menumpukan kepada kumpulan responden yang memenuhi kriteria khusus dan mempunyai pendedahan langsung terhadap suasana pertandingan sebenar yang menjadikan mereka paling relevan untuk memberikan maklumat yang sahih berkaitan tahap kebimbangan pra-pertandingan. Sampel terdiri daripada 18 lelaki dan 16 perempuan.

Instrumen utama yang digunakan ialah Soal Selidik *Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2 yang dibangunkan oleh Martens, Vealey, dan Burton (1990). Soal selidik ini telah diubahsuai dan diterjemah ke dalam Bahasa Melayu. CSAI-2 menilai tiga konstruk utama: Kebimbangan Kognitif, Kebimbangan Somatik dan Keyakinan Diri, dengan setiap konstruk mengandungi sembilan item, menjadikan jumlah keseluruhan 27 item. Pengukuran respons menggunakan skala Likert empat mata.

Bagi menjamin kualiti data yang diperoleh, proses kesahan dan kebolehpercayaan telah dilaksanakan. Kesahan kandungan draf awal soal selidik telah disemak oleh pakar dalam bidang Pendidikan Jasmani bagi memastikan kesesuaian item dari segi bahasa dan kejelasan maksud. Kajian rintis pula melibatkan 10 orang atlet bola baling untuk menilai kebolehpercayaan. Hasil analisis *Cronbach's Alpha* menunjukkan instrumen ini mempunyai kebolehpercayaan yang sangat baik bagi keseluruhan item ( $\alpha = 0.780$ ), melebihi nilai penerimaan minimum 0.70 yang disyorkan untuk kajian sains sosial dan pendidikan (Nunnally & Bernstein, 1994). Tafsiran min adalah seperti berikut:

## **Jadual 1**

### *Interpretasi Skor Min*

Skor Min	Interpretasi
1.00 - 1.75	Rendah
1.76 - 2.50	Sederhana Rendah
2.51 - 3.25	Sederhana Tinggi
3.26 - 4.00	Tinggi

Sumber: Chua Yan Piaw, 2021; Sullivan & Artino, 2013

Jadual interpretasi ini membantu penyelidik mengelaskan skor min kepada tahap tertentu bagi memberikan gambaran umum tentang tahap kebimbangan dan keyakinan diri atlet hoki dalam fasa pra-perlawanan. Dapatan ini seterusnya menjadi asas kepada perbincangan hasil kajian.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

### Jadual 2

*Tahap Kebimbangan Kognitif Atlet Hoki IPGKSAH dalam Fasa Pra-perlawanan*

BIL	ITEM	TSS	SEDIKIT	SEDERHANA	SB	MIN	SP	INTERPRETASI
1.	Saya bimbang akan perlawanan ini.	5 (14.7)	3 (8.8)	20 (58.8)	6 (17.6)	2.79	.914	Sederhana Tinggi
2.	Saya mempunyai keraguan terhadap diri sendiri.	6 (17.6)	11 (32.4)	14 (41.2)	3 (8.8)	2.41	.892	Sederhana Rendah
3.	Saya bimbang tidak boleh buat baik dalam pertandingan ini.	3 (8.8)	6 (17.6)	14 (41.2)	11 (32.4)	2.97	.937	Sederhana Tinggi
4.	Saya bimbang akan kekalahan	3 (8.8)	5 (14.7)	18 (52.9)	8 (23.5)	2.91	.866	Sederhana Tinggi
5.	Saya bimbang terhadap tekanan.	3 (8.8)	9 (26.5)	17 (50)	5 (14.7)	2.71	.836	Sederhana Tinggi
6.	Saya bimbang akan mempersembahkan kurang baik.	2 (5.9)	6 (17.6)	19 (55.9)	7 (20.6)	2.91	.793	Sederhana Tinggi
7.	Saya bimbang untuk mencapai matlamat saya.	4 (11.8)	10 (29.4)	13 (38.2)	7 (20.6)	2.68	.945	Sederhana Tinggi
8.	Saya bimbang orang lain akan menjadi kecewa dengan prestasi saya.	3 (8.8)	5 (14.7)	14 (41.2)	12 (35.3)	3.03	.937	Sederhana Tinggi
9.	Saya bimbang saya tidak akan dapat menumpukan perhatian	4 (11.8)	8 (23.5)	19 (55.9)	3 (8.8)	2.62	.817	Sederhana Tinggi
<b>Purata keseluruhan</b>						<b>2.78</b>	<b>0.649</b>	<b>Sederhana Tinggi</b>

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kebimbangan kognitif atlet hoki IPGKSAH berada pada tahap sederhana tinggi (min = 2.78, SP = 0.649), menandakan atlet mempunyai sedikit kebimbangan terhadap prestasi dan keupayaan diri sebelum perlawanan namun masih dalam keadaan terkawal. Tahap kebimbangan sederhana ini selaras dengan

Teori Kebimbangan Pelbagai Dimensi (Martens et al., 1990) yang menjelaskan bahawa kebimbangan kognitif memainkan peranan penting dalam mempengaruhi kesiapsiagaan mental atlet. Kajian ini turut sejajar dengan penemuan Adi et al. (2024) dan Sánchez-Sánchez et al. (2023) yang melaporkan bahawa atlet pelajar lazimnya menunjukkan kebimbangan kognitif sederhana akibat tekanan tanggungjawab dan harapan pencapaian. Secara keseluruhan, dapatan ini mencerminkan bahawa atlet hoki IPGKSAH mempunyai kawalan mental yang baik serta mampu menyesuaikan diri dengan tekanan pertandingan.

### Jadual 3

#### *Tahap Kebimbangan Somatik Atlet Hoki IPGKSAH dalam Fasa Pra-perlawanan*

BIL	ITEM	TSS	SEDIKIT	SEDERHANA	SB	MIN	SP	INTERPRETASI
1.	Saya gementar. rasa	2 (5.9)	14 (41.2)	15 (44.1)	3 (8.8)	2.68	.912	Sederhana Tinggi
2.	Saya gelisah. rasa	7 (20.6)	9 (26.5)	13 (38.2)	5 (14.7)	2.47	.992	Sederhana Rendah
3.	Badan saya tegang. rasa	7 (20.6)	14 (41.2)	10 (29.4)	3 (8.8)	2.26	.898	Sederhana Rendah
4.	Perut saya berasa tegang.	7 (20.6)	16 (47.1)	8 (23.5)	3 (8.8)	2.21	.880	Sederhana Rendah
5.	Badan saya berasa tidak selesa.	1 (2.9)	10 (29.4)	18 (52.9)	5 (14.7)	2.79	.729	Sederhana Tinggi
6.	Jantung berdebar. saya	1 (2.9)	5 (14.7)	22 (64.7)	6 (17.6)	2.97	.674	Sederhana Tinggi
7.	Perut terikat. saya	7 (20.6)	17 (50)	7 (20.6)	3 (8.8)	2.18	.869	Sederhana Rendah
8.	Tangan kesejukan. saya	9 (26.5)	8 (23.5)	14 (41.2)	3 (8.8)	2.32	.976	Sederhana Rendah
9.	Badan berasa kaku. saya	9 (26.5)	13 (38.2)	10 (29.4)	2 (5.9)	2.15	.892	Sederhana Rendah
<b>Purata keseluruhan</b>						<b>2.45</b>	<b>.571</b>	<b>Sederhana Rendah</b>

Dapatan kajian menunjukkan bahawa kebimbangan somatik atlet hoki IPGKSAH berada pada tahap sederhana rendah (min = 2.45, SP = 0.571), menandakan atlet hanya mengalami simptom fizikal ringan seperti gementar, peningkatan degupan jantung dan sedikit ketegangan otot sebelum perlawanan. Tahap ini menunjukkan keadaan fizikal atlet

stabil dan mereka mampu mengawal reaksi fisiologi terhadap tekanan. Penemuan ini selaras dengan Teori Martens et al. (1990) yang menyatakan bahawa kebimbangan somatik dapat dikurangkan melalui pengalaman dan persediaan pertandingan serta menyokong dapatan González-Hernández et al. (2020) dan Awang Jasrie et al. (2023) yang mendapati bahawa atlet berpasukan lazimnya menunjukkan kebimbangan fizikal sederhana atau rendah kerana telah menyesuaikan diri dengan rutin pra-pertandingan. Secara keseluruhan, atlet hoki IPGKSAH menunjukkan kawalan fisiologi yang baik dan tidak mudah terjejas oleh tekanan fizikal semasa pertandingan.

## Jadual 4

### *Tahap Keyakinan Diri Atlet Hoki IPGKSAH dalam Fasa Pra-perlawanan*

BIL	ITEM	TSS	SEDIKIT	SEDERHANA	SB	MIN	SP	INTERPRETASI
1.	Saya rasa tenang.	5 (14.7)	6 (17.6)	18 (52.9)	5 (14.7)	2.56	.746	Sederhana Tinggi
2.	Saya rasa selesa.	3 (8.8)	12 (25.3)	15 (44.1)	4 (11.8)	2.59	.821	Sederhana Tinggi
3.	Saya rasa yakin diri.	2 (5.9)	8 (23.5)	16 (47.1)	8 (23.5)	2.88	.844	Sederhana Tinggi
4.	Saya berasa selamat.	2 (5.9)	4 (11.8)	22 (64.7)	6 (17.6)	2.94	.736	Sederhana Tinggi
5.	Saya yakin boleh menghadapi cabaran ini.	1 (2.9)	4 (11.8)	19 (55.9)	10 (29.4)	3.12	.729	Sederhana Tinggi
6.	Saya yakin akan mempersembahkan baik	1 (2.9)	8 (23.5)	14 (41.2)	11 (32.4)	3.03	.834	Sederhana Tinggi
7.	Saya berasa tenang secara mental.	1 (2.9)	7 (20.6)	24 (70.6)	2 (5.9)	2.79	.592	Sederhana Tinggi
8.	Saya yakin kerana secara mental saya gambarkan saya mencapai matlamat saya	2 (5.9)	8 (23.5)	15 (44.1)	9 (26.5)	2.91	.866	Sederhana Tinggi
9.	Saya yakin dalam mengatasi tekanan	1 (2.9)	7 (20.6)	18 (52.9)	8 (23.5)	2.97	.758	Sederhana Tinggi
<b>Purata Keseluruhan</b>						<b>2.87</b>	<b>.575</b>	<b>Sederhana Tinggi</b>

Konstruk keyakinan diri berada pada tahap sederhana tinggi (min = 2.87, SP = 0.575), menggambarkan bahawa atlet mempunyai kepercayaan positif terhadap kemampuan mereka menghadapi pertandingan, walaupun masih terdapat ruang untuk peningkatan. Tahap keyakinan ini bertindak sebagai faktor pelindung yang membantu mengimbangi kesan kebimbangan kognitif dan somatik. Penemuan ini konsisten dengan Teori Martens et al. (1990) yang menekankan peranan keyakinan diri dalam mengawal pengaruh kebimbangan terhadap prestasi serta selaras dengan Model Keyakinan Sukan Spesifik Vealey (2001) yang

menunjukkan bahawa atlet dengan tahap keyakinan sederhana tinggi lazimnya mampu mengekalkan prestasi baik di bawah tekanan. Secara keseluruhan, dapatan ini menunjukkan bahawa atlet hoki IPGKSAH berada dalam keadaan psikologi yang positif, bermotivasi dan bersedia menghadapi cabaran pertandingan.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa atlet hoki IPGKSAH mengekalkan keyakinan diri sederhana tinggi walaupun mengalami kebimbangan kognitif sederhana tinggi dan kebimbangan somatik sederhana rendah. Ini menandakan atlet berada dalam zon selamat dari segi kesejahteraan mental, namun tekanan kognitif tetap wujud dan boleh mempengaruhi fokus pertandingan. Implikasi ini menegaskan keperluan sokongan psikologi berterusan bagi membantu atlet mengurus tekanan pra-perlawanan, selain menekankan kepentingan persediaan mental untuk mengekalkan prestasi optimum. Selain itu, hasil kajian memberi gambaran bahawa institusi perlu memahami atlet pelajar sebagai individu yang berdepan cabaran fizikal dan psikologi secara serentak serta menyediakan ruang sokongan emosi yang sesuai.

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan praktikal dikemukakan. Atlet disarankan mengamalkan teknik kawal sendiri seperti *self-talk* positif, visualisasi, pernafasan diafragma dan rutin pra-pertandingan yang konsisten bagi mengurangkan kebimbangan dan mengekalkan keyakinan diri. Jurulatih pula perlu menumpukan perhatian kepada kesejahteraan mental atlet melalui komunikasi positif, maklum balas membina, latihan simulasi dan sesi refleksi pascalatihan. Pihak IPGKSAH disarankan memperkenalkan program sokongan psikologi berstruktur seperti *Psychological Skills Training* (PST) yang merangkumi teknik relaksasi, *mindfulness* dan *self-talk* berfokus prestasi bagi

mengekalkan kestabilan emosi dan prestasi atlet sepanjang musim latihan dan pertandingan.

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahawa atlet hoki IPGKSAH berada dalam keseimbangan mental dan fizikal yang wajar sebelum perlawanan dengan keyakinan diri berperanan sebagai faktor pelindung terhadap kebimbangan. Kajian ini menyumbang kepada pemahaman tentang psikologi sukan dalam konteks institusi perguruan dan memberi asas bagi penyelidikan masa hadapan yang lebih luas, termasuk melibatkan atlet daripada sukan atau institusi lain. Penemuan ini juga menegaskan kepentingan pendekatan holistik yang menggabungkan persediaan fizikal, mental dan sokongan emosi dalam membina prestasi serta kesejahteraan atlet pelajar. Secara keseluruhannya, kajian ini menegaskan bahawa keyakinan diri murid dalam sukan terbentuk melalui gabungan faktor dalaman seperti minat dan kepercayaan diri dan faktor luaran seperti sokongan sosial dan persekitaran sekolah. Penemuan ini memberi implikasi penting kepada guru, pihak sekolah dan penyelidik untuk memperkukuh pendekatan holistik dalam membina keyakinan diri murid melalui Pendidikan Jasmani.

## RUJUKAN

- Adi, N., Putra, I. K. G., & Rasyid, M. (2024). Athletes' Stress And Anxiety Before The Match. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 62–69. <https://doi.org/10.55587/ijposs.v4i2.535>
- Al Jazeera. (2021). 'Mental Health' Behind Biles' Shock Olympic Team Final Exit. <https://www.aljazeera.com/news/2021/7/27/mental-health-behind-biles-shock-olympic-team-final-exit>
- Awang Matusin, A. J., Noordin, H., & Samsir, M. S. (2025). Tahap Kebimbangan Seketika Dalam Kalangan Pemain Bola Sepak Dan Bola Jaring Di Sekolah-Sekolah Menengah Di Daerah Kota Kinabalu. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 14(1), 81–97. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol14.1.9.2025>
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2011). Toward A Three-Dimensional Conceptualization Of Performance Anxiety: Rationale And Initial Measurement Development. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 133-143.
- Chua Yan Piaw. (2021). *Kaedah Dan Statistik Penyelidikan: Kaedah Penyelidikan Kuantitatif (Edisi ke-3)*. McGraw-Hill Education.

- Cosh, S., Karamouzian, M., & McLoughlin, E. (2024). Anxiety And Mental Health Among Student-Athletes: Emerging Evidence And Support Strategies. *Journal of Sport Psychology*, 42(2), 88–102.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-Related Anxiety: Current Insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2021). *How To Design And Evaluate Research In Education (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources In Youth Athletes And Their Relationship With Anxiety In Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory (3rd ed.)*. McGraw-Hill.
- Sánchez-Sánchez, L. C., González, J., & Moreno, M. (2023). Anxiety Profiles In Young Athletes Before Competition: A Global Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 189–200.

Sullivan, G. M., & Artino, A. R. (2013). Analyzing And Interpreting Data From Likert-Type Scales. *Journal of Graduate Medical Education*, 5(4), 541–542. <https://doi.org/10.4300/JGME-5-4-18>

Tumaini Carayol. (2021). *Naomi Osaka Withdraws From French Open Amid Row Over Press Conferences*. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/sport/2021/may/31/naomi-osaka-withdraws-french-open-press-conference-fines-tennis>

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization Of Sport-Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.

**MENINGKATKAN TAHAP KETINGGIAN LOMPATAN BAGI  
ATLET BOLA BALING IPGKSAH MENGGUNAKAN  
INTERVENSI *FROG FORCE***

SARAH SOFEA BINTI MOHAMAD

PISMP SEPTEMBER 2021/ JULAI 2026

EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250938@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250938@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian tindakan ini dijalankan dengan tujuan menambah baik amalan latihan bagi meningkatkan tahap ketinggian lompatan menegak atlet bola baling IPGKSAH melalui pelaksanaan intervensi *Frog Force*, iaitu satu siri latihan yang direka untuk meningkatkan kekuatan eksplosif dan pengaktifan otot kaki secara progresif. Kajian ini melibatkan tiga atlet perempuan yang bukan atlet profesional dan dijalankan secara berperingkat menggunakan pendekatan pemerhatian, refleksi dan ujian *Sargent Jump* sebelum dan selepas intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif bagi menilai perubahan dalam prestasi fizikal atlet, manakala pemerhatian dan refleksi peserta digunakan untuk menilai perkembangan motivasi, keyakinan diri serta penguasaan teknik lompatan yang betul. Hasil kajian juga menunjukkan peningkatan keyakinan diri, disiplin semasa latihan dan kefahaman terhadap teknik lompatan yang betul. Dapatan ini menandakan bahawa latihan yang dirancang secara sistematik bukan sahaja meningkatkan prestasi fizikal atlet, tetapi juga memberi kesan positif terhadap sikap, kesungguhan dan motivasi peserta semasa latihan. Kajian ini turut menekankan bahawa intervensi *Frog Force* berpotensi dijadikan strategi latihan yang berkesan dan praktikal dalam konteks pembangunan pasukan bola baling, di samping memberikan panduan berguna kepada jurulatih dan pendidik sukan tentang kepentingan merancang latihan yang bersesuaian, terarah dan berstruktur untuk meningkatkan prestasi atlet secara menyeluruh. Secara keseluruhannya, kajian ini membuktikan bahawa pendekatan latihan yang fokus pada kekuatan eksplosif, pengaktifan otot dan teknik lompatan yang betul bukan sahaja mampu meningkatkan prestasi fizikal atlet secara signifikan, tetapi juga

menyumbang kepada pembangunan keyakinan diri, motivasi, disiplin dan kefahaman teknik yang tepat sekali gus menyediakan asas yang kukuh untuk latihan sukan yang lebih berkesan dan berimpak tinggi di masa hadapan.

**Kata kunci:** kajian tindakan, Frog Force, lompatan menegak, atlet bola baling, intervensi latihan

### ABSTRACT

*This action study was conducted with the aim of improving training practices to increase the vertical jump height of IPG KSAH handball athletes through the implementation of the Frog Force intervention, which is a series of exercises designed to increase explosive strength and progressive activation of leg muscles. The study included three female athletes who were not professional athletes and was conducted in stages using the observation, reflection and Sargent Jump test approach before and after the intervention. The data obtained were analyzed descriptively to assess changes in the physical performance of athletes, while participants' observations and reflections were used to assess the development of motivation, self-confidence and mastery of correct jumping techniques. The results of the study showed an increase in self-confidence, discipline during training and an understanding of the correct jumping technique. These findings indicate that systematically planned training not only improves the physical performance of athletes, but also positively impacts the attitude, determination and motivation of participants during training. The study also highlights that Frog Force interventions have the potential to be used as an effective and practical training strategy in the context of handball team development, as well as providing useful guidance to coaches and sports educators on the importance of planning appropriate, targeted and structured training to improve athletes' overall performance. Overall, this study proves that a training approach that focuses on explosive strength, muscle activation and proper jumping techniques is not only capable of significantly improving athletes' physical performance, but also contributes to the development of self-confidence, motivation, discipline and understanding of precise techniques, thus providing a solid foundation for more effective and high-impact sports training in the future.*

**Keywords:** action study, Frog Force, vertical jump, handball athletes, training interventions

## **PENGENALAN**

Bola baling merupakan sukan berpasukan yang dimainkan dalam tempo pantas dan melibatkan pelbagai aksi seperti pecutan, perubahan arah, lompatan serta lontaran, sekali gus menuntut pemain memiliki tahap kecergasan menyeluruh merangkumi kekuatan otot, kuasa eksplosif, ketangkasan dan kemahiran teknikal. Dalam situasi permainan yang dinamik, pemain juga perlu membuat keputusan dengan cepat sambil mengawal bola dengan tepat dalam ruang yang terhad. Justeru, persediaan fizikal dan teknikal yang mantap amat penting bagi memastikan prestasi pemain kekal konsisten sepanjang perlawanan. Hal ini seiring dengan dapatan Akbar et al. (2024) menyatakan bahawa latihan fizikal seperti kelajuan, *agility* dan keupayaan melompat serta latihan kemahiran teknikal seperti kawalan bola dan lontaran yang mampu meningkatkan prestasi pemain bola baling secara signifikan apabila diaplikasikan melalui program latihan yang sistematik.

Kemahiran melompat tinggi pula merupakan salah satu elemen utama dalam bola baling, terutamanya dalam situasi serangan dan pertahanan. Dalam serangan, pemain perlu melompat tinggi untuk melepasi blok pertahanan lawan dan memperoleh sudut lontaran yang lebih sesuai ke arah gol. Dalam pertahanan pula, lompatan yang baik membantu pemain menghalang laluan bola dan menyekat lontaran penyerang lawan. Ketinggian lompatan menegak merupakan komponen terpenting dalam sukan yang memerlukan kuasa letupan untuk aktiviti serangan, blok dan pergerakan defensif (Markovic & Mikulic, 2010). Prestasi lompatan yang efektif tidak hanya bergantung pada kekuatan otot kaki, tetapi turut melibatkan koordinasi neuromuskular, teknik pergerakan dan keupayaan sistem saraf untuk menghasilkan tindak

balas pantas melalui *stretch-shortening cycle*. Kelemahan dalam mana-mana elemen ini boleh menjejaskan keupayaan atlet untuk mencapai prestasi optimum dalam situasi permainan dinamik.

## **FOKUS KAJIAN**

Berdasarkan refleksi awal dan analisis terhadap data pemerhatian yang dijalankan, fokus utama kajian tindakan ini adalah untuk menambah baik amalan latihan yang diaplikasikan dalam membantu atlet bola baling IPGKSAH meningkatkan keupayaan lompatan menegak mereka. Keupayaan ini dikenal pasti sebagai salah satu komponen kritikal dalam prestasi permainan bola baling, khususnya semasa pelaksanaan kemahiran seperti lontaran semasa melompat dan pergerakan pertahanan seperti blok bagi mengekang serangan lawan. Oleh itu, strategi latihan yang lebih sistematik dan berasaskan bukti saintifik perlu diperkenalkan bagi memastikan keberkesanan peningkatan prestasi fizikal atlet.

Sehubungan dengan itu, intervensi *Frog Force* telah dibangunkan sebagai satu program latihan berasaskan prinsip pliometrik yang menumpukan kepada pengaktifan otot kaki, pembangunan kekuatan eksplosif (*explosive power*) serta peningkatan adaptasi neuromuskular secara progresif. Latihan seperti *squat jump*, *tuck jump* dan *vertical jump* telah dibuktikan berkesan dalam meningkatkan kuasa otot bahagian bawah badan serta keupayaan lonjakan menegak atlet. Pendekatan ini selaras dengan keperluan fisiologi atlet bola baling yang memerlukan kemampuan menghasilkan daya secara mendadak dalam masa yang singkat serta mengekalkan tahap ketangkasan optimum sepanjang perlawanan.

Pelaksanaan intervensi ini membolehkan pengkaji menilai kesan program latihan terhadap peningkatan prestasi atlet dari aspek fizikal dan teknikal. Selain itu, proses refleksi berterusan yang dijalankan sepanjang tempoh kajian turut membantu pengkaji menilai keberkesanan pendekatan latihan yang digunakan serta mengenal pasti aspek yang memerlukan penambahbaikan. Data kualitatif melalui pemerhatian dan catatan refleksi memberikan gambaran menyeluruh terhadap kesan intervensi. Pendekatan ini bertepatan dengan prinsip kajian tindakan yang menekankan penambahbaikan berasaskan refleksi terhadap amalan dalam konteks sebenar.

Secara keseluruhannya, dapatan daripada pelaksanaan intervensi *Frog Force* bukan sahaja menunjukkan potensi latihan pliometrik dalam meningkatkan keupayaan lonjakan menegak atlet, tetapi turut memberikan sumbangan terhadap pembangunan amalan latihan yang lebih berstruktur dan berfokus. Kajian ini diharap dapat menjadi rujukan kepada pengamal sukan dan jurulatih dalam merancang program latihan eksplosif yang sesuai dengan keperluan prestasi bola baling di peringkat institusi pendidikan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Menambah baik amalan latihan dalam melatih atlet bola baling IPGKSAH bagi meningkatkan tahap ketinggian lompatan menegak.
- ii. Menilai keberkesanan intervensi *Frog Force* dalam membantu penambahbaikan ketinggian lompatan atlet melalui pemerhatian berperingkat dan refleksi peserta.

## PERSOALAN KAJIAN

- i. Adakah *Frog Force* dapat membantu teknik lakuan lompatan?
- ii. Adakah *Frog Force* dapat meningkatkan ketinggian lompatan?

## PESERTA KAJIAN

Kajian ini melibatkan tiga orang atlet wanita yang merupakan ahli pasukan bola baling dari Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH). Ketiga-tiga peserta ini dipilih secara bertujuan berdasarkan kriteria yang ditetapkan untuk memastikan mereka sesuai dengan keperluan intervensi *Frog Force*. Kesemua peserta mempunyai latar belakang pengalaman bermain bola baling secara aktif selama antara satu setengah hingga tiga tahun, dan berada dalam lingkungan umur 20 hingga 22 tahun. Bagi menjaga privasi dan etika penyelidikan, identiti peserta dirahsiakan dengan menggunakan nama samaran iaitu Peserta Kajian A, Peserta Kajian B dan Peserta Kajian C. Mereka yang dipilih ini adalah pemain yang kurang mahir dalam melakukan *jump shot* semasa perlawanan.

<b>Peserta kajian</b>	<b>Umur</b>	<b>Jantina</b>	<b>Bangsa</b>	<b>Sukan diminati</b>
Peserta Kajian A	22	Perempuan	Melayu	Bola Baling
Peserta Kajian B	22	Perempuan	Melayu	Bola Baling
Peserta Kajian C	21	Perempuan	Melayu	Bola Baling

## **TINDAKAN YANG DILAKSANAKAN**

### **MODEL KAJIAN TINDAKAN YANG DIGUNAKAN**

Model kajian tindakan yang digunakan dalam kajian ini ialah Model *Kurt Lewin* (1946) yang berasaskan empat fasa utama iaitu perancangan, tindakan, pemerhatian dan refleksi. Model ini dipilih kerana ia membolehkan pengkaji menjalankan penambahbaikan amalan latihan secara sistematik, berulang dan reflektif berdasarkan masalah sebenar yang berlaku semasa latihan dan perlawanan bola baling.

Dalam fasa perancangan, pengkaji menganalisis isu utama yang dikenal pasti melalui pemerhatian awal, iaitu kelemahan ketinggian lompatan atlet semasa melakukan *jump shot* dan semasa *blocking*. Berdasarkan refleksi awal dan bukti data awal, pengkaji merancang satu intervensi khusus, *Frog Force* iaitu latihan pliometrik berasaskan *resistance band* dan *harness* yang menekankan pengaktifan otot bawah badan dan kuasa eksplosif. Pengkaji merancang struktur latihan selama tiga minggu termasuklah intensiti, jumlah set dan ulangan bagi setiap jenis lompatan (*vertical jump*, *squat jump* dan *tuck jump*). Selain itu, kaedah pengumpulan data seperti senarai semak, pemerhatian dan temu bual turut dirancang bagi memastikan data diperolehi secara terperinci dan konsisten sepanjang intervensi dijalankan.

Dalam fasa tindakan, pengkaji melaksanakan intervensi *Frog Force* mengikut jadual yang telah dirancang. Peserta Kajian menjalani latihan sebanyak empat sesi seminggu, melibatkan latihan bersama *resistance band* pada minggu kedua dan latihan pemulihan serta penstabilan teknik pada minggu ketiga. Latihan ini dijalankan secara berperingkat bagi memastikan peserta dapat menyesuaikan diri dengan rintangan tambahan serta meningkatkan kekuatan dan kuasa kaki secara

progresif. Pengkaji bertindak sebagai jurulatih pelatih yang memberi tunjuk ajar, membetulkan teknik serta memastikan keselamatan peserta sepanjang proses latihan.

Dalam fasa pemerhatian, pengkaji menjalankan pemantauan secara sistematik sepanjang tiga minggu pelaksanaan intervensi *Frog Force* untuk menilai perkembangan prestasi peserta dari minggu ke minggu. Pemerhatian dijalankan menggunakan instrumen seperti borang senarai semak, catatan lapangan dan dokumentasi visual bagi memastikan maklumat yang diperolehi adalah menyeluruh dan konsisten. Fokus utama pemerhatian melibatkan aspek teknikal lompatan seperti kedudukan lutut, ayunan tangan, masa tolakan, kestabilan pendaratan serta keupayaan menghasilkan kuasa eksplosif semasa melompat. Di samping itu, pengkaji turut memerhati tahap konsistensi peserta ketika melakukan setiap ulangan sama ada mereka mampu mengekalkan teknik yang sama atau menunjukkan perubahan ketara selepas beberapa sesi latihan. Pemerhatian turut merangkumi aspek psikologi seperti motivasi peserta, keyakinan ketika melakukan *jump shot* dan keselesaan mereka menggunakan resistance band. Semua dapatan pemerhatian ini direkodkan setiap sesi dan dibandingkan antara minggu pertama, kedua dan ketiga bagi mengenal pasti trend peningkatan atau kelemahan yang masih ketara serta keberkesanan intervensi *Frog Force* secara progresif.

Dalam fasa refleksi, pengkaji menganalisis semua maklumat yang dikumpul termasuk pemerhatian mingguan, catatan lapangan dan maklum balas temu bual peserta. Refleksi ini membantu pengkaji menilai sejauh mana *Frog Force* meningkatkan ketinggian lompatan serta memperbaiki teknik peserta. Hasil refleksi menunjukkan terdapat

peningkatan ketara dalam aspek kekuatan kaki, kestabilan serta keyakinan peserta ketika melompat. Namun, pengkaji turut mengenal pasti ruang penambahbaikan seperti penambahan tempoh latihan, peningkatan variasi latihan dan keperluan untuk sesi pengukuhan teknik sebelum intensiti ditingkatkan. Keseluruhannya, kitaran Kajian Tindakan Lewin membolehkan pengkaji menilai, melaksanakan dan menambah baik intervensi *Frog Force* secara sistematik, berasaskan pemerhatian sebenar dan keperluan atlet bola baling IPGKSAH.

### **JENIS PERSAMPELAN**

Pemilihan peserta kajian dalam kajian tindakan ini menggunakan kaedah persampelan bertujuan. Persampelan bertujuan ini memilih peserta kajian secara khusus mengikut ciri-ciri tertentu yang relevan mengikut tujuan kajian dilaksanakan. Ketiga-tiga peserta ini dipilih secara bertujuan berdasarkan kriteria yang ditetapkan untuk memastikan mereka sesuai dengan keperluan intervensi *Frog Force*. Kesemua peserta mempunyai latar belakang pengalaman bermain bola baling secara aktif selama antara satu setengah hingga tiga tahun dan berada dalam lingkungan umur 20 hingga 22 tahun.

Oleh sebab itu, sampel ini bukanlah sampel yang dipilih secara rawak. Ia tidak mengambil dan menggunakan keseluruhan atlet yang berada di dalam pasukan kerana hanya atlet-atlet yang menepati kriteria saya sahaja untuk dijadikan peserta kajian. Campbell et al. (2021) menekankan bahawa penggunaan persampelan bertujuan dalam kajian tindakan membolehkan penyelidik memilih subjek yang paling relevan, yang secara langsung menyumbang kepada pencapaian matlamat kajian. Justeru itu, dapatan kajian tidak boleh digeneralisasikan kepada keseluruhan populasi dalam pasukan. Keputusan dan dapatan kajian

hanya relevan kepada kumpulan kecil yang telah dipilih, iaitu atlet yang membuat tendangan leret tidak berkualiti dalam kalangan pasukan.

### **KAEDAH KUTIPAN DATA**

Melalui kaedah temu bual yang dijalankan bersama peserta kajian bola baling IPGKSAH, pelbagai maklumat penting telah diperoleh untuk menyokong objektif kajian ini. Soalan temu bual disusun mengikut lima bahagian utama bagi memastikan data yang dikumpul adalah terarah dan komprehensif.

Bahagian pertama temu bual memfokuskan kepada latar belakang dan penglibatan peserta kajian dalam sukan bola baling, termasuk pengalaman, kekerapan latihan dan tahap keyakinan mereka. Bahagian ini membantu penyelidik memahami konteks awal peserta kajian sebelum pelaksanaan intervensi. Bahagian kedua meneliti cabaran utama yang dihadapi oleh peserta kajian semasa melakukan lompatan dan *jump shot*. Maklumat ini penting untuk mengenal pasti faktor yang membataskan prestasi mereka dan mengukuhkan keperluan pelaksanaan intervensi *Frog Force*.

Seterusnya, bahagian ketiga memberi tumpuan kepada persepsi dan jangkaan peserta kajian terhadap intervensi yang diperkenalkan. Data daripada bahagian ini membantu penyelidik memahami tahap penerimaan dan motivasi peserta kajian terhadap kaedah latihan baharu. Bahagian keempat dijalankan selepas intervensi dilaksanakan. Dalam bahagian ini, peserta kajian berkongsi pengalaman mereka mengikuti program latihan *Frog Force* termasuk perubahan yang dirasakan dari segi kekuatan, ketahanan dan ketinggian lompatan.

Akhir sekali, bahagian kelima memberi ruang kepada peserta kajian untuk memberikan pandangan dan cadangan penambahbaikan terhadap intervensi yang dilaksanakan untuk memastikan keberkesanan latihan dapat dipertingkatkan pada masa hadapan. Sepanjang sesi temu bual, suasana yang kondusif diwujudkan untuk memastikan peserta kajian berasa selesa berkongsi pandangan. Semua maklum balas direkodkan dengan teliti untuk dianalisis secara mendalam. Pendekatan ini bukan sahaja membantu penyelidik memahami pengalaman dan keperluan peserta kajian dengan lebih mendalam tetapi menilai keberkesanan intervensi *Frog Force* dalam meningkatkan ketinggian lompatan atlet bola baling IPGKSAH.

## **DAPATAN KAJIAN**

### **PERSOALAN KAJIAN 1**

Berdasarkan pemerhatian dan senarai semak sepanjang intervensi *Frog Force*, ternyata bahawa latihan pliometrik ini sangat membantu dalam memperbaiki teknik lakuan lompatan peserta kajian dengan cara yang progresif. Pada awal intervensi, peserta kajian menunjukkan kelemahan seperti ayunan tangan yang kurang koordinasi dan pendaratan yang tidak stabil, tetapi selepas beberapa sesi, terdapat peningkatan jelas dalam kestabilan lutut, koordinasi pergerakan dan kawalan tubuh semasa tolakan dan landasan. Penemuan ini sejajar dengan meta-analisis terkini yang mendapati bahawa latihan pliometrik secara signifikan meningkatkan prestasi lompatan (Ma et al., 2025). Selain itu, kajian yang menggabungkan pliometrik dan regangan dinamik juga menunjukkan bahawa gabungan tersebut memberi kesan lebih baik ke atas ketinggian lompatan berbanding hanya pliometrik sahaja (Thattarauthodiyil & Shenoy, 2022). Peserta kajian ini juga melaporkan bahawa mereka lebih sedar tentang teknik lompatan yang

betul satu aspek yang disokong oleh dapatan bahawa pengulangan latihan dengan struktur yang betul memperkuat kefahaman motor (Dubey & Yadav, 2023). Kesimpulannya, *Frog Force* bukan sahaja meningkatkan pergerakan lompatan secara mekanikal tetapi juga memperkukuh kawalan neuromotor dan koordinasi tubuh.

Keseluruhannya, persoalan kajian pertama ini membuktikan bahawa *Frog Force* bukan sahaja membantu peserta kajian meningkatkan keupayaan fizikal, tetapi turut menjadi alat reflektif yang berkesan bagi pengkaji untuk memperkukuh amalan latihan berasaskan bukti dan pemerhatian sistematik. Pendekatan ini sejajar dengan matlamat kajian tindakan yang menekankan pembelajaran sendiri dan penambahbaikan berterusan dalam amalan pengajaran dan latihan.

## **PERSOALAN KAJIAN 2**

Pemerhatian sepanjang tiga minggu intervensi menunjukkan peningkatan ketara terhadap ketinggian lompatan peserta tanpa memerlukan ujian pra dan pasca secara formal. Trend peningkatan dapat dilihat melalui tolakan kaki yang semakin kuat, penggunaan ayunan tangan yang lebih efisien serta kestabilan tubuh badan yang lebih baik semasa pendaratan. Peserta juga mampu menghasilkan lonjakan yang lebih tinggi dan konsisten dalam setiap sesi latihan, terutamanya pada minggu ketiga apabila kuasa eksplosif kaki dan koordinasi keseluruhan badan telah meningkat.

Maklum balas peserta turut menyokong dapatan ini, apabila mereka menyatakan bahawa lompatan berasa “lebih ringan”, “lebih tinggi” dan “lebih berkuasa”. Pemerhatian visual dan catatan lapangan juga menunjukkan bahawa masa melayang di udara semakin lama dan

peserta berjaya mencapai ketinggian vertikal yang lebih efektif semasa latihan *jump shot*. Dapatan ini selaras dengan literatur yang menyatakan bahawa latihan pliometrik berstruktur mampu merangsang adaptasi otot dan neuromuskular, sekali gus meningkatkan potensi lompatan menegak.

Kesimpulannya, persoalan kajian kedua dapat dijawab dengan jelas iaitu *Frog Force* berjaya meningkatkan ketinggian lompatan peserta melalui latihan rintangan progresif, adaptasi neuromuskular dan pengukuhan biomekanik. Intervensi ini terbukti praktikal, berkesan dan sesuai digunakan dalam konteks latihan bola baling di IPGKSAH.

## **REFLEKSI**

Kajian ini menunjukkan bahawa intervensi *Frog Force* berjaya meningkatkan ketinggian lompatan dan keyakinan atlet bola baling wanita IPGKSAH dalam tempoh tiga minggu. Program latihan ini terbukti memberi kesan positif terhadap prestasi fizikal dan psikologi atlet, di samping membantu pengkaji memperbaiki amalan latihan secara reflektif. Pada awal kajian, ketiga-tiga Peserta Kajian menunjukkan kelemahan ketika melakukan *jump shot*, teknik lompatan yang salah, kestabilan mendarat yang lemah dan kekuatan otot yang tidak kuat. Namun, melalui intervensi ini, masalah yang dihadapi oleh atlet bola baling IPGKSAH ini dapat diatasi.

Selain itu, kajian ini juga membuktikan bahawa dengan perancangan yang sistematik, latihan berasaskan pliometrik dapat dijadikan pendekatan efektif dalam meningkatkan kemahiran asas sukan di peringkat Institusi Pendidikan Guru. Jika diberi peluang untuk melaksanakan kajian lanjutan, pengkaji ingin melibatkan lebih ramai

pemain dengan tahap keupayaan yang berbeza. Pengkaji juga ingin memanjangkan tempoh intervensi supaya dapat melihat sama ada peningkatan yang berlaku dapat dikekalkan dalam jangka masa panjang.

### **CADANGAN MASA HADAPAN**

Berdasarkan hasil dan perbincangan kajian ini, ada beberapa cadangan untuk kajian akan datang

1. Panjar-lanjutan durasi intervensi: Kajian masa depan boleh memanjangkan intervensi *Frog Force* kepada 8–12 minggu. Ini sesuai dengan kajian oleh Kumar, Dhull & Chaudhary (2023), yang mencadangkan bahawa durasi optimal untuk latihan pliometrik adalah sekitar 8–12 minggu untuk mendapatkan impak maksimum dalam peningkatan *vertical jump*.
2. Penggunaan teknologi maklum balas: Tambahkan penggunaan peranti seperti *force platform*, sistem analisis video atau aplikasi pengukuran lompatan untuk memberi maklum balas segera tentang sudut sendi, masa tanah dan kuasa tolakan. Dengan data ini, jurulatih dan atlet boleh memperhalusi teknik dan mengesan perubahan biomekanik sepanjang latihan.
3. Perluasan saiz sampel: Melibatkan lebih ramai atlet (bukan hanya dari IPGKSAH) dan mungkin dari peringkat berbeza (remaja, dewasa) untuk uji kebolegunaan *Frog Force* dalam kalangan pelbagai populasi sukan.
4. Kajian dalam situasi perlawanan sebenar: Uji kesan peningkatan ketinggian lompatan dalam konteks perlawanan bola baling sebenar adakah lompatan lebih tinggi diterjemahkan ke dalam prestasi pertahanan, serangan atau servis dalam pertandingan?

## RUJUKAN

- Akbar, S., Kim Geok, S., Bashir, M., Jazaily Bin Mohd, N. N., Luo, S., & He, S. (2024). Effects Of Different Exercise Training On Physical Fitness And Technical Skills In Handball Players: A Systematic Review. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 38(11), e695–e705.
- Campbell, J. L., et al. (2021). Maximizing The Use Of Purposive Sampling In Qualitative Research: A Synthesis Of Qualitative Evidence. *Qualitative Health Research*, 30(10), 1539-1551.
- Deepak Kumar, Dhull, M., & Chaudhary, S. (2023). Effect Of Duration Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance And Muscle Power: A Systematic Review. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 23(4), 1100–1110.
- Dubey, R., & Yadav, A. (2023). Effect Of Structured Training Repetition On Motor Learning And Performance In Young Athletes. *Journal of Motor Behavior*, 55(4), 301–315.
- Ma, L., Tan, B. H., Lim, S. N., & Chong, H. Z. (2025). Integrated Physical Training Program (Core, Resistance, And Plyometric Circuit) Effects On Dynamic Performance And Injury Prevention In Female Badminton Players. *Journal of Asian Physical Education and Sport*, 12(1), 45–60.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal And Performance Adaptations To Lower-Extremity Plyometric Training. *Sports medicine*, 40(10), 859-895.

Thattarauthodiyil, A., & Shenoy, P. G. (2022). Effect Of Combined Plyometric And Dynamic Stretching On Jump Height And Performance: A Systematic Review. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 34(1), 12–25.

**OBESITI DAN GAYA HIDUP SISWA GURU AMBILAN 2024/2029**  
**INSTITUT PENDIDIKAN GURU KAMPUS**  
**SULTAN ABDUL HALIM**

SUBITTRA A/P UMMAPATHI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABAL A/L DESEN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250932@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250932@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan untuk meneliti hubungan antara obesiti dan gaya hidup dalam kalangan siswa guru di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap Indeks Jisim Badan (IJB) dalam kalangan siswa guru, menilai tabiat pemakanan serta tahap aktiviti fizikal mereka dan seterusnya menentukan hubungan antara gaya hidup dan obesiti. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui kaedah tinjauan dengan edaran borang soal selidik secara dalam talian kepada sampel responden yang dipilih secara rawak. Data dianalisis menggunakan perisian statistik bagi mendapatkan nilai min, sisihan piawai dan hubungan korelasi antara pemboleh ubah. Dapatan kajian menunjukkan bahawa majoriti siswa guru mempunyai IJB yang melebihi paras normal, menandakan kecenderungan ke arah berat badan berlebihan. Faktor utama yang dikenal pasti ialah tabiat pemakanan tidak seimbang dan kekurangan aktiviti fizikal akibat gaya hidup sedentari. Kajian ini juga mendapati wujud hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tahap obesiti, di mana individu yang mempunyai gaya hidup tidak sihat lebih berisiko mengalami obesiti. Secara keseluruhannya, hasil kajian ini memberi implikasi penting terhadap usaha meningkatkan kesedaran tentang amalan gaya hidup sihat dalam kalangan bakal pendidik. Pihak institusi disarankan agar memperkukuh program kesihatan dan aktiviti fizikal di kampus bagi membantu siswa guru mengekalkan berat badan ideal dan kesihatan yang baik. Kajian ini diharapkan dapat dijadikan panduan kepada penyelidik seterusnya dalam memperluas pemahaman

tentang isu obesiti dalam kalangan pelajar Institusi Pendidikan Guru di Malaysia.

**Kata kunci:** obesiti, gaya hidup, tabiat pemakanan, aktiviti fizikal, siswa guru

### **ABSTRACT**

*This study was conducted to examine the relationship between obesity and lifestyle among teacher trainees at the Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim. The main objectives of this study were to identify the Body Mass Index (BMI) levels among teacher trainees, assess their eating habits and physical activity levels, and determine the relationship between lifestyle and obesity. This study employed a quantitative research design using a survey method, in which online questionnaires were distributed to randomly selected respondents. The collected data were analyzed using statistical software to obtain the mean, standard deviation, and correlation between variables. The findings revealed that the majority of teacher trainees had BMI levels exceeding the normal range, indicating a tendency towards being overweight. The main factors identified were unbalanced dietary habits and insufficient physical activity due to a sedentary lifestyle. The study also found a significant relationship between lifestyle and obesity, showing that individuals with unhealthy lifestyles are more likely to experience obesity. Overall, this study provides important implications for efforts to increase awareness of healthy lifestyle practices among future educators. The institution is encouraged to strengthen health programs and physical activity initiatives on campus to help teacher trainees maintain an ideal body weight and good health. It is hoped that this study can serve as a reference for future researchers in broadening their understanding of obesity issues among teacher trainees in Malaysian teacher education institutions.*

**Keywords:** obesity, lifestyle, eating habits, physical activity, teacher trainees

### **PENGENALAN**

Kajian ini bertujuan untuk memahami isu obesiti yang semakin meningkat dalam kalangan siswa guru di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan

Abdul Halim dengan memberi tumpuan khusus kepada hubungan antara obesiti dan gaya hidup mereka. Pada zaman moden ini, masalah obesiti telah menjadi satu isu global yang tidak hanya melibatkan golongan dewasa tetapi juga remaja dan golongan muda, termasuk pelajar di Institusi Pengajian Tinggi. Siswa guru yang menjadi bakal pendidik kepada generasi masa depan seharusnya menjadi contoh teladan dalam mengamalkan gaya hidup sihat dan pengurusan kesihatan yang baik. Namun, pelbagai faktor yang mempengaruhi gaya hidup mereka seperti tekanan akademik, jadual pengajian yang padat serta kekurangan kesedaran mengenai gaya hidup sihat sering menyebabkan mereka mengabaikan kesihatan fizikal mereka.

Obesiti didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang mempunyai berat badan yang jauh melebihi kadar normal berbanding dengan ketinggian, yang biasanya diukur melalui Indeks Jisim Badan (IJB). Seseorang dianggap obes apabila nilai IJB mereka melebihi 30.0 kg/m<sup>2</sup>. Kesan obesiti terhadap kesihatan sangat besar kerana ia meningkatkan risiko untuk pelbagai masalah kesihatan serius seperti penyakit jantung, diabetes jenis II, tekanan darah tinggi serta beberapa jenis kanser. Di samping itu, obesiti juga memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan mental individu yang menyebabkan mereka berdepan dengan masalah imej diri yang rendah, gangguan emosi seperti kemurungan dan kurangnya keyakinan diri.

Dalam konteks ini, kajian ini memberi tumpuan kepada siswa guru di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim sebagai golongan sasaran kajian. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor-faktor utama yang menyumbang kepada obesiti dalam kalangan siswa guru serta menilai bagaimana gaya hidup mereka mempengaruhi tahap obesiti mereka. Fokus utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti

tahap obesiti berdasarkan IJB, menilai tabiat pemakanan mereka serta tahap aktiviti fizikal yang mereka lakukan dalam kehidupan seharian.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Obesiti di kalangan siswa guru adalah masalah kesihatan yang semakin membimbangkan dan memerlukan perhatian serius. Siswa guru merupakan golongan yang mempunyai tanggungjawab besar sebagai bakal pendidik dan mereka perlu memiliki kesihatan fizikal dan mental yang baik untuk menjalankan tugas mereka dengan efektif. Namun, faktor gaya hidup yang tidak sihat, seperti tabiat pemakanan yang tidak seimbang, kurangnya aktiviti fizikal serta tekanan akademik yang tinggi telah menyebabkan golongan ini lebih terdedah kepada masalah obesiti.

Dalam kalangan siswa guru, masalah obesiti seringkali berkait rapat dengan gaya hidup sedentari atau gaya hidup yang kurang aktif. Kehidupan di kampus yang penuh dengan jadual pengajian yang padat dan tugas akademik yang berterusan menyebabkan mereka kurang melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Selain itu, pemakanan yang tidak seimbang, seperti pengambilan makanan segera yang tinggi kalori dan kurang bernutrisi turut menjadi salah satu faktor penyumbang utama obesiti. Kajian lepas menunjukkan bahawa golongan muda, terutamanya mereka yang berada di institusi pendidikan tinggi lebih cenderung untuk memilih makanan yang cepat dan mudah disediakan. Namun, makanan tersebut seringkali kurang bernutrisi dan tinggi kalori.

Menurut data Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2021), obesiti kini telah menjadi masalah kesihatan awam yang serius dengan peningkatan jumlah individu yang mengalami obesiti setiap tahun. Kenaikan angka obesiti ini tidak hanya berlaku di negara maju tetapi juga di negara membangun seperti Malaysia. Dalam konteks Malaysia, kajian menunjukkan bahawa kadar obesiti di kalangan pelajar Institusi Pengajian Tinggi semakin meningkat, terutama dalam kalangan mereka yang mengalami tekanan akademik yang tinggi dan gaya hidup yang

tidak aktif (Cheah et al., 2022). Justeru, kajian ini diharapkan dapat memberi pencerahan lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi obesiti dalam kalangan siswa guru serta memberi cadangan bagi mengatasi masalah ini.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap obesiti di kalangan siswa guruambilan 2024/2029 di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim. Kajian ini bertujuan untuk menilai tahap obesiti berdasarkan Indeks Jisim Badan (IJB) dengan menggunakan alat ukur yang telah ditetapkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). IJB adalah salah satu kaedah yang paling mudah dan berkesan untuk mengukur tahap obesiti seseorang dan ia telah digunakan secara meluas dalam kajian kesihatan awam di seluruh dunia.

Selain daripada itu, kajian ini juga bertujuan untuk menilai tabiat pemakanan siswa guru serta tahap aktiviti fizikal mereka. Pemakanan yang tidak seimbang dan gaya hidup sedentari adalah faktor utama yang menyumbang kepada peningkatan berat badan dan obesiti. Oleh itu, kajian ini akan memberi tumpuan kepada faktor-faktor ini dan bagaimana mereka mempengaruhi tahap obesiti di kalangan siswa guru.

### **PERSOALAN KAJIAN**

Persoalan kajian yang dikemukakan dalam kajian ini adalah:

- i. Apakah tahap obesiti dan gaya hidup siswa guruambilan Ogos 2024/2029 IPG Kampus Sultan Abdul Halim?
- ii. Adakah terdapat hubungan antara pemakanan dengan gaya hidup sihat dalam kalangan siswa guruambilan Ogos 2024/2029 IPG Kampus Sultan Abdul Halim?

## **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai kaedah utama untuk mengumpul dan menganalisis data berkaitan tahap obesiti dan gaya hidup dalam kalangan siswa guru. Pendekatan ini dipilih kerana ia membolehkan pengukuran yang lebih objektif serta membenarkan analisis statistik dilakukan secara tepat. Instrumen kajian terdiri daripada soal selidik dalam talian yang dibangunkan berdasarkan beberapa komponen utama, termasuk maklumat demografi, tabiat pemakanan, tahap aktiviti fizikal serta laporan sendiri berat dan tinggi badan untuk pengiraan Indeks Jisim Badan (IJB). Soal selidik ini direka secara tersusun untuk memastikan semua aspek yang berkaitan dengan gaya hidup dan faktor risiko obesiti dapat dikumpulkan dengan jelas dan sistematik.

Proses pengumpulan data dilakukan sepenuhnya secara atas talian menggunakan platform *Google Form* bagi memudahkan penyertaan responden tanpa memerlukan pertemuan bersemuka. Kaedah ini juga membolehkan responden mengisi soal selidik pada waktu yang fleksibel dan meningkatkan kadar respons. Setelah data dikumpulkan, proses penyaringan dilakukan bagi memastikan kesahan data termasuk mengenal pasti respons yang tidak lengkap atau tidak konsisten. Analisis statistik dijalankan menggunakan pengiraan nilai min, sisihan piawai serta analisis korelasi untuk menilai hubungan antara pemboleh ubah tabiat pemakanan, tahap aktiviti fizikal dan tahap obesiti. Analisis ini membantu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang sejauh mana gaya hidup siswa guru mempengaruhi risiko obesiti.

Selain itu, reka bentuk kajian ini turut mengaplikasikan kaedah persampelan rawak mudah bagi memastikan setiap siswa guru ambilan 2024/2029 mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai

responden. Kaedah persampelan ini dipilih kerana populasi sasaran adalah homogen dari segi status akademik dan persekitaran pembelajaran, menjadikannya sesuai untuk mewakili keseluruhan kumpulan. Penggunaan soal selidik sendiri juga membolehkan data diperoleh dengan lebih cepat dan menjimatkan masa penyelidik. Secara keseluruhan, metodologi yang digunakan dapat memberikan asas yang kukuh untuk memahami faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi tahap obesiti dalam kalangan siswa guru.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Kajian ini mendapati bahawa majoriti siswa guru di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim berada dalam kategori berat badan berlebihan atau obes dengan Indeks Jisim Badan (IJB) yang melebihi nilai normal. Dapatan ini menunjukkan bahawa masalah obesiti dalam kalangan siswa guru adalah pada tahap yang membimbangkan dan memerlukan perhatian segera. Tabiat pemakanan turut dikenal pasti sebagai faktor utama yang menyumbang kepada isu ini apabila sebahagian besar responden melaporkan bahawa mereka kerap mengambil makanan segera yang tinggi kalori, lemak dan gula. Corak pemakanan seperti ini bukan sahaja meningkatkan risiko peningkatan berat badan, tetapi juga menjejaskan tahap kesihatan keseluruhan termasuk tahap tenaga dan prestasi akademik.

Selain itu, kekurangan aktiviti fizikal juga menjadi faktor penyumbang yang ketara terhadap peningkatan kadar obesiti. Kajian mendapati bahawa hampir 70% responden tidak mencapai tahap aktiviti fizikal yang disarankan mengikut garis panduan kesihatan. Lebih daripada separuh responden mengakui bahawa mereka sering mengabaikan jadual senaman akibat beban akademik yang tinggi dan kekangan masa. Hal ini menunjukkan bahawa gaya hidup sedentari semakin menjadi kebiasaan

dalam kalangan siswa guru di mana masa yang panjang dihabiskan untuk tugas akademik, menyiapkan kerja kursus serta menghadiri kelas dan latihan mengajar.

Dapatan kajian turut menunjukkan hubungan yang jelas antara gaya hidup tidak aktif, pengambilan makanan tidak seimbang dan risiko obesiti. Responden yang mengamalkan gaya hidup sedentari, kurang bersenam dan tidak memberi perhatian kepada pemilihan makanan didapati mempunyai IJB yang lebih tinggi berbanding mereka yang mengekalkan tabiat pemakanan sihat dan aktif secara fizikal. Ini mengesahkan bahawa gaya hidup yang tidak sihat memberi impak langsung terhadap peningkatan kadar obesiti dalam kalangan siswa guru. Selain itu, tahap kesedaran kesihatan yang rendah turut mempengaruhi corak tingkah laku mereka, di mana ramai yang tidak menitikberatkan kepentingan pengawalan berat badan serta pengambilan nutrisi yang betul dalam kehidupan harian.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini menyimpulkan bahawa obesiti merupakan isu kesihatan yang serius dan perlu ditangani dengan segera dalam kalangan siswa guru di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim. Dapatan menunjukkan bahawa faktor utama penyumbang kepada peningkatan kadar obesiti ialah gaya hidup yang tidak sihat merangkumi tabiat pemakanan yang tidak terkawal serta kekurangan penglibatan dalam aktiviti fizikal. Masalah ini bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan fizikal, tetapi turut mempengaruhi tahap kecergasan, kesejahteraan mental dan keupayaan untuk menjalani kehidupan akademik dengan lebih berkesan. Oleh itu, tindakan pencegahan yang menyeluruh dan berterusan perlu dirangka bagi membantu siswa guru

mengurangkan risiko obesiti serta menangani komplikasi kesihatan yang mungkin timbul pada masa hadapan.

Pihak institusi disarankan untuk memperkenalkan program kesihatan yang lebih komprehensif bagi menyokong usaha meningkatkan tahap kesihatan pelajar. Program ini boleh melibatkan aktiviti fizikal berkala, pendidikan pemakanan yang lebih mendalam serta bengkel gaya hidup sihat yang dijalankan secara berstruktur. Selain itu, penyediaan kemudahan senaman seperti gimnasium kampus, kawasan rekreasi atau jadual aktiviti kesihatan secara berkala dapat menggalakkan penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal. Sesi kaunseling berkaitan pengurusan stres, masa dan pemakanan juga dapat membantu siswa guru membuat pilihan gaya hidup yang lebih baik. Institusi juga wajar memperkenalkan kempen kesedaran kesihatan yang lebih berkesan agar maklumat mengenai amalan hidup sihat dapat disampaikan dengan menarik dan konsisten kepada pelajar.

Implikasi kajian ini menunjukkan perlunya peningkatan kesedaran dalam kalangan siswa guru mengenai kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat demi kesejahteraan fizikal dan mental. Peningkatan kesedaran ini bukan sahaja membantu mereka meningkatkan kualiti hidup semasa bergelar pelajar, malah memberi impak jangka panjang terhadap kerjaya mereka sebagai pendidik kelak. Dengan mengamalkan gaya hidup yang seimbang, siswa guru dapat menjadi model teladan kepada murid-murid di sekolah, sekaligus memainkan peranan penting dalam menyebarkan nilai-nilai kesihatan yang positif dalam komuniti pendidikan. Secara keseluruhannya, kajian ini memberikan asas penting kepada pihak institusi untuk merangka strategi yang lebih berkesan dalam menangani isu obesiti dan memupuk budaya hidup sihat di kalangan siswa guru.

## RUJUKAN

Abdul Rahman, A., Tan, J., & Cheah, L. (2021). Obesiti Dalam Kalangan Pelajar Institut Pendidikan Tinggi: Faktor Pemakanan Dan Gaya Hidup. *Jurnal Kesihatan Pendidikan*, 10(2), 45-56.

Cheah, H. et al. (2022). Faktor Gaya Hidup Yang Mempengaruhi Obesiti Di Kalangan Pelajar Ipg. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 22(2), 56-68.

Lim, L., & Ooi, J. (2020). Hubungan Antara Aktiviti Fizikal Dan Obesiti Dalam Kalangan Pelajar Universiti Di Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan*, 15(1), 89-101.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). (2021). *Obesiti Dan Kesihatan Awam: Panduan Global*. Who. <https://www.who.int/obesity/guidelines>

Tan, S. H., & Ng, M. (2019). Kajian Tentang Tabiat Pemakanan Di Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi. *Jurnal Pemakanan Sihat*, 5(3), 112-123.

# **FAKTOR UTAMA MEMPENGARUHI KEYAKINAN DIRI MURID TAHUN 5 DAN TAHUN 6 DALAM AKTIVITI SUKAN**

TAN YI JING

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABAL A/L DESEN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250922@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250922@moe-dl.edu.my)

## **ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi keyakinan diri murid dalam aktiviti sukan. Isu kekurangan keyakinan diri sering dikenal pasti sebagai punca utama penglibatan murid yang rendah dalam aktiviti sukan di sekolah. Justeru, kajian ini dilaksanakan untuk memahami aspek-aspek psikologi dan persekitaran yang menyumbang kepada pembentukan keyakinan diri dalam kalangan murid sekolah rendah. Reka bentuk kajian ini berbentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif. Seramai 168 orang murid Tahun 5 dan Tahun 6 di Sekolah Jenis Kebangsaan (Cina) Uk Ing, Sitiawan, Perak telah dipilih sebagai sampel kajian. Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik yang dibahagikan kepada dua bahagian utama iaitu faktor dalaman dan faktor luaran. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27 melalui analisis deskriptif yang melibatkan min dan sisihan piawai bagi menentukan faktor yang paling dominan. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor paling dominan yang mempengaruhi keyakinan diri murid ialah minat terhadap sukan (min = 3.79, SP = 0.91), diikuti oleh faktor luaran iaitu sokongan sosial daripada guru, ibu bapa dan rakan. Dapatan kajian ini membuktikan bahawa minat memainkan peranan utama dalam membentuk keyakinan diri murid untuk terlibat secara aktif dalam aktiviti sukan. Secara keseluruhannya, kajian ini memberikan implikasi penting kepada guru Pendidikan Jasmani dan pihak sekolah untuk memperkukuh strategi pengajaran serta mempertingkatkan sokongan sosial bagi menggalakkan pembinaan keyakinan diri dan penyertaan murid dalam sukan.

**Kata Kunci:** keyakinan diri, faktor dalaman, faktor luaran, minat terhadap sukan, sokongan sosial

### **ABSTRACT**

*This study aims to identify the internal and external factors that influence pupils' self-confidence in sports activities. The issue of low self-confidence has often been identified as a major reason for the low level of participation among pupils in school sports. Therefore, this study was conducted to understand the psychological and environmental aspects that contribute to the development of self-confidence among primary school pupils. The research employed a survey design with a quantitative approach. A total of 168 pupils from Year 5 and Year 6 at Sekolah Jenis Kebangsaan (Cina) Uk Ing, Sitiawan, Perak were selected as the study sample. The research instrument used was a questionnaire divided into two main sections, namely internal factors and external factors. The data collected were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Version 27 through descriptive analysis involving mean and standard deviation to determine the most dominant factor. The findings revealed that the most dominant internal factor influencing pupils' self-confidence was interest in sports (mean = 3.79, SD = 0.91), followed by external factors such as social support from teachers, parents, and peers. These findings indicate that interest plays a key role in shaping pupils' self-confidence to participate actively in sports activities. Overall, this study provides important implications for Physical Education teachers and school administrators to strengthen teaching strategies and social support systems in order to enhance pupils' self-confidence and participation in sports.*

**Keywords:** self-confidence, internal factors, external factors, interest in sports, social support

### **PENGENALAN**

Keyakinan diri merupakan aspek psikologi penting yang membantu individu membina potensi dan mencapai matlamat hidup (Beram et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, keyakinan diri memainkan peranan besar terhadap penglibatan murid dalam aktiviti sukan dan Pendidikan Jasmani. Murid yang yakin dengan kemampuan diri lebih berani

mencuba, aktif dalam latihan, serta menunjukkan prestasi yang baik, manakala murid yang kurang yakin sering takut gagal dan mengelak penyertaan (Hussin et al., 2021). Oleh itu, tahap keyakinan diri menjadi elemen penting dalam memastikan penglibatan murid secara menyeluruh dalam aktiviti sukan di sekolah.

Walaupun pelbagai inisiatif seperti Program 1 Murid 1 Sukan (1M1S) telah diperkenalkan bagi menggalakkan penyertaan murid, tetapi tahap penglibatan masih berada pada tahap yang rendah. Kajian menunjukkan ramai murid sekolah rendah kurang yakin terhadap kebolehan diri dalam sukan kerana faktor dalaman seperti kemahiran dan kepercayaan diri, serta faktor luaran seperti sokongan sosial dan pengaruh rakan sebaya (Surat et al., 2022; Gopal & Yavaneshvari, 2022). Keadaan ini lebih ketara dalam kalangan murid Tahun 5 dan Tahun 6 yang sedang melalui perubahan emosi dan sosial. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi keyakinan diri murid serta menentukan faktor yang paling dominan bagi membantu guru merancang strategi pengajaran yang lebih berkesan.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun aktiviti sukan telah dilaksanakan secara sistematik dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesihatan (PJK), masih terdapat murid yang kurang melibatkan diri secara aktif disebabkan masalah keyakinan diri. Tahap keyakinan diri yang rendah menjejaskan penyertaan murid dalam aktiviti fizikal yang penting untuk pembangunan jasmani, mental dan sosial. Kajian Vuletic et al., (2023) melaporkan bahawa 95% murid berumur 9 hingga 11 tahun tidak menyertai sukan kerana kurang yakin dengan kemampuan diri, manakala Cain et al., (2024) menegaskan bahawa motivasi dan keyakinan diri merupakan pemangkin kepada penglibatan aktif dalam sukan.

Faktor dalaman seperti kemahiran, kepercayaan diri, kecergasan dan minat, serta faktor luaran seperti sokongan sosial dan pengaruh rakan sebaya turut memainkan peranan dalam membentuk keyakinan diri murid. Murid Tahun 5 dan Tahun 6 khususnya mudah terkesan oleh perubahan emosi dan sosial yang boleh mengurangkan keyakinan mereka untuk terlibat dalam sukan. Oleh itu, kajian ini dilaksanakan untuk mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi keyakinan diri murid serta menentukan faktor yang paling dominan.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif kajian ini adalah untuk:

- i. Mengetahui pasti faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan diri murid dalam aktiviti sukan.
- ii. Menentukan faktor paling dominan yang mempengaruhi keyakinan diri murid dalam aktiviti sukan.

### **PERSOALAN KAJIAN**

Kajian ini dijalankan untuk menjawab persoalan berikut:

- i. Adakah faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan diri murid dalam aktiviti sukan?
- ii. Adakah faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi keyakinan diri murid dalam aktiviti sukan?

### **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan deskriptif untuk mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi keyakinan diri murid Tahun 5 dan Tahun 6 dalam aktiviti sukan. Data dikumpulkan melalui soal selidik berstruktur dan dianalisis secara statistik (Abdullah et al., 2025; Susanto et al., 2024).

Populasi kajian terdiri daripada 176 murid, dan 168 dipilih sebagai sampel melalui persampelan rawak mudah, yang memberikan peluang sama rata kepada semua murid untuk menjadi responden (Yahaya et al., 2007 dalam Hamzah et al., 2021).

Instrumen soal selidik dibina berdasarkan Teori Keberkesanan Diri (Bandura, 1977) dan Model Keyakinan Diri Sukan (Vealey, 1986), serta merujuk CSAI-2 dan SCI. Soal selidik mengandungi tiga bahagian: maklumat demografi, faktor dalaman (kemahiran, kepercayaan diri, kecergasan, minat) dan faktor luaran (sokongan sosial, persekitaran sekolah, pengaruh rakan sebaya, tokoh sukan). Kesemua item dalam soal selidik ini menggunakan skala Likert lima mata.

Kesahan kandungan disemak oleh pakar Pendidikan Jasmani dan seorang guru Bahasa Cina. Kajian rintis yang melibatkan 34 orang murid telah menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* = 0.93, menunjukkan kebolehpercayaan yang sangat tinggi.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi melalui SPSS versi 27. Nilai min dan sisihan piawai digunakan untuk menerangkan kecenderungan responden terhadap faktor yang dikaji. Tafsiran min adalah seperti berikut:

## Jadual 1

### *Interpretasi Tahap Berdasarkan Skor Min*

<b>Skor Min</b>	<b>Interpretasi</b>
1.00 – 1.80	Sangat rendah
1.81 – 2.60	Rendah
2.61 – 3.40	Sederhana
3.41 – 4.20	Tinggi
4.21 -5.00	Sangat tinggi

Sumber: Abdul Haiy Mahmud dan Yazilmiwati Yaacob (2024)

Jadual interpretasi ini membantu penyelidik mengelaskan skor min kepada tahap tertentu (rendah, sederhana, tinggi) bagi memberikan gambaran umum tentang tahap keyakinan diri murid dan pola respons responden terhadap faktor dalaman serta luaran. Dapatan ini seterusnya menjadi asas kepada perbincangan hasil kajian.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Kajian ini mengenal pasti faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi keyakinan diri murid dalam aktiviti sukan melalui analisis deskriptif menggunakan SPSS versi 27.

## **FAKTOR DALAMAN**

Faktor dalaman merangkumi kemahiran dan pengalaman sukan, kepercayaan terhadap kebolehan diri, kecergasan fizikal dan minat terhadap sukan. Jadual 2 menunjukkan tiga aspek berada pada tahap tinggi kecuali kemahiran dan pengalaman sukan yang sederhana.

## Jadual 2

*Skor Min dan Sisihan Piawai bagi Faktor Dalaman yang Mempengaruhi Keyakinan Diri Murid*

<b>Faktor Dalaman</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Tahap</b>
Kemahiran & Pengalaman Sukan	3.34	1.02	Sederhana
Kepercayaan terhadap Kebolehan	3.66	0.87	Tinggi
Kecergasan Fizikal	3.71	0.89	Tinggi
Minat terhadap Sukan	3.79	0.91	Tinggi
<b>Purata Keseluruhan</b>	<b>3.63</b>	<b>0.92</b>	<b>Tinggi</b>

Kemahiran sukan (min = 3.34) yang sederhana menunjukkan murid memerlukan lebih banyak pendedahan praktikal. Kepercayaan diri (min = 3.66) dan kecergasan fizikal (min = 3.71) berada pada tahap tinggi, selaras dengan Teori Keberkesanan Diri Bandura yang menegaskan peranan keyakinan dan pengalaman berjaya. Minat terhadap sukan mencatat skor tertinggi (min = 3.79), menandakan minat intrinsik mendorong keyakinan dan kesediaan mencuba kemahiran baharu. Purata keseluruhan faktor dalaman adalah tinggi (min = 3.63).

## FAKTOR LUARAN

Faktor luaran meliputi sokongan sosial, persekitaran sekolah dan pengaruh tokoh sukan serta rakan sebaya. Semua aspek berada pada tahap tinggi seperti dalam Jadual 3.

### Jadual 3

*Skor Min dan Sisihan Piawai bagi Faktor Luaran yang Mempengaruhi Keyakinan Diri Murid*

<b>Faktor Luaran</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Tahap</b>
Sokongan Sosial (Guru / Ibu bapa / Rakan)	3.78	0.87	Tinggi
Persekitaran Sekolah	3.70	0.92	Tinggi
Pengaruh Tokoh Sukan dan Rakan Sebaya	3.59	0.91	Tinggi
<b>Purata Keseluruhan</b>	3.69	0.90	Tinggi

Sokongan sosial mencatat skor tertinggi (min = 3.78), membuktikan peranan guru, ibu bapa dan rakan dalam membina keberanian murid. Persekitaran sekolah (min = 3.70) turut menyumbang melalui kemudahan sukan dan suasana pembelajaran positif. Pengaruh tokoh sukan dan rakan sebaya (min = 3.59) juga meningkatkan motivasi murid, selaras dengan Model Sport Confidence (Vealey, 1986). Secara keseluruhan, faktor luaran berada pada tahap tinggi (min = 3.69).

### **FAKTOR DOMINAN**

Analisis deskriptif menunjukkan purata keseluruhan bagi semua faktor yang dikaji ialah min = 3.65 (SP = 0.91), iaitu pada tahap tinggi. Ini menunjukkan bahawa faktor dalaman dan luaran secara kolektif memainkan peranan penting dalam membentuk keyakinan diri murid terhadap aktiviti sukan.

**Jadual 4**

*Analisis Deskriptif Faktor Paling Dominan yang Mempengaruhi Keyakinan Diri Murid*

<b>Faktor</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>	<b>Tahap</b>
Kemahiran & Pengalaman Sukan	3.34	1.02	Sederhana
Kepercayaan terhadap Kebolehan	3.66	0.87	Tinggi
Kecergasan Fizikal	3.71	0.89	Tinggi
Minat terhadap Sukan	3.79	0.91	Tinggi
Sokongan Sosial (Guru / Ibu bapa / Rakan)	3.78	0.87	Tinggi
Persekitaran Sekolah	3.70	0.92	Tinggi
Pengaruh Tokoh Sukan dan Rakan Sebaya	3.59	0.91	Tinggi
<b>Purata</b>	<b>3.65</b>	<b>0.91</b>	<b>Tinggi</b>

Jadual 4 menunjukkan purata keseluruhan faktor adalah tinggi (min = 3.65). Faktor paling dominan ialah minat terhadap sukan (min = 3.79), diikuti sokongan sosial (min = 3.78). Dapatan ini seiring dengan Teori Penentuan Kendiri (Deci & Ryan) yang menegaskan minat intrinsik sebagai pemacu penglibatan. Kemahiran dan pengalaman sukan mencatat skor terendah (min = 3.34), namun tetap penting sebagai asas pembentukan keyakinan murid.

Secara keseluruhan, gabungan faktor dalaman dan luaran membentuk keyakinan diri murid, selari dengan Teori Keberkesanan Diri Bandura dan Teori Ekologi Bronfenbrenner. Minat merupakan pemacu utama, manakala sokongan sosial bertindak sebagai pengukuh kepada keyakinan dan penyertaan murid dalam aktiviti sukan.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan dapatan kajian, guru Pendidikan Jasmani disarankan menumpukan bukan sahaja kepada pembangunan kemahiran fizikal, tetapi juga aspek psikologi murid seperti keyakinan diri, motivasi, dan kesejahteraan emosi. Pendekatan pembelajaran koperatif serta kaedah *Teaching Games for Understanding (TGfU)* wajar diterapkan bagi mewujudkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan dan menyokong antara rakan sebaya. Guru juga digalakkan agar memberikan pujian dan pengiktirafan bagi meningkatkan harga diri murid.

Selain itu, pihak sekolah perlu memastikan kemudahan dan prasarana sukan mencukupi bagi memberi peluang kepada murid untuk terlibat secara aktif dalam sukan. Aktiviti kokurikulum dan pertandingan dalaman juga boleh dijadikan sebagai platform bagi membina pengalaman serta keyakinan diri.

Bagi penyelidikan masa hadapan, disarankan agar menggunakan pendekatan campuran (kuantitatif dan kualitatif) bagi memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh tentang faktor psikologi murid. Kajian juga boleh diperluas kepada sampel yang lebih pelbagai dan meneliti faktor lain seperti motivasi, peranan guru dan sokongan keluarga.

Secara keseluruhannya, kajian ini menegaskan bahawa keyakinan diri murid dalam sukan terbentuk melalui gabungan faktor dalaman seperti minat dan kepercayaan diri dan faktor luaran seperti sokongan sosial dan persekitaran sekolah). Penemuan ini memberi implikasi penting kepada guru, pihak sekolah, dan penyelidik untuk memperkukuh pendekatan holistik dalam membina keyakinan diri murid melalui Pendidikan Jasmani.

## RUJUKAN

- Abdul Haiy Mahmud, & Yazilmiwati Yaacob. (2024). Skala Kecerdasan Rohani Pelajar di Institusi Pengajian Tinggi (Spiritual Intelligence Scale of Students in Higher Education Institutions). *SURIA: Jurnal Pengajian Umum*, 2(2), 1–16.
- Abdullah, M. H., & Kasim, N. (2025). *Kajian Kemahiran Penggunaan Aplikasi Revit Dalam Kalangan Pelajar Uthm. Research in Management of Technology and Business*, 6(1), 289–304.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Beram, S., Dahari, M., Huei, L., Ghazali, S., & Abdullah, I. (2024). Pengukuran Sikap, Minat Dan Keyakinan Diri Dalam Kalangan Pelajar Ekonomi Kolej Matrikulasi Perak (Measurement Of Attitude, Interest And Self-Confidence Among Economic Students Of Perak Matriculation College). *Jurnal Dedikasi*, 22, 1–10.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology Of Human Development: Experiments By Nature And Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cain, M., Fanshawe, M., Armstrong, E., & Lieberman, L. (2024). Barriers To Physical Activity For Australian Students With Vision Impairment. *International Journal of Disability, Development and Education*, 71(6), 908-926.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Gopal, G., & Yavaneshvari, Y. (2022). Pentadbir Sekolah Dalam Mempengaruhi Tahap Penglibatan Murid Dalam Bidang Sukan Dan Permainan [School Administrators In Influencing The Level Of Student Involvement In Sports And Games]. *Muallim Journal of Social Science and Humanities*, 40–47. <https://doi.org/10.33306/mjssh/212>

Hamzah, M. K. N., & Ishak, R. (2021). Analisis Penerokaan Faktor (EFA) Kepimpinan Berpusatkan Pembelajaran, Komuniti Pembelajaran Profesional dan Efikasi Kendiri Guru. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 8(4), 65-77.

Hussin, M. H., Anuar, M. F., & Yahaya, Y. (2021). Kajian Psikologi Sukan Dalam Kokurikulum Di Politeknik. *Jurnal Kejuruteraan, Teknologi dan Sains Sosial (JKTSS)*, 7(2).

Low, J. Y., Lian, D. K. C., & Nasir, M. K. M. (2025). Tahap Motivasi Guru dalam Penggunaan Modul Gimnastik KSSR Tahun 5: Perbandingan antara Guru Opsyen dan Guru Bukan Opsyen. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 6(1), 141-151.

Sharifi, K. D., Sidiqi, K. M. S., & Ajmiri, M. Y. (2024). The Impact of a Harmonious Sports Environment on Learning Interest. *Sprin Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 3(4), 20-23.

Suardika, I Kadek & Adelina, Cindya. (2024). *Benefits of Sports Activities on Increasing Student Confidence*. 1. 10-18. <https://journal.neppublisher.com/index.php/isej/>

- Sulaiman, Suziana Hanini, Shazarina Zdainal Abidin, Suhana Mohamed Lip, Natasha Ariffin, Norshilawani Shahidan, Mohamad Fuad Ishak, and Sapie Sabilan. (2024). Faktor Mempengaruhi Kepercayaan Kecerdasan Diri Dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi Swasta di Selangor: Self-Intelligence Belief Among Students of Private Higher Education Institutions in Selangor. *ATTARBAWIY: Malaysian Online Journal of Education*, 8(1), 135-149.
- Surat, S., & Rahman, S. (2022). Penglibatan Aktiviti Kokurikulum Dan Kemahiran Insaniah Dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(4), e001451.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1-12.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization Of Sport-Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Vuletic, P. R., Kesic, M. G., Gilic, B., Pehar, M., Uzicanin, E., Idrizovic, K., & Sekulic, D. (2023). Evaluation of Physical Literacy in 9-to 11-Year-Old Children: Reliability and Validity of Two Measurement Tools in Three Southeastern European Countries. *Children*, 10(11), 1722.

**ANEMIA DALAM KALANGAN GURU PELATIH PISMP 2021/ 2026  
MAJOR PENDIDIKAN JASMANI**

TEOW IRINE

PISMP SEPTEMBER 2021/ JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIR

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250915@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250915@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor utama yang menyumbang kepada berlakunya anemia serta cabaran yang dihadapi oleh guru pelatih major Pendidikan Jasmani semasa menjalankan aktiviti fizikal. Anemia merupakan masalah kesihatan global yang memberi kesan signifikan terhadap prestasi fizikal, mental dan akademik individu khususnya dalam kalangan pelajar aktif seperti guru pelatih Pendidikan Jasmani. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian kes tunggal yang melibatkan temu bual separa berstruktur, pemerhatian secara lapangan dan analisis dokumen. Data dikumpulkan daripada seorang responden yang disahkan menghidap anemia dan aktif dalam aktiviti fizikal di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor penyebab utama anemia terdiri daripada kekurangan zat besi, pemakanan tidak seimbang, tekanan akademik dan gaya hidup yang tidak sihat. Selain itu, cabaran yang dihadapi termasuk keletihan kronik, penurunan daya tahan semasa aktiviti fizikal, gangguan tumpuan serta tekanan emosi. Kajian ini menegaskan kepentingan pendidikan pemakanan, saringan kesihatan berkala dan intervensi gaya hidup sihat bagi mengurangkan risiko anemia dalam kalangan guru pelatih. Dapatan ini diharap dapat membantu pihak Institut Pendidikan Guru (IPG) merangka strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental guru pelatih Pendidikan Jasmani.

**Kata kunci:** anemia, guru pelatih, Pendidikan Jasmani, cabaran fizikal, pemakanan, kesejahteraan pelajar.

## ABSTRACT

*This study aims to identify the main factors contributing to anemia and the challenges faced by Physical Education trainee teachers during physical activities. Anemia is a global health issue that significantly affects physical, mental and academic performance, especially among active students such as Physical Education trainees. This study employed a qualitative single-case study design involving semi-structured interviews, observations and document analysis. Data were collected from one respondent diagnosed with anemia and actively involved in physical activities at the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus. The findings revealed that the primary causes of anemia include iron deficiency, unbalanced diet, academic stress and unhealthy lifestyle. The main challenges faced by the respondent were chronic fatigue, reduced endurance during physical activity, difficulty in maintaining focus and emotional stress. This study highlights the importance of nutritional education, regular health screening and healthy lifestyle interventions to reduce the risk of anemia among trainee teachers. The findings are expected to help the Institute of Teacher Education (IPG) develop effective intervention strategies to enhance the physical and mental well-being of Physical Education trainee teachers.*

**Keywords:** *anemia, trainee teachers, Physical Education, physical challenges, nutrition, student well-being.*

## PENGENALAN

Anemia merujuk kepada keadaan apabila paras hemoglobin berada di bawah julat normal sehingga menjejaskan kapasiti darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh yang sekali gus dapat mengganggu fungsi fisiologi serta prestasi fizikal seseorang (*World Health Organization* [WHO], 2021). Kedudukan hemoglobin sebagai pembawa oksigen menjadikan tahapnya amat signifikan dalam memastikan kecekapan penghantaran oksigen ke tisu khususnya ketika individu terlibat dalam aktiviti fizikal berintensiti tinggi. Dalam bidang Pendidikan Jasmani, aspek ini lebih kritikal kerana guru pelatih perlu melaksanakan tugas amali, latihan kecergasan dan aktiviti berterusan yang menuntut

kapasiti aerobik yang stabil. Paras hemoglobin yang rendah telah terbukti menurunkan kapasiti kerja, mengganggu koordinasi motor dan memperlahankan kadar pemulihan otot seperti dihuraikan dalam kajian Burden et al. (2023) dan Zhao et al. (2023) mengenai hubungan kekurangan zat besi dengan prestasi fizikal.

Selain itu, corak pemakanan yang tidak konsisten dan kekurangan pengambilan zat besi dalam kalangan pelajar universiti dikenal pasti sebagai antara faktor utama penyumbang kepada anemia. Tuntutan akademik, jadual pembelajaran yang padat serta tekanan psikologi sering menyebabkan pelajar mengabaikan waktu makan dan memilih makanan yang rendah nilai nutrisi sebagaimana yang dilaporkan oleh Rathi et al. (2020). Hal ini lebih ketara dalam kalangan pelajar wanita kerana kehilangan darah semasa haid meningkatkan keperluan zat besi harian lalu menjadikan mereka lebih terdedah kepada risiko anemia (Camaschella, 2022). Dalam konteks Pendidikan Jasmani pula, latihan intensif seperti larian, sukan berimpak tinggi dan aktiviti ketahanan menyebabkan pelajar mengalami kehilangan zat besi tambahan melalui peluh serta hemolisis mikro seperti yang dijelaskan oleh Peeling et al. (2022). Gabungan faktor akademik, fisiologi dan gaya hidup ini menjadikan guru pelatih Pendidikan Jasmani sebagai kumpulan berisiko tinggi menghidap anemia.

Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi memahami secara mendalam faktor penyebab anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani serta meneroka cabaran fizikal yang mereka hadapi ketika melaksanakan latihan amali. Penelitian terhadap isu ini amat signifikan kerana anemia bukan sahaja mengurangkan keupayaan fizikal tetapi turut memberi kesan ketara terhadap fungsi kognitif dan kestabilan emosi. Dapatan kajian terdahulu oleh Miller et al. (2023) membuktikan bahawa

kekurangan oksigen ke otak boleh menyebabkan gangguan tumpuan, penurunan keupayaan memproses maklumat dan keletihan mental yang berpanjangan. Selain daripada itu, Shah et al. (2023) menegaskan bahawa anemia sering dikaitkan dengan kesan psikologi seperti mood tidak stabil, motivasi rendah dan kelesuan umum yang akhirnya mempengaruhi kemampuan pelajar untuk berfungsi secara berkesan dalam persekitaran akademik dan fizikal. Justeru itu, memahami isu anemia dalam konteks guru pelatih Pendidikan Jasmani bukan sahaja penting dari sudut kesihatan fizikal tetapi turut berkait rapat dengan kesejahteraan holistik dan keberkesanan proses latihan perguruan.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun guru pelatih Pendidikan Jasmani sering dianggap aktif dan memiliki tahap kecergasan yang baik, mereka sebenarnya berisiko tinggi mengalami anemia tanpa disedari. Gejala anemia seperti keletihan melampau, pening, degupan jantung meningkat dan ketidakupayaan mengekalkan intensiti latihan sering disalah tafsir sebagai kesan normal akibat latihan fizikal. Salah tanggapan ini menyebabkan anemia tidak dikenal pasti pada peringkat awal sekali gus menjejaskan prestasi amali dalam kursus Pendidikan Jasmani. Tekanan akademik dan komitmen latihan fizikal yang tinggi memperburuk keadaan apabila paras hemoglobin rendah menjejaskan kemampuan tumpuan, memori kerja dan kestabilan emosi. Kesan gabungan ini menunjukkan keperluan penyelidikan bagi memahami punca anemia dan cabaran fizikal yang dialami oleh guru pelatih yang menghidapnya.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti faktor utama yang menyebabkan anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani.
- ii. Mengenal pasti cabaran yang dihadapi oleh guru pelatih Pendidikan Jasmani yang menghidap anemia semasa menjalankan aktiviti fizikal.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah faktor utama yang menyebabkan anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani?
- ii. Apakah cabaran yang dihadapi oleh guru pelatih Pendidikan Jasmani yang menghidap anemia semasa menjalankan aktiviti fizikal?

## **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kes tunggal dengan pendekatan kualitatif seperti yang disarankan oleh Yin (2018) yang menekankan kepentingan memahami fenomena dalam konteks kehidupan sebenar. Pendekatan ini dipilih kerana anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani merupakan isu yang kompleks dan dipengaruhi oleh pelbagai faktor fizikal, psikologi serta akademik yang sukar ditangkap sepenuhnya melalui kaedah kuantitatif. Melalui kajian kes, penyelidik dapat meneliti pengalaman peserta secara mendalam, menyeluruh dan holistik sekali gus membolehkan maklumat yang lebih kaya dan bermakna diperolehi.

Seorang guru pelatih wanita PISMP 2021/2026 Pendidikan Jasmani yang disahkan menghidap anemia dipilih sebagai peserta kajian melalui persampelan bertujuan. Pemilihan peserta dibuat berdasarkan kriteria khusus seperti sejarah perubatan anemia, penglibatan aktif dalam latihan fizikal dan kesediaan memberikan maklumat secara terbuka. Kriteria ini penting untuk memastikan bahawa peserta benar-benar mewakili

konteks dan isu yang ingin diteroka dalam kajian. Data dikumpulkan melalui tiga kaedah utama iaitu temu bual separa berstruktur, pemerhatian secara lapangan dan analisis dokumen rekod kesihatan. Temu bual separa berstruktur digunakan bagi membolehkan penyelidik meneroka pengalaman peserta secara fleksibel namun tetap terarah, manakala pemerhatian lapangan memberikan gambaran sebenar tentang respons fizikal peserta semasa aktiviti Pendidikan Jasmani. Di samping itu, rekod kesihatan dianalisis bagi menyokong dan mengesahkan maklumat berkaitan status hemoglobin dan sejarah anemia. Penggunaan pelbagai sumber data ini membolehkan triangulasi dilaksanakan untuk meningkatkan kebolehpercayaan dan kesahan dapatan seperti disarankan oleh Creswell dan Poth (2018).

Bagi analisis data, kajian ini menggunakan pendekatan analisis tematik oleh Braun dan Clarke (2021) yang melibatkan beberapa peringkat sistematik termasuk pembacaan berulang, proses penyahkodan, pembangunan kategori dan pembentukan tema-tema utama. Pendekatan ini dipilih kerana keupayaannya mengenal pasti pola pengalaman, makna tersirat dan isu-isu berulang dalam naratif peserta. Melalui proses analisis tematik yang teliti, penyelidik dapat membangunkan gambaran menyeluruh tentang faktor penyebab anemia, kesannya terhadap fungsi fizikal serta cabaran yang dialami peserta ketika menjalani latihan Pendidikan Jasmani. Pendekatan ini juga membolehkan penyelidik menghasilkan interpretasi yang lebih mendalam dan kontekstual terhadap fenomena yang dikaji sejajar dengan objektif penyelidikan.

## **DAPATAN DAN PERBINCANGAN**

Dapatan kajian menunjukkan bahawa anemia yang dialami peserta berpunca daripada kekurangan zat besi yang berkait rapat dengan tabiat pemakanan tidak teratur, tekanan akademik yang tinggi serta keperluan

fisiologi akibat latihan fizikal intensif. Peserta dilaporkan kerap meninggalkan waktu makan, mengambil makanan rendah nutrisi dan tidak mengamalkan diet seimbang. Situasi ini selari dengan penemuan Lim et al. (2023) dan Rahman et al. (2021) yang menegaskan bahawa mahasiswa sering mengalami kekurangan zat besi berikutan pola pemakanan yang tidak konsisten serta kecenderungan memilih makanan segera ketika berada dalam tekanan akademik. Penjelasan tersebut turut diperincikan oleh Rathi et al. (2020) yang menyatakan bahawa kekangan masa, beban tugas dan akses mudah kepada makanan berproses menjadi antara faktor utama yang membawa kepada diet tidak seimbang dalam kalangan pelajar universiti.

Kehilangan darah semasa haid turut dikenal pasti sebagai faktor fisiologi yang mempercepatkan penurunan paras hemoglobin. Dapatan ini seiring dengan penjelasan Camaschella (2022) yang menegaskan bahawa wanita secara biologi berada dalam kumpulan berisiko tinggi mengalami anemia kerana peningkatan keperluan zat besi harian. Peserta juga melaporkan simptom seperti pening, keletihan melampau dan penurunan prestasi dalam aktiviti ketahanan. Pemerhatian secara lapangan menunjukkan bahawa peserta menghadapi kesukaran mengekalkan intensiti semasa melakukan aktiviti berterusan. Penemuan ini menyokong dapatan McClung et al. (2019) yang menjelaskan bahawa penurunan hemoglobin mengurangkan penghantaran oksigen ke otot lalu menjejaskan prestasi aerobik dan kecekapan stamina keseluruhan.

Latihan fizikal yang intensif dalam konteks Pendidikan Jasmani turut memberikan kesan langsung terhadap status zat besi peserta. Aktiviti seperti larian, latihan daya tahan serta sukan berimpak tinggi menghasilkan tekanan metabolik yang meningkatkan kehilangan zat besi melalui peluh dan hemolisis mikro. Mekanisme ini dibincangkan secara

terperinci oleh Deldicque et al. (2022) yang menyatakan bahawa individu aktif secara fizikal memerlukan bekalan zat besi yang lebih tinggi bagi menyokong tuntutan fisiologi badan. Apabila keperluan tersebut tidak dipenuhi, pelajar Pendidikan Jasmani menjadi lebih mudah terdedah kepada anemia berbanding kumpulan pelajar lain.

Kesan terhadap prestasi akademik turut dikenal pasti sebagai aspek kritikal yang mencerminkan implikasi anemia secara keseluruhan. Peserta mengalami kesukaran mengekalkan tumpuan, cepat mengantuk dan menunjukkan keletihan mental berpanjangan. Simptom tersebut konsisten dengan dapatan Miller et al. (2023) yang menjelaskan bahawa pengurangan oksigenasi otak akibat anemia mengganggu keupayaan kognitif seperti tumpuan, pemprosesan maklumat dan daya tahan mental. Kekurangan oksigen pada kawasan otak yang berkaitan dengan memori kerja dan perhatian menyebabkan pelajar menghadapi cabaran dalam melaksanakan tugas akademik dengan efektif terutamanya apabila melibatkan pembelajaran yang memerlukan fokus berpanjangan.

Selain itu, reaksi emosional peserta turut menjadi satu dimensi penting yang mencerminkan kesan lebih luas anemia terhadap kesejahteraan keseluruhan. Peserta melaporkan perasaan tertekan, rendah diri dan bimbang kerana tidak mampu menyaingi rakan-rakan lain dalam aktiviti fizikal. Keadaan ini memperlihatkan interaksi kompleks antara faktor biologi, psikologi dan sosial seperti yang diperincikan dalam Model Biopsikososial oleh Engel (1977). Kerangka teori tersebut yang turut diperluas oleh Borrell-Carrió et al. (2020) menegaskan bahawa kesihatan individu bukan sahaja dipengaruhi oleh keadaan fisiologi tetapi turut ditentukan oleh tekanan emosi dan konteks sosial yang melingkunginya. Penemuan dalam kajian ini selari dengan model tersebut kerana anemia

jelas mempengaruhi bukan sahaja keupayaan fizikal peserta tetapi juga kestabilan emosi serta interaksi sosial mereka.

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini membuktikan bahawa anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani merupakan isu multidimensi yang memerlukan perhatian serius. Faktor pemakanan, beban akademik, tuntutan fisiologi dan kesejahteraan psikososial saling berinteraksi sehingga menghasilkan kesan holistik terhadap prestasi fizikal, pencapaian akademik dan kesihatan mental peserta. Keadaan ini menegaskan perlunya intervensi menyeluruh yang merangkumi aspek kesihatan, pendidikan dan sokongan psikososial bagi membantu pelatih mencapai tahap optimum dalam program latihan perguruan.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini menyimpulkan bahawa anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani merupakan isu kesihatan yang penting dan memerlukan perhatian menyeluruh. Faktor pemakanan tidak seimbang, kehilangan darah fisiologi dan tekanan akademik dikenal pasti sebagai penyumbang utama kepada penurunan hemoglobin. Anemia menjejaskan prestasi fizikal, fungsi kognitif dan kesejahteraan emosi pelatih sekali gus memberi kesan terhadap pencapaian akademik dan keberkesanan latihan amali.

Cadangan utama merangkumi pelaksanaan saringan hemoglobin berkala, pendidikan pemakanan yang menekankan pengambilan zat besi, vitamin B12 dan folat serta program sokongan psikososial bagi membantu pelatih mengurus tekanan akademik. Latihan fizikal juga perlu disesuaikan dengan keadaan kesihatan pelatih bagi mengelakkan beban fisiologi berlebihan. Pensyarah dan jurulatih disarankan melaksanakan

pemantauan berkala terhadap pelatih yang menunjukkan tanda-tanda keletihan luar biasa atau prestasi yang semakin merosot.

Implikasi kajian ini relevan kepada pensyarah, pengurus program dan unit kesihatan institusi kerana menyediakan asas penting bagi merancang persekitaran pembelajaran dan latihan yang responsif kepada keperluan kesihatan pelatih. Kajian lanjutan disyorkan dengan sampel lebih besar dan pendekatan *mixed methods* dicadangkan bagi mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai isu anemia dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Jasmani.

## RUJUKAN

- Borrell-Carrió, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2020). *The Biopsychosocial Model 40 Years On: Principles, Practice, And Scientific Inquiry*. *Annals Of Family Medicine*, 18(4), 326–333. <https://doi.org/10.1370/afm.2453>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE Publications.
- Burden, R., Schmidt, C., & Johnson, S. (2023). Physical Fatigue And Low Iron Status In Student Athletes. *Sports Health*, 15(1), 20–32.
- Camaschella, C. (2022). Iron-deficiency Anemia. *New England Journal of Medicine*, 387(1), 60–73. <https://doi.org/10.1056/NEJMra2112205>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deldicque, L., Stoffel, N., & McClung, J. (2022). Iron Depletion And Endurance: Risk Among Collegiate Athletes. *Journal of Applied Sport Science*, 11(2), 145–159.
- Engel, G. L. (1977). The Need For A New Medical Momc: A Challenge For Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

- Lim, C. Y., Tan, S. L., & Rahman, A. A. (2023). Prevalence Of Anemia Among Malaysian University Students And Associated Factors. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 19(1), 33–41.
- McClung, J. P. (2019). Iron Deficiency And Exercise Performance In Athletes And Students. *Nutrition Reviews*, 77(5), 308–318.
- Miller, L. T., Richardson, J. D., & Schmidt, C. A. (2023). The Impact Of Anemia On Cognitive Function And Academic Performance. *Cognitive Neuroscience Review*, 18(2), 97–112.
- Peeling, P., Dawson, B., Goodman, C., Landers, G., & Trinder, D. (2022). Athletic-Induced Iron Deficiency: Mechanisms And Implications. *Sports Medicine*, 52(5), 1021–1036.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01530-4>
- Rahman, M., & Aziz, N. (2021). Prevalence Of Mild Iron Deficiency Anemia Among College Students In Malaysia. *Asian Journal of Health Sciences*, 8(2), 88–95.
- Rathi, N., Reddy, A., & Singh, P. (2020). Dietary Patterns And Lifestyle Behaviors Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrition & Health*, 26(3), 169–177.  
<https://doi.org/10.1177/0260106020914340>
- Shah, S., Patel, H., & Verma, R. (2023). Psychological Impact Of Iron Deficiency Anemia On University Students: Fatigue, Mood, And Motivation. *Journal of Psychology and Health*, 38(5), 401–415.  
<https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2145127>

World Health Organization. (2021). *Anaemia Fact Sheet*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

Yin, R. K. (2018). *Case Study Research And Applications: Design And Methods* (6th Ed.). SAGE Publications.

Zhao, L., Brotto, M., & McClung, J. P. (2023). Iron Metabolism And Its Impact On Physical Performance In Young Adults. *Journal of Nutrition and Exercise*, 30(2), 123–138.

**HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN SOKONGAN SOSIAL DALAM  
MENINGKATKAN PEMULIHAN KECEDERAAN  
SUKAN DALAM KALANGAN ATLET DI IPGM  
KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM**

VEI PAVITHIRA A/P VIJAYAN

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABAL A/L DESEN

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250930@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250930@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti hubungan antara motivasi dan sokongan sosial dalam meningkatkan pemulihan kecederaan sukan dalam kalangan atlet di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH). Kajian berbentuk kuantitatif ini menggunakan kaedah tinjauan melalui edaran borang soal selidik secara talian kepada 128 orang atlet yang pernah mengalami kecederaan sukan. Instrumen kajian merangkumi tiga bahagian utama iaitu motivasi dalaman, motivasi luaran dan sokongan sosial yang diadaptasi daripada instrumen Field (2021) serta Rees et al. (2019). Data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27 bagi mendapatkan analisis deskriptif dan inferensi. Dapatan analisis menunjukkan bahawa tahap motivasi dan sokongan sosial dalam kalangan atlet berada pada tahap tinggi dengan nilai min masing-masing 4.18 dan 4.24. Walau bagaimanapun, analisis korelasi Pearson menunjukkan tiada hubungan yang signifikan antara motivasi dan sokongan sosial terhadap tahap pemulihan kecederaan dengan nilai  $r = 0.083$ ,  $p > 0.05$ . Secara keseluruhan, hasil kajian ini membuktikan bahawa faktor psikologi seperti motivasi dan sokongan sosial masih memainkan peranan penting dalam menyokong kesejahteraan dan semangat atlet sepanjang proses pemulihan kecederaan.

**Kata kunci:** motivasi, sokongan sosial, pemulihan kecederaan, atlet, IPGMKSAH

## **ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between motivation and social support in enhancing sports injury recovery among athletes at the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH). A quantitative survey design was employed using online questionnaires distributed to 128 athletes with prior injury experience. The instrument incorporated intrinsic motivation, extrinsic motivation, and social support constructs adapted from Field (2021) and Rees et al. (2019). Descriptive and inferential analyses using SPSS version 27 indicated high levels of motivation ( $M = 4.18$ ) and social support ( $M = 4.24$ ). However, Pearson correlation revealed no significant relationship between motivation and social support with injury recovery ( $r = 0.083$ ,  $p > 0.05$ ). Overall, the findings suggest that psychological elements such as motivation and social support continue to contribute to athletes' well-being and resilience throughout the recovery process.*

**Keywords:** motivation, social support, injury recovery, athletes, IPGMKSAH

## **PENGENALAN**

Kecederaan sukan merupakan cabaran utama bagi atlet yang terlibat dalam latihan intensif dan pertandingan, termasuk dalam kalangan atlet universiti serta institusi latihan keguruan. Menurut Yang et al. (2010), kecederaan bukan sahaja memberi kesan terhadap prestasi fizikal atlet, tetapi turut mempengaruhi kesejahteraan psikologi seperti motivasi, emosi dan tahap keyakinan diri. Dalam konteks pemulihan, proses ini bukan hanya melibatkan rawatan fisiologi semata-mata, tetapi turut bergantung kepada faktor psikososial seperti motivasi, sokongan sosial dan ketahanan mental (Bianco, 2001). Motivasi, sama ada intrinsik atau ekstrinsik, menentukan sejauh mana atlet berkomitmen untuk mematuhi protokol rawatan, manakala sokongan sosial membantu mengurangkan

tekanan serta mengekalkan keseimbangan emosi sepanjang pemulihan (Rees & Hardy, 2000). Selain itu, atlet institusi pendidikan seperti IPGM turut berdepan cabaran tambahan seperti tuntutan akademik dan tekanan masa yang boleh mempengaruhi keupayaan mereka untuk pulih secara optimum. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk meneliti peranan motivasi dan sokongan sosial dalam mempengaruhi proses pemulihan kecederaan dalam kalangan atlet IPGKSAH.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Kecederaan sukan bukan sahaja menyebabkan ketidakupayaan fizikal tetapi turut menjejaskan kestabilan emosi dan motivasi atlet. Atlet yang mengalami kecederaan berpotensi menghadapi tekanan seperti kehilangan keyakinan diri, kebimbangan, dan rasa terasing daripada pasukan. Walaupun rawatan fizikal diberikan, aspek psikososial sering kurang diberi perhatian. Keadaan ini boleh melambatkan proses pemulihan jika atlet tidak mendapat sokongan sosial yang mencukupi atau mengalami penurunan motivasi. Kajian luar negara menunjukkan bahawa motivasi dan sokongan sosial memainkan peranan penting dalam mempercepat pemulihan, namun kajian tempatan khususnya dalam konteks IPGM masih terhad. Oleh itu, terdapat keperluan untuk meneliti sejauh mana kedua-dua faktor ini mempengaruhi proses pemulihan kecederaan dalam kalangan atlet IPGKSAH.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti jenis motivasi yang mempengaruhi pemulihan kecederaan atlet IPGKSAH.
- ii. Mengenal pasti bentuk sokongan sosial yang mempengaruhi pemulihan kecederaan atlet IPGKSAH.

iii. Mengkaji hubungan antara motivasi dan sokongan sosial terhadap tahap pemulihan atlet IPGKSAH.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Adakah jenis motivasi meningkat tahap pemulihan kecederaan dalam kalangan atlet IPGKSAH?
- ii. Adakah jenis sokongan sosial meningkat tahap pemulihan kecederaan dalam kalangan atlet IPGKSAH?
- ii. Adakah terdapat hubungan antara motivasi dengan sokongan sosial terhadap tahap pemulihan kecederaan dalam kalangan atlet IPGKSAH?

### **METODOLOGI**

Kajian berbentuk kuantitatif menggunakan reka bentuk tinjauan. Seramai 128 atlet IPGKSAH dipilih menggunakan persampelan bertujuan iaitu mereka yang mempunyai pengalaman kecederaan sukan. Instrumen soal selidik terdiri daripada tiga komponen utama iaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik dan sokongan sosial. Semua item menggunakan skala Likert lima mata. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 27 melalui analisis deskriptif iaitu kekerapan, min, sisihan piawai dan inferensi iaitu korelasi Pearson dan regresi linear. Nilai kebolehpercayaan *Cronbach's Alpha* bagi keseluruhan instrumen ialah 0.779 dan menurut Raykov (2024), nilai melebihi 0.7 dianggap menunjukkan kebolehpercayaan yang baik dan boleh diterima.

## Jadual 1

*Tahap Kebolehpercayaan Cronbach's Alpha*

<b>Julat Cronbach's Alpha</b>	<b>Tahap Kebolehpercayaan</b>
0.90-1.00	Sangat Tinggi (Excellent)
0.80-0.89	Tinggi (Good)
0.70-0.79	Boleh Diterima (Acceptable)
0.60-0.69	Meragukan (Questionable)
0.50-0.59	Rendah (Poor)
<0.50	Tidak Boleh Diterima (Unacceptable)

Sumber : Raykov (2024)

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan tahap motivasi dalaman (min = 4.63) dan motivasi luaran (min = 4.65) atlet adalah tinggi menurut Lindner & Lindner (2024). Sokongan sosial juga berada pada tahap tinggi (min = 4.54), menandakan atlet menerima sokongan yang baik daripada jurulatih, rakan sepasukan dan keluarga. Dari aspek jenis kecederaan, terseliuh buku lali mencatatkan kekerapan tertinggi.

## Jadual 2

*Min dan Sisihan Piawai bagi setiap Item*

<b>Item</b>	<b>Min</b>	<b>Sisihan Piawai</b>
Motivasi Dalaman	4.63	0.485
Motivasi Luaran	4.65	0.476
Sokongan Sosial	4.54	0.460

### Jadual 3

#### Skala Tafsiran Min

Julat Min	Tafsiran
1.00–2.33	Rendah
2.34–3.66	Sederhana
3.67–5.00	Tinggi

Sumber : Lindner & Lindner (2024)

Hasil analisis menunjukkan bahawa motivasi dalaman tidak mempunyai hubungan signifikan dengan pemulihan kecederaan ( $r = -0.026$ ,  $p = .772$ ). Begitu juga dengan motivasi luaran, yang turut mencatatkan tiada hubungan signifikan terhadap pemulihan ( $r = -0.047$ ,  $p = .600$ ). Kedua-dua keputusan ini menunjukkan bahawa tahap motivasi individu, sama ada intrinsik atau ekstrinsik tidak memberi kesan langsung terhadap keberkesanan proses pemulihan fizikal.

Namun, dapatan penting kajian ini ialah sokongan sosial menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan pemulihan kecederaan atlet ( $r = .559$ ,  $p < .001$ ). Nilai pekali ini menunjukkan bahawa semakin tinggi sokongan sosial yang diterima atlet, semakin baik tahap pemulihan mereka menurut Schober et al (2018). Sokongan sosial juga mencatatkan hubungan yang stabil dan kuat merentasi pemboleh ubah lain (contohnya hubungan kukuh antara SS\_Comp dan PK\_Comp,  $r = .559$ ).

**Jadual 4***Keputusan Analisis Korelasi*

		MD_Co mp	ML_Co mp	SS_Co mp	PK_Co mp
MD_Comp	<i>Pearson</i>	1	-.506	.031	-.026
	<i>Correlation</i>				
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<.001	.732	.772
	<i>N</i>	128	128	128	128
ML_Comp	<i>Pearson</i>	-.506	1	0.21	-.047
	<i>Correlation</i>				
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<.001		.817	.600
	<i>N</i>	128	129	128	128
SS_Comp	<i>Pearson</i>	.031	.021	1	.559
	<i>Correlation</i>				
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.732	.817		<.001
	<i>N</i>	128	128	128	128
PK_Comp	<i>Pearson</i>	-.026	-.047	.559	1
	<i>Correlation</i>				
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.772	.600	<.001	
	<i>N</i>	128	128	128	128

## Jadual 5

### *Tafsiran Korelasi Pekali*

Nilai Pekali (r)	Kekuatan Hubungan
0.00 - 0.19	Sangat Lemah
0.20 - 0.39	Lemah
0.40 - 0.59	Sederhana
0.60 - 0.79	Kuat
0.80 - 1.00	Sangat Kuat

Sumber : Schober et al. (2018)

Secara keseluruhannya, dapatan menunjukkan bahawa motivasi tidak memberi kesan langsung terhadap pemulihan kecederaan, manakala sokongan sosial merupakan faktor paling berpengaruh yang menyumbang kepada peningkatan proses pemulihan atlet.

## **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

### **KESIMPULAN**

Kajian ini mendapati bahawa tahap motivasi dan sokongan sosial dalam kalangan atlet IPGKSAH adalah tinggi. Namun, kedua-dua faktor ini tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap tahap pemulihan kecederaan. Walaupun begitu, motivasi dan sokongan sosial tetap merupakan elemen penting dalam memastikan kesejahteraan mental dan komitmen atlet sepanjang proses pemulihan.

### **CADANGAN**

Pertama, jurulatih disarankan memperkukuhkan bentuk sokongan emosi, motivasi dan komunikasi sepanjang proses pemulihan atlet. Bimbingan berterusan daripada jurulatih melalui pemantauan, kata dorongan dan maklum balas positif dapat membantu mengurangkan tekanan psikologi atlet serta mengekalkan komitmen mereka terhadap rawatan. Selain itu,

jurulatih juga boleh memainkan peranan sebagai figura sokongan yang membantu atlet mengekalkan fokus dan disiplin terutamanya ketika mereka berasa kecewa atau hilang keyakinan semasa menjalani pemulihan. Pendekatan ini bukan sahaja meningkatkan motivasi intrinsik atlet, tetapi turut memastikan hubungan profesional antara jurulatih dan atlet kekal kukuh sepanjang proses pemulihan.

Di samping itu, pihak institusi perlu menyediakan intervensi psikologi sukan yang lebih sistematik seperti sesi kaunseling pemulihan kecederaan, bengkel pengawalan emosi serta latihan mental. Intervensi sebegini dapat membantu atlet menguruskan tekanan dalaman, meningkatkan daya tahan mental serta menyediakan persekitaran yang lebih holistik bagi proses pemulihan. Dengan adanya sokongan formal daripada institusi, atlet akan lebih yakin untuk mendapatkan bantuan profesional dan tidak hanya bergantung kepada strategi sendiri. Pelaksanaan program seperti ini juga berpotensi meningkatkan budaya kesedaran kesihatan mental dalam kalangan atlet, seterusnya membantu mereka menyeimbangkan tuntutan akademik dan prestasi sukan.

Selain daripada itu, atlet sendiri digalakkan mengamalkan strategi penyesuaian seperti teknik pernafasan, visualisasi positif dan sokongan rakan sebaya. Penglibatan aktif dalam strategi *coping* membolehkan atlet menstabilkan emosi dan kekal bermotivasi begitu juga dalam membantu mereka mengekalkan rutin rawatan secara konsisten. Di samping itu, penerapan strategi sendiri ini dapat meningkatkan kecekapan atlet dalam mengurus tekanan serta membina keyakinan baharu terhadap proses pemulihan. Sokongan daripada rakan sebaya juga membantu atlet berasa lebih diterima dan difahami, sekali gus mengurangkan perasaan terasing semasa pemulihan.

## **IMPLIKASI KAJIAN**

Kajian ini memberi gambaran awal tentang peranan faktor psikososial dalam pemulihan kecederaan atlet IPG. Hasil kajian menyokong keperluan pendekatan holistik dalam program pemulihan yang bukan sahaja berfokus pada aspek fizikal tetapi juga mental dan sosial. Implikasi ini menunjukkan bahawa pemulihan kecederaan tidak boleh bergantung kepada rawatan fisiologi semata-mata, tetapi perlu disokong melalui intervensi psikologi dan jaringan sosial yang kukuh. Bukan sahaja begitu, dapatan kajian ini turut dapat dijadikan rujukan oleh jurulatih, pegawai sukan dan pihak institusi untuk merancang program pemulihan yang lebih komprehensif sekali gus meningkatkan kesejahteraan dan prestasi atlet pada jangka masa panjang.

## **RUJUKAN**

- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 376–388.
- Field, A. (2021). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). SAGE Publications.
- Lindner, J., & Lindner, K. (2024). *Statistical interpretation guide for social science research*. Academic Press.
- Raykov, T. (2024). *Scale reliability and measurement theory in the social sciences*. Routledge.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L., & Hardy, L. (2019). The role of social support in sport injury rehabilitation: A review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(3), 205–217.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768.
- Yang, J., Tibbetts, A. S., Covassin, T., Cheng, G., Nayar, S., & Heiden, E. (2010). Epidemiology of overuse and acute injuries among competitive collegiate athletes. *Journal of Athletic Training*, 45(5), 506–514.

**FAKTOR UTAMA KETIDAKNORMALAN INDEKS JISIM TUBUH (IJT)  
MURID SEKOLAH RENDAH TAHAP 2 DAERAH SIBU, SARAWAK**

VIVIENA KONG XIN MIN

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250926@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250926@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor utama yang menyumbang kepada ketidaknormalan Indeks Jisim Tubuh (IJT) dalam kalangan murid sekolah rendah Tahap 2 di daerah Sibu, Sarawak. Kajian ini dijalankan secara kaedah kajian tinjauan berbentuk kuantitatif dengan menggunakan instrumen borang soal selidik. Data diperolehi dianalisis menggunakan kaedah statistik deskriptif bagi mendapatkan nilai min setiap faktor. Pemilihan responden kajian dijalankan secara persampelan bertujuan yang melibatkan 80 orang murid Tahap 2 yang terdiri daripada Tahun 4, Tahun 5 dan Tahun 6 di tiga buah sekolah yang terpilih. Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor gaya hidup merupakan penyumbang utama kepada IJT berlebihan dengan nilai min tertinggi (0.83), diikuti oleh faktor sosioekonomi, amalan pemakanan dan genetik. Bagi murid yang berkurangan IJT pula, faktor amalan pemakanan dikenal pasti sebagai faktor utama dengan nilai min tertinggi (0.84). Secara kesimpulan, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa ketidaknormalan IJT murid sekolah rendah banyak dipengaruhi oleh gaya hidup tidak aktif dan amalan pemakanan tidak seimbang. Justeru, intervensi melibatkan pendidikan pemakanan dan peningkatan aktiviti fizikal perlu dilaksanakan bagi membantu murid mengekalkan IJT yang sihat dan seimbang.

**Kata kunci:** Indeks Jisim Tubuh (IJT), faktor gaya hidup, amalan pemakanan, sosioekonomi, genetik, murid sekolah rendah

## ABSTRACT

*This study aims to identify the main factors contributing to Body Mass Index (BMI) abnormalities among Level 2 primary school pupils in the district of Sibu, Sarawak. The study employed a quantitative survey method using a questionnaire as the research instrument. Data collected were analyzed using descriptive statistical methods to determine the mean value for each factor. Respondents were selected through purposive sampling involving 80 Level 2 pupils comprising Year 4, Year 5, and Year 6 students from three selected schools. The findings revealed that lifestyle factors were the main contributors to high BMI, with the highest mean value (0.83), followed by socioeconomic, eating habits, and genetic factors. For pupils with low BMI, eating habits were identified as the dominant factor with the highest mean value (0.84). In conclusion, the findings indicate that BMI abnormalities among primary school pupils are largely influenced by inactive lifestyles and unbalanced eating habits. Therefore, interventions involving nutrition education and increased physical activity should be implemented to help pupils maintain a healthy and balanced BMI.*

**Keywords:** *Body Mass Index (BMI), lifestyle factors, eating habits, socioeconomic, genetic, primary school pupil*

## PENGENALAN

Kesehatan kanak-kanak merupakan asas penting dalam menjamin kesejahteraan dan pembangunan generasi masa hadapan. Pada peringkat sekolah rendah, murid sedang melalui fasa pertumbuhan pesat yang melibatkan aspek fizikal, mental dan emosi. Salah satu ukuran utama untuk menilai status kesihatan dan pemakanan ialah Indeks Jisim Tubuh (IJT), iaitu nisbah antara berat badan dan ketinggian seseorang yang digunakan bagi menentukan sama ada individu berada pada tahap berat badan normal atau sebaliknya (Luh Ari Arini & I Ketut Wijana, 2020). Menurut *World Health Organization* (2010), julat IJT normal ialah antara 18.5 hingga 24.9, manakala bacaan di bawah 18.5 menunjukkan kekurangan berat badan, dan melebihi 25.0 hingga 30.0 dikategorikan sebagai berlebihan berat badan atau obesiti.

Ketidaknormalan IJT, sama ada terlalu rendah atau berlebihan, memberi implikasi serius terhadap kesihatan fizikal dan kualiti hidup individu. Kanak-kanak dengan IJT rendah berisiko mengalami kekurangan nutrien, masalah tumbesaran, serta penurunan tahap imuniti (Lim & Park, 2016; Nall et al., 2023), manakala mereka yang mempunyai IJT tinggi berisiko menghidap penyakit kronik seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Brock et al., 2021). Statistik *National Health and Morbidity Survey (NHMS, 2023)* menunjukkan bahawa 54.4% rakyat dewasa di Malaysia mengalami berat badan berlebihan, menjadikan Malaysia antara negara tertinggi di Asia Tenggara yang berhadapan dengan masalah ini (Majlis Keselamatan Negara, 2024).

Pelbagai faktor telah menyumbang kepada ketidaknormalan IJT termasuk amalan pemakanan tidak seimbang, gaya hidup sedentari, faktor genetik dan status sosioekonomi keluarga (Aakriti Gupta et al., 2017; Ekta Tirthani et al., 2023). Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti faktor utama yang mempengaruhi ketidaknormalan IJT dalam kalangan murid sekolah rendah Tahap 2 di daerah Sibu, Sarawak, bagi membantu merangka strategi pencegahan dan intervensi yang berkesan untuk kesejahteraan kesihatan murid.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Masalah ketidaknormalan Indeks Jisim Tubuh (IJT) semakin meningkat setiap tahun, khususnya dalam kategori berat badan berlebihan dan obesiti merentasi semua peringkat umur. Menurut *World Health Organization (2024)*, pada tahun 2022 terdapat lebih 2.5 bilion individu dewasa berlebihan berat badan termasuk 890 juta yang obes, manakala 390 juta dewasa dan 149 juta kanak-kanak mengalami kekurangan berat badan serta tumbesaran terbantut. Ketidaknormalan IJT boleh

menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti penyakit kronik, kanser dan gangguan pertumbuhan.

Antara faktor utama ialah amalan pemakanan tidak seimbang dan gaya hidup sedentari yang menyebabkan ketidakseimbangan tenaga serta peningkatan risiko obesiti. Faktor genetik juga memainkan peranan penting apabila individu yang mempunyai sejarah keluarga IJT tidak normal lebih berisiko mewarisi keadaan yang sama (Ekta Tirthani et al., 2023; Jitkae, 2023; Majlis Keselamatan Negara, 2022). Selain itu, status sosioekonomi turut mempengaruhi corak pemakanan dan gaya hidup; individu daripada keluarga berpendapatan tinggi di negara membangun serta mereka daripada kumpulan berpendapatan rendah di negara maju menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi terhadap obesiti (Murasko, 2011; Norruzeyati Che Mohd Nasir et al., 2021). Oleh itu, mengenal pasti faktor utama yang menyumbang kepada ketidaknormalan IJT amat penting bagi merangka strategi pencegahan dan intervensi kesihatan yang efektif dalam kalangan murid sekolah rendah.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini bertujuan untuk:

- i. Mengenalpasti faktor utama menyumbang kepada IJT kurang daripada paras normal.
- ii. Mengenalpasti faktor utama menyumbang kepada IJT melebihi daripada paras normal.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah faktor utama menyumbang kepada IJT kurang daripada paras normal?
- ii. Apakah faktor utama menyumbang kepada IJT melebihi daripada paras normal?

## **METODOLOGI**

Kajian ini dijalankan secara sistematik merangkumi reka bentuk kajian, persampelan, instrumen, kesahan, kebolehpercayaan, kajian rintis serta prosedur pengumpulan dan penganalisan data. Kajian menggunakan reka bentuk tinjauan bagi mengumpul data tentang faktor yang mempengaruhi Indeks Jisim Tubuh (IJT) murid sekolah rendah. Ini kerana kaedah ini membolehkan data diperolehi dengan cepat dan mudah diurus (Creswell, 2008; Ponto, 2015). Populasi kajian terdiri daripada 211 murid tahap dua di daerah Sibu yang mempunyai IJT berlebihan dan berkurangan, manakala sampel seramai 80 murid iaitu 40 berlebihan IJT dan 40 berkurangan IJT dipilih dari tiga buah sekolah, iaitu SJK (C) Su Lai, SK Sungai Durin dan SJK (C) Tung Hua. Pemilihan sekolah dibuat berdasarkan keizinan pentadbir, kewujudan murid dengan IJT tidak normal serta kemudahan capaian.

Teknik persampelan bertujuan digunakan untuk memilih murid berdasarkan kriteria yang relevan dengan objektif kajian (Stratton, 2024; Mumtaz Ali Memon et al., 2025). Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik yang diadaptasi daripada Azimah Ahmad (2007) dan diubah suai mengikut konteks murid sekolah rendah di Sibu. Soal selidik terdiri daripada dua bahagian: Bahagian A iaitu demografi dan Bahagian B yang merupakan faktor-faktor ketidaknormalan IJT. Bagi IJT berlebihan, Bahagian B merangkumi faktor genetik, amalan pemakanan,

sosioekonomi dan gaya hidup, manakala bagi IJT berkurangan merangkumi faktor genetik, pemakanan dan sosioekonomi.

Kesahan kandungan disemak oleh dua pakar bidang. Kajian rintis dijalankan ke atas 40 murid iaitu 20 orang berlebihan IJT dan 20 orang berkurangan IJT menggunakan "Google Form". Analisis kebolehpercayaan melalui *Statistical Package For Social Sciences* (SPSS) menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* melebihi 0.7, menandakan ketekalan instrumen yang baik. Data dikumpul dengan bantuan guru di tiga sekolah terlibat dan dianalisis menggunakan SPSS versi 27 melalui statistik deskriptif bagi menentukan min dan peratusan. Skor "Ya" (1) dan "Tidak" (0) digunakan untuk mengenal pasti faktor dominan yang mempengaruhi IJT. Secara keseluruhan, kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berasaskan soal selidik yang sah dan boleh dipercayai untuk mengenal pasti faktor utama yang menyumbang kepada perbezaan IJT dalam kalangan murid sekolah rendah di daerah Sibuloh.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

### Jadual 1

*Faktor-Faktor IJT Berlebihan Dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah*

Bil	Faktor	Min
1	Genetik	0.5896
2	Amalan pemakanan	0.7042
3	Sosioekonomi	0.7417
4	Gaya hidup	0.8300

Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor gaya hidup merupakan penyumbang utama kepada IJT berlebihan dengan nilai min 0.83, diikuti sosioekonomi (0.74), amalan pemakanan (0.70) dan genetik (0.59).

Faktor gaya hidup mencerminkan amalan aktiviti fizikal yang rendah, penggunaan gajet berlebihan serta kecenderungan terhadap gaya hidup pasif. Dapatan ini disokong oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2024) yang menekankan keperluan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal harian bagi kanak-kanak. Faktor sosioekonomi turut memberi kesan apabila ibu bapa yang sibuk bekerja cenderung memberi wang saku yang tinggi kepada anak, sekali gus mendorong pembelian makanan tidak sihat (Ma et al., 2020). Walaupun faktor pemakanan dan genetik turut menyumbang, kedua-duanya berada pada tahap sederhana dan bukan penyebab utama kepada berlebihan IJT.

## Jadual 2

*Faktor-Faktor IJT Berkurangan Dalam Kalangan Murid Sekolah Rendah*

<b>Bil</b>	<b>Faktor</b>	<b>Min</b>
1	Genetik	0.4208
2	Amalan pemakanan	0.8400
3	Sosioekonomi	0.8341

Bagi kumpulan IJT berkurangan, tiga faktor utama dikenal pasti iaitu genetik, amalan pemakanan dan sosioekonomi. Dapatan menunjukkan faktor amalan pemakanan merupakan penyumbang utama dengan nilai min 0.84, diikuti sosioekonomi (0.83) dan genetik (0.42). Amalan tidak bersarapan, pengambilan makanan kurang daripada tiga kali sehari serta sifat cerewet makan menyebabkan kekurangan nutrien dan tenaga harian (De Sanctis et al., 2021; Taylor & Emmett, 2019). Faktor sosioekonomi juga mempengaruhi akses terhadap makanan berkhasiat dalam keluarga berpendapatan sederhana ke bawah. Sebaliknya, faktor genetik didapati memainkan peranan kecil terhadap IJT berkurangan kerana perubahan berat badan lebih banyak dipengaruhi persekitaran dan gaya hidup (Hjelmborg et al., 2008).

### Jadual 3

#### *Tafsiran Data*

<b>Bil</b>	<b>Skala</b>	<b>Tafsiran</b>
1	<0.5	Rendah
2	0.5 – 0.75	Sederhana
3	>0.75	Tinggi

Dalam kajian ini, skala tafsiran min ditentukan berdasarkan julat nilai antara 0 hingga 1. Menurut Chacon-Moscoco et al (2023), walaupun jenis kajian tidak menggunakan skala 0 hingga 1, namun pendekatan ini telah menunjukkan bagaimana pembahagian julat seperti berikut dapat diaplikasikan dalam konteks metodologi.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kesimpulannya, kajian ini berjaya mencapai objektif dengan mengenal pasti faktor utama yang mempengaruhi Indeks Jisim Tubuh (IJT) berlebihan dan berkurangan dalam kalangan murid sekolah rendah. Dapatan menunjukkan bahawa IJT berlebihan banyak dipengaruhi oleh faktor gaya hidup (min = 0.83) seperti kurang aktiviti fizikal dan penggunaan gajet berlebihan yang selaras dengan kajian terdahulu. Kemudian, diikuti faktor sosioekonomi (min = 0.74) yang menunjukkan murid daripada keluarga berpendapatan sederhana ke atas lebih cenderung mengambil makanan ringan serta minuman manis dan faktor pemakanan (min = 0.70) seperti pengambilan makanan segera. Sementara itu, faktor genetik (min = 0.59) didapati paling rendah pengaruhnya. Bagi IJT berkurangan pula, faktor amalan pemakanan merupakan penyumbang paling dominan (min = 0.84) apabila murid tidak bersarapan, cerewet makan atau mempunyai alahan makanan, diikuti faktor sosioekonomi (min = 0.83) yang menunjukkan murid daripada

keluarga berpendapatan rendah mempunyai akses terhadap kepada makanan berkhasiat, manakala faktor genetik ( $\beta = 0.42$ ) didapati kurang signifikan kerana berat badan rendah lebih dipengaruhi persekitaran dan gaya hidup.

Kajian ini menunjukkan faktor utama yang mempengaruhi IJT berlebihan dan berkurangan dalam kalangan murid sekolah rendah, dan beberapa cadangan penambahbaikan dicadangkan agar kajian akan datang lebih mantap dan bermakna. Pertama, kajian masa hadapan disarankan menggunakan sampel yang lebih besar serta melibatkan murid dari kawasan bandar, luar bandar dan pedalaman supaya dapatan dapat digeneralisasikan dengan lebih tepat. Kedua, lokasi kajian perlu diperluaskan ke lebih banyak zon bagi membolehkan perbandingan faktor IJT berdasarkan perbezaan geografi. Ketiga, penggunaan kaedah campuran seperti soal selidik bersama temu bual dicadangkan kerana ia dapat mengatasi keterbatasan data soal selidik dan memberikan maklumat tambahan berkaitan gaya hidup, pemakanan dan sosioekonomi murid. Akhir sekali, instrumen kajian wajar dipertingkatkan dengan membangunkan soal selidik yang lebih komprehensif, termasuk item berkaitan waktu skrin, corak pemakanan harian dan aspek penting lain supaya pengukuran faktor IJT lebih tepat dan menyeluruh.

Dapatan kajian ini memberi implikasi penting kepada pelbagai pihak bagi mengatasi masalah IJT tidak normal. Pihak sekolah boleh melaksanakan pemeriksaan IJT secara berkala dan memperkukuh kerjasama dengan pegawai kesihatan serta memastikan kantin menyediakan makanan seimbang. Guru berperanan menerapkan pendidikan gaya hidup sihat dalam pengajaran, manakala ibu bapa perlu lebih peka terhadap pemakanan dan aktiviti fizikal anak dengan menjadi teladan melalui gaya hidup aktif. Murid pula perlu meningkatkan kesedaran tentang

kepentingan mengekalkan IJT ideal. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) disarankan memperkukuh dasar kesihatan awam, memperluas program pendidikan kesihatan di sekolah serta menambah tenaga pakar kesihatan bagi menyokong intervensi awal di peringkat sekolah.

## RUJUKAN

- Aakriti Gupta., Umesh Kapil., Ritika Khandelwal., Preetika Khenduja., Neha Sareen., Ravindra Moham Pandey., & Ashih Datt Upadhyay. (2017). *Prevalence and Risk Factors of Underweight, Overweight and Obesity Among A Geriatric Population Living in A High- Altitude Region of Rural Uttarakhand, India.* <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/D461C56AB2944C888BAE9BE1E98AFB93/S1368980018000447a.pdf/prevalence-and-risk-factors-of-underweight-overweight-and-obesity-among-a-geriatric-population-living-in-a-high-altitude-region-of-rural-uttarakhand-india.pdf>
- Azimah Ahmad. (2007). *Faktor Utama Obesiti Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Luar Bandar.* [https://www.academia.edu/6613835/FAKTOR\\_UTAMA\\_OBESITI\\_DALAM\\_KALANGAN\\_PELAJAR\\_SEKOLAH\\_MENENGAH\\_LUAR\\_BANDAR](https://www.academia.edu/6613835/FAKTOR_UTAMA_OBESITI_DALAM_KALANGAN_PELAJAR_SEKOLAH_MENENGAH_LUAR_BANDAR)
- Brock, J. M., Billeter, A., Muller-Stich, B. P., & Herth, F. (2021). *Obesity and The Lung: What We Know Today.* 99(10), 856-866. <https://doi.org/10.1159/000509735>
- Chacón-Moscoso, S., Sanduvete-Chaves, S., Lozano-Lozano, J. A., & Holgado-
- Tello, F. P. (2023). The Methodological Quality Scale (MQS) for Intervention Programs: Validity Evidence. *Frontiers in Psychology*, 14, 1217661. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217661>
- Creswell, J., W. (2012). *Educational Research Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (4th Ed.). USA: Pearson Prentice Ha.*

- De Sanctis, V., Soliman, A., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., & Hamed, N. (2021). Early and Long-term Consequences of Nutritional Stunting: From Childhood to Adulthood. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 92(1), e2021168. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Ekta Tirthani, Mina S. Said., & Anis Rehman. (2023). *Genetics and Obesity*. StatPerals Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK573068/>
- Falchetti, A., Cavati, G., Valenti, R., Mingiano, C., Cosso, R., Gennari, L., Chiodini, .,I & Merlotti, D. (2022). The Effects of Vegetarian Diets on Bone Health: A Literature Review. *Frontiers in Endocrinology*. 13. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.899375>
- Faliza Erylina Rameli., & Saadiah Ridzuaniah Abu Hassan Ashaari (2023). Obesiti: Faktor, Kesan & Cara Menanganinya. *Journal of Engineering and Health Sciences*. 7(1), 35-43.
- Golubnitschaja, O., Liskova, A., Koklesova, L., Samec, M., Biringer, K., Busselberg, D., Podbielska, H., Kunin, A. A., Evseyena, M. E., Shapira, N., Paul, F., Dietrich, D. E., Felbel, D., Karabatsiakos, A., Bubnov, R., Polivks, J., Jr, J. P., Birkenbihl, C., & Kubatka. P. (2021). Caution, “Normal” BMI: Health Risks Associated With Potentially Masked Individual Underweight – EPMA Position Paper 2021. *EPMA Journal*. 12, 243-264. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13167-021-00251-4#citeas>
- Hjelmborg, J. B., Fagnani, C., Silventoinen, K., McGue, M., Korkeila, M., Christensen, K., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2008). Genetic Influences on Growth Traits of BMI: A Longitudinal Study of Adult Twins. *Obesity (Silver Spring, Md.)* 16(4), 847-52. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.135>
- Janić, M. Janež. A., El-Tanani, M., & Rizzo, M. (2025). Obesity: Recent Advances and Future Perspectives. *Biomedicines*, 13(2), 368. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13020368>

- Jitkae, T. (2023). *Understanding The Real Cause Of Obesity: Why Some People Can't Lose Weight*. <https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/personalized-weight-loss-treatment>
- Lim, J., & Park, H. S. (2016). Relationship Between Underweight, Bone Mineral Density and Skeletal Muscle Index in Premenopausal Korean Women. *International Journal Of Clinical Practice*. 70(6):462-8. <https://doi.org/10.1111/ijcp.12801>
- Luh Ari Arini & I Ketut Wijana. (2020). Korelasi Antara Body Mass Index (BMI) dengan Blood Pressure (BP) Berdasarkan Ukuran Antropometri Pada Atlet. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 7(1), 32-40. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/390/239>
- Majlis Keselamatan Negara. (2024). *Malaysia Menduduki Tangga Kedua Obesiti di Asia Tenggara*. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2024/03/11/malaysia-duduki-tangga-kedua-obesiti-di-asia-tenggara/>
- Majlis Keselamatan Negara. (2024). *Rakyat Malaysia Makin Gemuk, 11 Juta Berat Badan Berlebihan*. [https://www.mkn.gov.my/web/ms/2024/06/09/rakyat-malaysia-makin-gemuk-11-juta-berat-badan-berlebihan/#:~:text=Menurut%20Kementerian%20Kesehatan%20Malaysia%20\(KKM,berbanding%2050.1%20peratus%20pada%202019](https://www.mkn.gov.my/web/ms/2024/06/09/rakyat-malaysia-makin-gemuk-11-juta-berat-badan-berlebihan/#:~:text=Menurut%20Kementerian%20Kesehatan%20Malaysia%20(KKM,berbanding%2050.1%20peratus%20pada%202019)
- Majlis Keselamatan Negara. (2022). Rimba Ilmu: Kegemukan atau Obesiti. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2022/11/16/rimba-ilmu-kegemukan-atau-obesiti/>
- Ma, L. Fang., Z. P, Gao. L.W, Xue. L, Li. K., & Wang. Y. F. (2020). A 3-Year Longitudinal Study of Pocket Money, Eating Behavior, Weight Status: The Childhood Obesity Study in China Mega-Cities. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17239139>

- Md Mizanur Rahman., Kiyu, A., & Seling, N. R. (2021). Prevalence and Factors Associated With Undernutrition Among Dayak Children in Rural Areas of Sarawak, Malaysia. *Mal J Nutr.* 27 (3), 433-448. [https://www.maljntr.org.my/publication/27-3/Vol%2027\(3\)%206.mjn.2021.0045%20Rahman%20\(online%20first\).pdf](https://www.maljntr.org.my/publication/27-3/Vol%2027(3)%206.mjn.2021.0045%20Rahman%20(online%20first).pdf)
- Mohd Halin Razali. (2022). Amalan Pemakanan Remaja Kini. *Perpustakaan Tun Abdul Razak.* 69868. [https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/69868/.](https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/69868/)
- Murasko, J. E. (2011). Trends in The Associations Between Family Income, Height and BodyMass Index in US Children and Adolescents: 1971–1980 and 1999–2008. *Annals of Human Biology,* 38(3), 290-306.
- Mumtaz Ali Memon., Ramayah Thurasamy., Ting, H., & Cheah, J. H. (2025). Purposive Sampling: A Review and Guidelines for Quantitative Research. *Journal Of Applies Structural Equation Modeling.* 9(1), 01-23. [https://doi.org/10.47263/JASEM.9\(1\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.9(1)01).
- Nall, R., MSN., & CRNA. (2023). *What Are The Risks of Being Underweight?* <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321612>
- Norruzeyati Che Mohd Nasir., Mohammad Rahim Kamaluddin., Mohd Alif Jasni., & Hezzrin Mohd Pauzi. (2021). Lebihan Berat Badan dan Obesiti Dalam Kalangan Kanak-Kanak Dan Remaja: Faktor Risiko dan Implikasinya. *Journal of Social Sciences and Humanities.* 18(6), 161-174. <https://journalarticle.ukm.my/18004/1/50417-164298-1-SM.pdf>
- Ponto J. (2015). Understanding and Evaluating Survey Research. *Journal of The Advanced Practitioner in Oncology,* 6(2), 168–171.
- Rahman SMJ., Ahmed NAMEF., Abedin MM., Ahammed B., Ali M., & Rahman MJ. (2021) Investigate The Risk Factors of Stunting, Wasting, and Underweight Among Under-Five Bangladeshi Children and Its Prediction Based on Machine Learning Approach. *PloS ONE* 16(6): e0253172. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253172>

Stratton, S. J. (2024). Purposeful Sampling: Advantages and Pitfalls. *Prehospital and Disaster Medicine*, 39(2), 121–122. <https://doi.org/10.1017/S1049023X24000281>

Syahfitri, T. (2015). Gambaran Karakteristik Anak Obesitas di Kelas 4-6 SD di SDN III Cirendeu. Skripsi. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta*, 1–42. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/290> 09

**PEMAHAMAN DAN SOKONGAN IBU BAPA TERHADAP  
KEPENTINGAN PELAKSANAAN SUBJEK PENDIDIKAN  
JASMANI MURID TAHUN 1**

WAN KHALIDA EDRYNA BINTI WAN ROZAIDI

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

EN. THANABALAN A/L MUNIANDY

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250940@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250940@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pemahaman dan sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani (PJ) murid Tahun 1. Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif. Soal selidik diedarkan kepada 97 orang responden yang terdiri daripada ibu bapa murid Tahun 1. Data dianalisis secara deskriptif untuk menentukan tahap min dan sisihan piawai bagi setiap konstruk yang dikaji. Hasil analisis menunjukkan bahawa pemahaman ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek PJ murid Tahun 1 berada pada tahap tinggi dengan nilai min 4.4969 dan sisihan piawai 0.52290. Begitu juga sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek PJ bagi murid Tahun 1 yang turut berada pada tahap tinggi dengan nilai min 4.4192 dan sisihan piawai 0.55388. Dapatan ini menunjukkan bahawa ibu bapa bukan sahaja memahami kepentingan pelaksanaan subjek PJ untuk murid Tahun 1 malah turut memberikan sokongan yang tinggi terhadap kepentingan pelaksanaannya di sekolah. Kefahaman dan sokongan ini menyumbang kepada pembentukan perkembangan holistik murid yang meliputi aspek kognitif, emosi, sosial dan jasmani. Kajian ini turut memberi implikasi terhadap ibu bapa, guru, sekolah, masyarakat dan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013–2025 dalam usaha memperkukuh pelaksanaan PJ secara berkesan agar murid dapat melibatkan murid Tahun 1 dengan sempurna semasa kelas PJ. Kesimpulannya, pemahaman dan sokongan ibu bapa merupakan faktor penting dalam memastikan kepentingan pelaksanaan kelas Pendidikan Jasmani berjalan dengan lancar kerana semua murid dapat terlibat secara aktif

sekali gus menyokong perkembangan holistik mereka dari aspek kognitif, emosi, sosial dan jasmani.

**Kata kunci:** pemahaman ibu bapa, sokongan ibu bapa, Pendidikan Jasmani, murid Tahun 1

## **ABSTRACT**

*This study was conducted to identify parents' understanding and support towards the importance of implementing the Physical Education (PE) subject among Year 1 pupils. The study employed a survey design with a quantitative approach. Questionnaires were distributed to 97 respondents consisting of parents of Year 1 pupils. Data were analyzed descriptively to determine the mean and standard deviation for each construct examined. The results revealed that parents' understanding of the importance of implementing PE among Year 1 pupils was at a high level, with a mean value of 4.4969 and a standard deviation of 0.52290. Similarly, parents' support towards the importance of implementing PE for Year 1 pupils was also at a high level, with a mean value of 4.4192 and a standard deviation of 0.55388. These findings indicate that parents not only understand the importance of implementing PE but also demonstrate strong support for its implementation in schools. Such understanding and support contribute to the holistic development of pupils encompassing cognitive, emotional, social, and physical aspects. Furthermore, this study provides implications for parents, teachers, schools, the community, and the Malaysia Education Blueprint (2013–2025) in strengthening the effective implementation of PE to ensure Year 1 pupils can participate actively and meaningfully during PE lessons. In conclusion, parents' understanding and support are essential factors in ensuring the smooth implementation of Physical Education classes, as they encourage active participation among pupils and promote their holistic development in cognitive, emotional, social, and physical domains.*

**Keywords:** parents' understanding, parental support, Physical Education, Year 1 pupils

## **PENGENALAN**

Pendidikan Jasmani merupakan komponen penting dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah kerana ia bukan sahaja memfokuskan kepada aspek fizikal, tetapi turut memberi penekanan terhadap perkembangan psikomotor, kognitif, afektif dan sosial murid sejak usia awal. Bagi murid Tahun 1, subjek Pendidikan Jasmani merupakan asas kepada pembentukan tabiat hidup aktif, disiplin, kemahiran sosial serta kesedaran terhadap kepentingan kesihatan dan kecergasan fizikal. Menurut Azhar Ariffin et al. (2016), Pendidikan Jasmani ditetapkan sebagai mata pelajaran teras dengan matlamat membangunkan kecergasan fizikal dan kemahiran motor asas dalam kalangan murid sekolah rendah.

Kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani yang berkualiti terbukti mampu menyokong perkembangan kesejahteraan menyeluruh murid. Hal ini selaras dengan pandangan McLennan dan Thompson (2015) yang menegaskan bahawa Pendidikan Jasmani berperanan bukan sahaja untuk membangunkan kemahiran motor namun mampu membentuk kemahiran sosial, emosi dan nilai kerjasama. Subjek Pendidikan Jasmani membantu murid belajar hidup secara aktif dan membentuk tabiat kesihatan yang baik. Menurut Habyarimana et al. (2022), pelaksanaan Pendidikan Jasmani yang berkesan di sekolah dapat membantu mencegah penyakit tidak berjangkit.

Keberkesanan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani di sekolah rendah dipengaruhi oleh pelbagai faktor, khususnya sokongan dan pemahaman ibu bapa sebagai agen sosialisasi utama. Ibu bapa yang memahami kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani lebih cenderung memberikan sokongan kepada anak untuk menyertai aktiviti fizikal serta mengiktiraf peranan Pendidikan Jasmani sebagai komponen

penting dalam pembentukan sahsiah dan kesihatan. Ruzbarska et al. (2021) turut menyatakan bahawa tahap pendidikan dan kefahaman ibu bapa memberi kesan langsung kepada cara mereka menilai kepentingan subjek Pendidikan Jasmani.

Dalam kajian ini, penyelidik memberi tumpuan kepada pemahaman dan sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani murid Tahun 1 di sekolah. Penekanan terhadap murid Tahun 1 adalah penting kerana mereka berada pada tahap perkembangan awal yang membentuk asas kepada gaya hidup sihat, tingkah laku dan minat mereka terhadap aktiviti fizikal. Oleh itu, artikel ini membincangkan tentang pemahaman dan sokongan ibu bapa kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani murid Tahun 1.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Subjek Pendidikan Jasmani telah ditetapkan sebagai mata pelajaran teras dalam Kurikulum Standard Sekolah Rendah dengan tujuan membentuk murid yang sihat, cergas dan berdisiplin. Namun berdasarkan pemerhatian penyelidik mendapati bahawa terdapat sebahagian murid Tahun 1 kurang aktif dan tidak menunjukkan minat terhadap Pendidikan Jasmani akibat daripada faktor ibu bapa.

Sebahagian ibu bapa masih melihat Pendidikan Jasmani sebagai aktiviti sampingan dan bukannya komponen penting dalam perkembangan menyeluruh murid. Penemuan ini selaras dengan dapatan Guzauskas dan Sukys (2021) yang menunjukkan bahawa ibu bapa yang kurang memahami objektif Pendidikan Jasmani cenderung menganggap subjek ini kurang penting berbanding mata pelajaran akademik lain. Akibatnya, sokongan yang diberikan kepada anak untuk terlibat aktif dalam aktiviti

fizikal menjadi terhad, sekali gus mempengaruhi tahap penyertaan mereka di sekolah.

Sokongan ibu bapa turut memainkan peranan besar dalam memastikan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani berjalan dengan baik. Berdasarkan Amy et al. (2022) mendapati bahawa tahap sokongan ibu bapa seperti galakan, pemantauan dan penyediaan kemudahan untuk aktiviti fizikal mempunyai hubungan langsung dengan tahap penglibatan kanak-kanak dalam aktiviti fizikal. Kekurangan sokongan seperti tidak membenarkan anak terlibat dalam aktiviti luar, tidak menyediakan pakaian sukan atau tidak memberi perhatian terhadap amalan gaya hidup aktif boleh menjejaskan kepentingan pelaksanaan subjek pendidikan jasmani.

Tambahan pula, kajian Ahmad Fahim Zulkifli dan Ajau Danis (2021) menunjukkan bahawa tahap literasi fizikal dalam kalangan masyarakat Malaysia masih berada pada tahap rendah. Keadaan ini membayangkan bahawa sebahagian ibu bapa tidak benar-benar memahami kepentingan aktiviti fizikal terhadap perkembangan kognitif, emosi dan sosial murid Tahun 1.

Oleh itu, kajian ini dilaksanakan bagi menjawab persoalan tentang sejauh mana ibu bapa memahami kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani serta sokongan yang mereka berikan terhadap kepentingan pelaksanaan subjek ini. Dapatan kajian ini menjadi asas penting kepada pihak sekolah dan guru dalam memperkukuh strategi pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani yang lebih holistik.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti pemahaman ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani murid Tahun 1.
- ii. Mengenal pasti sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani murid Tahun 1.

## **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Sejauh manakah ibu bapa memahami kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani bagi murid Tahun 1?
- ii. Sejauh manakah ibu bapa memberi sokongan terhadap kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani murid Tahun 1?

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif berbentuk tinjauan deskriptif. Kaedah ini dipilih kerana ia membolehkan penyelidik memperoleh maklumat secara sistematik dan menganalisis data menggunakan statistik deskriptif.

Populasi kajian terdiri daripada 134 orang ibu bapa murid Tahun 1 di Sekolah Kebangsaan Sidam Kiri. Berdasarkan Jadual Krejcie dan Morgan (1970) dalam Lau (2017), 97 ibu bapa dipilih sebagai sampel melalui kaedah persampelan rawak mudah. Kaedah ini membolehkan setiap ibu bapa mempunyai peluang yang sama untuk terlibat dalam kajian.

Instrumen kajian berupa soal selidik yang dibahagikan kepada dua konstruk, iaitu pemahaman ibu bapa dan sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani murid tahun 1. Setiap item dalam soal selidik menggunakan skala Likert lima mata yang menilai tahap persetujuan responden.

Kesahan kandungan disemak oleh pakar Pendidikan Jasmani iaitu Dr Junaidy bin Hashim. Kajian rintis dilakukan oleh penyelidik melibatkan seramai 30 orang ibu bapa murid Tahun 1 dari sekolah yang lain iaitu SK Pinang Tunggal sebagai uji kaji kepada kajian ini. Hasil dapatan kajian rintis menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* = 0.839, menunjukkan kebolehpercayaan ialah baik dan boleh diterima.

Analisis data dilaksanakan menggunakan analisis deskriptif dalam perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 31 melibatkan interpretasi skor min dan sisihan piawai bagi mengenal pasti pemahaman dan sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan Pendidikan Jasmani murid Tahun 1.

### **Jadual 1**

#### *Interpretasi Skor Min*

<b>Julat skor</b>	<b>Interpretasi skor min</b>
1.00 hingga 2.33	Rendah
2.34 hingga 3.66	Sederhana
3.67 hingga 5.00	Tinggi

Sumber: Ayuni Nabihah Puteh (2024)

Jadual interpretasi ini membantu penyelidik mengelaskan skor min kepada tahap tertentu (rendah, sederhana, tinggi) bagi menjawab persoalan kajian. Dapatan ini seterusnya menjadi asas kepada perbincangan hasil dapatan kajian.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Bahagian ini membincangkan hasil analisis data yang diperoleh daripada soal selidik berkaitan tahap pemahaman dan sokongan ibu bapa terhadap kepentingan pelaksanaan Pendidikan Jasmani murid Tahun 1. Dapatan kajian dihuraikan berdasarkan nilai min dan sisihan piawai, manakala perbincangan dibuat dengan menghubungkan keputusan kajian dengan kajian lepas. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran jelas tentang sejauh mana ibu bapa memahami dan memberi sokongan terhadap kepentingan pelaksanaan subjek pendidikan jasmani murid Tahun 1.

### Jadual 2

*Dapatan Kajian Yang Diperoleh Dalam Soal Selidik (Pemahaman Ibu Bapa)*

Bil.	ITEM	STS	TS	AS	S	SS	MIN	SP	TAHAP SKOR MIN
1.	Saya mementingkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani selaras dengan subjek lain.	-	1 (1.0)	8 (8.2)	37 (38.1)	51 (52.6)	4.4227	0.68973	Tinggi
2.	Saya percaya Pendidikan Jasmani menyumbang kepada perkembangan mental anak saya.	-	-	4 (4.1)	26 (26.8)	67 (69.1)	4.6495	0.55978	Tinggi
3.	Pendidikan Jasmani membantu perkembangan fizikal anak saya	-	-	1 (1.0)	35 (36.1)	61 (62.9)	4.6186	0.50915	Tinggi

Dapatan menunjukkan bahawa pemahaman ibu bapa berada pada tahap tinggi dengan nilai min 4.4969 dan sisihan piawai 0.52290. Ini membuktikan bahawa ibu bapa memahami kepentingan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani untuk perkembangan murid Tahun 1. Ibu bapa sedar bahawa subjek Pendidikan Jasmani bukan sahaja membantu kecergasan fizikal tetapi turut menyokong perkembangan mental, sosial dan emosi.

Pemahaman ini selari dengan dapatan Mavilidi et al. (2021) yang menunjukkan ibu bapa semakin sedar tentang pentingnya gabungan aktiviti fizikal dalam perkembangan awal kanak-kanak. Kefahaman ibu bapa yang baik memberi implikasi positif terhadap sikap mereka dalam menyokong pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani di sekolah.

### Jadual 3

#### *Dapatan Kajian Yang Diperoleh Dalam Soal Selidik (Sokongan Ibu Bapa)*

Bil.	ITEM	STS	TS	AS	S	SS	MIN	SP	TAHAP SKOR MIN
1.	Saya memastikan anak saya mempraktikkan kemahiran Pendidikan Jasmani di rumah.			9 (9.3)	47 (48.5)	41 (42.3)	4.3299	0.64099	Tinggi
2.	Saya memberikan ganjaran kepada anak saya apabila beliau berjaya menunjukkan kemajuan kemahiran dalam permainan Pendidikan Jasmani.		2 (2.1)	12 (12.4)	41 (42.3)	42 (43.3)	4.2680	0.75713	Tinggi
3.	Saya sentiasa menasihati anak saya tentang aspek keselamatan semasa kelas Pendidikan Jasmani.	-	-	8 (8.2)	28 (28.9)	61 (62.9)	4.5464	0.64583	Tinggi
4.	Saya menyediakan peralatan sukan yang diperlukan untuk anak saya mengikuti kelas Pendidikan Jasmani.	-	1 (1.0)	13 (14.4)	35 (36.1)	47 (48.5)	4.3196	0.75755	Tinggi
5.	Saya menekankan anak saya agar bergiat aktif dalam aktiviti Pendidikan Jasmani.	-	-	9 (9.3)	24 (24.7)	64 (66.0)	4.5670	0.65998	Tinggi
6.	Saya menyediakan makanan sihat untuk membantu anak saya kekal aktif dalam Pendidikan Jasmani.	-	-	5 (5.2)	40 (41.2)	52 (53.6)	4.4845	0.59710	Tinggi
Keseluruhan							4.4192	0.55388	Tinggi

Dapatan kajian menunjukkan bahawa sokongan ibu berada pada tahap tinggi dengan nilai min 4.4192 dan sisihan piawai 0.55388. Dapatan ini menggambarkan bahawa ibu bapa memainkan peranan aktif dalam menyokong kepentingan pelaksanaan Pendidikan Jasmani bagi murid Tahun 1. Sokongan ini dapat dilihat melalui usaha ibu bapa memastikan anak mempraktikkan kemahiran Pendidikan Jasmani di rumah, memberi penekanan untuk anak bergiat aktif dalam kelas Pendidikan Jasmani, menasihati anak tentang aspek keselamatan serta menyediakan peralatan sukan yang diperlukan untuk kelas Pendidikan Jasmani.

Dapatan ini selari dengan pandangan Amy et al. (2022) yang menjelaskan bahawa sokongan ibu bapa memberikan kesan langsung terhadap motivasi dan penglibatan kanak-kanak dalam aktiviti fizikal. Dalam konteks kajian ini, sokongan ibu bapa yang konsisten bukan sahaja membantu memudahkan pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani, tetapi turut menggalakkan murid untuk lebih berminat dan yakin dalam menyertai aktiviti yang dijalankan di sekolah. Secara keseluruhan, dapatan ini menunjukkan bahawa sokongan yang diberikan oleh ibu bapa merupakan faktor penting yang mengukuhkan keberkesanan pelaksanaan Pendidikan Jasmani dalam kalangan murid Tahun 1 serta meningkatkan perkembangan murid secara holistik.

## **KESIMPULAN DAN CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini membuktikan bahawa ibu bapa murid Tahun 1 mempunyai pemahaman dan sokongan yang tinggi terhadap pelaksanaan subjek Pendidikan Jasmani. Kefahaman yang baik membolehkan ibu bapa menyedari peranan Pendidikan Jasmani dalam perkembangan menyeluruh murid, manakala sokongan yang diberikan membantu murid melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti Pendidikan Jasmani di sekolah.

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan dikemukakan untuk meningkatkan lagi keberkesanan pelaksanaan Pendidikan Jasmani. Ibu bapa disarankan untuk terus memberikan sokongan terhadap aktiviti fizikal anak mereka, termasuk dengan menyediakan persekitaran rumah yang menyokong gaya hidup aktif. Guru pula digalakkan untuk melaksanakan PdP Pendidikan Jasmani yang lebih kreatif, menyeronokkan dan bersesuaian dengan perkembangan murid Tahun 1. Pihak sekolah juga perlu memastikan kemudahan fizikal mencukupi supaya murid dapat melibatkan diri dengan lebih aktif. Selain itu, penyelidikan pada masa hadapan boleh memperluas skop kajian kepada sekolah bandar dan luar bandar serta menggunakan pendekatan campuran bagi memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh.

Secara keseluruhannya, kajian ini memberi implikasi kepada pihak sekolah, guru, ibu bapa dan pembuat dasar dalam memperkukuh pelaksanaan Pendidikan Jasmani secara lebih sistematik dan holistik. Kefahaman dan sokongan ibu bapa terbukti menjadi faktor penting yang membantu menjayakan objektif Pendidikan Jasmani bagi murid Tahun 1.

## RUJUKAN

- Ahmad Fahim Zulkifli & Ajau Danis. (2021). Individual Knowledge of, Perceptions About, and Barriers to Physical Literacy (PI) In Malaysia. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 90(1), 26-38. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2021-0011>
- Amy S Ha, Taoran Zeng, Lijuan Wang & Johan YY Ng. (2022). Parental Support, Children's Physical Activity, Dietary Behaviors and Health-Related Quality of Life: Evidence From Three Asian Cities. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29, 752-761.
- Ayuni Nabihah Puteh. (2025). *Tahap Pemahaman dan Penguasaan Isi Kandungan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan (PJPK) Dalam Kalangan Guru Bukan Opsyen Daerah Kuala Muda Yan (Kmy)*. [Tesis Ijazah Sarjana Muda]. Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim.
- Azhar Ariffin, Low Shiek Li & Salleh Mohamed. (2016). *Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan Tahun 1*. AG Grafik Sdn, Bhd.
- Beata Ruzbarska, Branislav Antala, Miroslav Gombar & Lenka Tlucakova. (2021). The Gender and Education of Parents as Factors That Influence Their Views on Physical Education. *Sustainability* 2021, 13(24), 1-13. <https://doi.org/10.3390/su132413708>
- Jean de Dieu Habyarimana, Etienne Tugirumukiza & Ke Zhou. (2022). Physical Education and Sports: A Backbone of the Entire Community in the Twenty-First Century. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 19(12), 1-19.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19127296>Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Lau Xin Jie. (2017). *Lampiran: Jadual 3.2: Jadual Penentuan Saiz Sampel Krejcie dan Morgan (1970)*. Scribd. <https://www.scribd.com/document/368150609/Lampiran>

Nancy McLennan & Jannine Thompson. (2015). *Quality Physical Education (QPE)*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

# PENGARUH MOTIVASI INTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK DALAM PENINGKATAN PRESTASI ATLET HOKI WANITA

WAN MALISSA SHAFIQAH BINTI WAN MAZUAN  
PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026  
EN. ZAMZURI BIN ZAINOL ABIDIN  
JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN  
IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM  
[g-ipgp21250937@edu-dl.my](mailto:g-ipgp21250937@edu-dl.my)

## ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam peningkatan prestasi atlet hoki wanita yang mewakili Majlis Sukan Institut Pendidikan Guru Malaysia (MSIPGM) ke Kejohanan Sukan Institusi Pendidikan Malaysia (SIPMA) 2025. Seramai 17 orang atlet hoki wanita yang mewakili MSIPGM dalam kejohanan tersebut telah dipilih sebagai sampel kajian. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan dengan pendekatan analisis deskriptif bagi menilai tahap motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet. Instrumen soal selidik SMS-II digunakan bagi mengumpul data, manakala analisis deskriptif digunakan untuk menentukan nilai min dan sisihan piawai bagi setiap konstruk. Hasil dapatan menunjukkan bahawa pengaruh motivasi intrinsik atlet ( $M = 5.9869$   $SP = 1.06665$ ) manakala pengaruh motivasi ekstrinsik pula ( $M = 5.428$   $SP = 1.38903$ ). Secara keseluruhan, keputusan kajian ini menunjukkan bahawa kedua-dua bentuk motivasi memainkan peranan penting dalam peningkatan prestasi atlet hoki wanita MSIPGM. Dapatan kajian ini juga dapat membantu jurulatih dan pihak berkepentingan dalam menjalani latihan dengan lebih berkesan.

**Kata kunci:** motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, prestasi sukan, atlet hoki, MSIPGM, SIPMA

## **ABSTRACT**

*This study was conducted to identify the influence of intrinsic and extrinsic motivation on the performance improvement of female hockey athletes representing the Malaysian Teacher Education Institute Sports Council (MSIPGM) in the Malaysian Institutions of Higher Education Sports Championship (SIPMA) 2025. A total of 17 female hockey athletes representing MSIPGM in the championship were selected as the study sample. This study employed a survey method with a descriptive analysis approach to assess the levels of intrinsic and extrinsic motivation among the athletes. The Sport Motivation Scale-II (SMS-II) questionnaire was used to collect data, while descriptive analysis was applied to determine the mean and standard deviation values for each construct. The findings showed that the athletes' influence of intrinsic motivation was ( $M = 5.9869$ ,  $SD = 1.06665$ ), while the influence of extrinsic motivation was ( $M = 5.428$ ,  $SD = 1.38903$ ). Overall, the results indicate that both forms of motivation play an important role in enhancing the performance of MSIPGM female hockey athletes. The findings of this study can also assist coaches and stakeholders in implementing more effective training strategies.*

Keywords: intrinsic motivation, extrinsic motivation, sports performance, female hockey athletes, MSIPGM, SIPMA

## **PENGENALAN**

Motivasi memainkan peranan penting dalam menentukan tahap komitmen dan ketekunan atlet dalam mencapai prestasi cemerlang. Dalam bidang sukan, motivasi sering dibahagikan kepada dua komponen utama iaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merangkumi dorongan dalaman seperti minat, keseronokan dan kepuasan diri ketika melakukan sesuatu aktiviti (Umarella et al., 2022). Motivasi ekstrinsik pula melibatkan faktor luar seperti ganjaran, pengiktirafan serta sokongan sosial daripada jurulatih, rakan dan keluarga (Parnabas et al., 2022). Kedua-dua komponen ini memainkan peranan penting dalam menentukan keberkesanan latihan dan pencapaian atlet.

Kajian lepas menunjukkan bahawa kekurangan motivasi boleh menyebabkan atlet mengalami keletihan mental, penurunan prestasi dan kecenderungan meninggalkan sukan (Krasmik et al., 2024). Selain itu, motivasi juga berperanan dalam pembangunan bakat atlet jangka panjang serta membentuk ketahanan mental mereka (Michael et al., 2021). Kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet hoki wanita MSIPGM yang menjadi kontinjen ke Kejohanan SIPMA 2025. Hasil kajian ini diharapkan dapat membantu jurulatih, pengurus pasukan dan pihak IPG dalam merancang strategi latihan yang lebih berkesan, seterusnya memperkukuh pencapaian atlet dalam kejohanan tersebut.

### **PERNYATAAN MASALAH**

Dalam konteks sukan hoki, motivasi merupakan asas penting yang menentukan ketahanan fizikal dan mental atlet sepanjang tempoh latihan dan pertandingan. Walau bagaimanapun, terdapat kecenderungan atlet mengalami penurunan motivasi akibat tekanan latihan, kekangan masa, keletihan mental serta kurangnya sokongan sosial (Mohd Yazid Mohamed Haidir et al., 2025). Hal ini menimbulkan kerisauan tentang sejauh mana atlet wanita MSIPGM mempunyai motivasi yang mencukupi untuk mengekalkan prestasi yang konsisten terutamanya dalam persediaan menghadapi Kejohanan SIPMA 2025.

Tambahan pula, kajian khusus terhadap atlet wanita masih terhad walaupun terdapat dapatan yang menunjukkan pengaruh motivasi atlet wanita dan lelaki adalah hampir sama (Norlelawati & Norlena, 2022). Namun, atlet wanita sering berdepan cabaran berbeza seperti kebergantungan kepada sokongan sosial dan tekanan persekitaran yang lebih tinggi. Justeru, adalah penting untuk mengkaji pengaruh motivasi

intrinsik dan ekstrinsik dalam kalangan atlet hoki wanita MSIPGM secara lebih mendalam.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti pengaruh motivasi intrinsik dalam peningkatan prestasi atlet hoki wanita MSIPGM dalam Kejohanan SIPMA 2025.
- ii. Mengenal pasti pengaruh motivasi ekstrinsik dalam peningkatan prestasi atlet hoki wanita MSIPGM dalam Kejohanan SIPMA 2025.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Sejauhmanakah pengaruh motivasi intrinsik dalam peningkatan prestasi atlet hoki wanita yang mewakili MSIPGM dalam kejohanan SIPMA pada tahun 2025 ?
- ii. Sejauhmanakah pengaruh motivasi ekstrinsik dalam peningkatan prestasi atlet hoki wanita yang mewakili MSIPGM dalam kejohanan SIPMA pada tahun 2025 ?

### **METODOLOGI**

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui reka bentuk kajian tinjauan. Instrumen yang digunakan ialah *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) yang mengandungi item berkaitan motivasi intrinsik dan ekstrinsik menggunakan skala Likert tujuh mata. Seramai 17 atlet hoki wanita MSIPGM dipilih sebagai sampel kajian yang melibatkan responden daripada pelbagai zon IPG dan pengalaman bermain hoki yang berbeza.

Soal selidik diedarkan melalui aplikasi *Google Form* dan data dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 31.0 untuk mendapatkan skor min, sisihan piawai, kekerapan serta peratusan. Penggunaan SPSS memudahkan penyelidik melihat pola data dan membuat interpretasi

secara sistematis (Al-Faida, 2023). Skop kajian hanya memfokuskan kepada dua pemboleh ubah utama iaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik tanpa melibatkan faktor lain seperti kecergasan fizikal.

Aspek kesahan instrumen diberikan keutamaan bagi memastikan ketepatan dan ketulenan data yang dikumpul. Kesahan merujuk kepada kemampuan instrumen mengukur perkara yang sepatutnya diukur tanpa dipengaruhi faktor luar (Ulin Nuha Sun' an et al., 2024). Instrumen yang digunakan telah diadaptasi daripada soal selidik SMS-II (Mohamed Baziz et al., 2023) dan melalui proses kesahan pakar oleh Encik Zamzuri bin Zainol Abidin bagi memastikan item bersesuaian dengan objektif kajian. Proses semakan pakar ini penting untuk memastikan item soal selidik mudah difahami oleh atlet hoki wanita MSIPGM dan benar-benar menggambarkan pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dikaji.

Kebolehpercayaan merujuk kepada konsistensi sesuatu instrumen menghasilkan keputusan yang stabil apabila digunakan berulang kali (Priya et al., 2024). Instrumen dianggap mempunyai kebolehpercayaan tinggi jika keputusan diperoleh adalah seragam dalam situasi berbeza. Rujukan interpretasi *Alpha Cronbach* oleh Zach Bobbit (2021) digunakan untuk menilai tahap kebolehpercayaan, di mana nilai melebihi 0.70 dianggap boleh diterima dan menunjukkan item adalah stabil untuk digunakan dalam kajian.

### *Interpretasi Nilai Alpha Cronbach*

<b>Nilai Alpha Cronbach</b>	<b>Kebolehpercayaan</b>
<i>0.9 hingga 1.0</i>	<i>Sangat baik</i>
<i>0.80 hingga 0.89</i>	<i>Baik</i>
<i>0.7 hingga 0.79</i>	<i>Boleh diterima</i>
<i>0.6 hingga 0.69</i>	<i>Diragui</i>
<i>0.5 hingga 0.59</i>	<i>Lemah</i>
<i>Bawah 0.5</i>	<i>Tidak diterima</i>

Sumber: Zach Bobbit (2021)

Kajian rintis dijalankan sebelum edaran sebenar bagi menguji kesesuaian, kesahan dan kebolehpercayaan instrumen. Seramai 17 atlet hoki wanita Zon Utara yang mempunyai ciri hampir sama dengan responden sebenar terlibat dalam kajian rintis ini. Hasil kajian rintis menunjukkan instrumen adalah jelas, relevan dan selaras dengan objektif kajian (Azali Jumaren et al., 2025). Kajian rintis turut menghasilkan nilai *Alpha Cronbach* 0.828 iaitu berada pada tahap kebolehpercayaan yang baik dan melepasi piawaian minimum 0.70. Nilai ini membuktikan bahawa instrumen adalah stabil, sah dan sesuai digunakan bagi pelaksanaan kajian sebenar melibatkan atlet hoki wanita MSIPGM dalam Kejohanan SIPMA 2025.

## DAPATAN KAJIAN

Data dapatan kajian yang diperoleh dalam soal selidik (Motivasi Intrinsik)

Bil	ITEM	STS	ATS	TS	N	AS	S	SS	Min	SP	Interpretasi
1.	Saya berasa seronok apabila mendalami ilmu dan kemahiran baru dalam sukan hoki	-	-	-	-	1 (5.9)	2 (11.8)	14 (82.4)	6.7647	0.56230	Sangat Tinggi
2.	Saya berasa teruja untuk meneroka prestasi yang lebih berkesan dalam permainan hoki	-	-	1 (5.9)	-	3 (17.6)	1 (5.9)	12 (70.6)	6.3529	1.16946	Sangat Tinggi
3.	Saya berasa sangat menarik untuk mengetahui cara meningkatkan kemahiran dan prestasi diri dalam sukan hoki	-	-	-	-	2 (11.8)	2 (11.8)	13 (76.5)	6.6471	0.70189	Sangat Tinggi
4.	Penglibatan dalam sukan hoki mencerminkan identiti sebenar diri saya	2 (11.8)	1 (5.9)	1 (5.9)	1 (5.9)	3 (17.6)	2 (11.8)	7 (41.2)	5.1176	2.17607	Agak Tinggi
5.	Penyertaan dalam sukan hoki merupakan sebahagian penting dalam hidup saya	2 (11.8)	-	-	4 (23.5)	1 (5.9)	4 (23.5)	6 (35.3)	5.2353	1.98524	Agak Tinggi
6.	Melalui sukan hoki saya dapat hidup selaras dengan prinsip dan nilai diri saya yang paling dalam	3 (17.6)	2 (11.8)	1 (5.9)	4 (23.5)	2 (11.8)	3 (17.6)	2 (11.8)	4.000	2.06155	Sederhana
7.	Saya memilih sukan hoki sebagai satu cara untuk membangunkan potensi diri saya	-	-	-	-	2 (11.8)	12 (70.6)	3 (17.6)	6.0588	0.55572	Tinggi
8.	Saya mendapati bahawa sukan hoki merupakan satu kaedah yang baik untuk memperkukuhkan aspek diri yang saya hargai	-	-	-	2 (11.8)	4 (23.5)	5 (29.4)	6 (35.3)	5.8824	1.05370	Tinggi
9.	Sukan hoki adalah antara cara terbaik yang saya pilih untuk membangunkan pelbagai aspek lain dalam diri saya	-	-	-	-	2 (11.8)	7 (41.2)	8 (47.1)	6.3529	0.70189	Sangat Tinggi
<b>Jumlah</b>									<b>5.9869</b>	<b>1.06665</b>	<b>Tinggi</b>

Kajian mendapati bahawa motivasi intrinsik berada pada tahap sangat tinggi dengan nilai min 5.9869 dan sisihan piawai 1.06665. Atlet menunjukkan minat mendalam dalam mempelajari kemahiran baharu, menikmati proses latihan dan ingin terus meningkatkan prestasi diri. Item seperti “Saya berasa seronok apabila mendalami ilmu dan kemahiran baharu dalam sukan hoki” menunjukkan min setinggi 6.7647. Hal ini menggambarkan bahawa atlet lebih terdorong oleh kepuasan dalaman dan minat terhadap sukan hoki.

Dapatan ini selari dengan Muna Wadhiha (2023) yang menyatakan bahawa atlet bermotivasi intrinsik tinggi mempunyai semangat untuk mengekalkan latihan berterusan. Kajian Mohd Yazid et al. (2023) juga menyokong bahawa motivasi dalaman meningkatkan daya tahan atlet ketika menghadapi tekanan latihan. Selain itu, Toh dan Koh (2024) menegaskan bahawa minat dan keseronokan dalam aktiviti sukan dapat meningkatkan konsistensi prestasi serta kesejahteraan psikologi atlet.

Data dapatan kajian yang diperoleh dalam soal selidik (Motivasi Ekstrinsik)

Bil	ITEM	STS	ATS	TS	N	AS	S	SS	Min	SP	Interprestasi
1.	Saya akan berasa bersalah terhadap diri saya sekiranya saya tidak meluangkan masa untuk berlatih hoki	-	-	-	-	1 (5.9)	2 (11.8)	14 (82.4)	6.7647	0.56230	Sangat Tinggi
2.	Saya berasa lebih baik tentang diri saya apabila saya menjalani latihan hoki	-	-	1 (5.9)	-	3 (17.6)	1 (5.9)	12 (70.6)	6.3529	1.16946	Sangat Tinggi
3.	Saya akan berasa tidak berharga sekiranya saya tidak melibatkan diri dalam aktiviti hoki	-	-	-	-	2 (11.8)	2 (11.8)	13 (76.5)	6.6471	0.70189	Sangat Tinggi
4.	Individu yang saya hargai akan kecewa sekiranya saya tidak melibatkan diri dalam sukan hoki	2 (11.8)	-	2 (11.8)	2 (11.8)	3 (17.6)	2 (11.8)	6 (35.3)	5.0000	2.06155	Agak Tinggi
5.	Saya berpendapat bahawa responden lain akan memandang rendah terhadap saya sekiranya saya tidak bermain hoki	2 (11.8)	-	1 (5.9)	3 (17.6)	1 (5.9)	4 (23.5)	6 (35.3)	5.1765	2.03824	Agak Tinggi
6.	responden di sekeliling saya memberi ganjaran atau penghargaan apabila saya melibatkan diri dalam pertandingan hoki	1 (5.9)	2 (11.8)	1 (5.9)	3 (17.6)	4 (23.5)	5 (29.4)	1 (5.9)	4.5294	1.69991	Agak Tinggi
7.	Dahulu saya mempunyai sebab yang kukuh untuk bermain hoki, namun kini saya tertanya-tanya sama ada saya patut meneruskannya	2 (11.8)	-	1 (5.9)	1 (5.9)	5 (29.4)	2 (11.8)	6 (35.3)	5.1765	1.97596	Agak Tinggi
8.	Supaya responden lain memuji saya atas apa yang saya lakukan dalam sukan hoki	2 (11.8)	-	-	4 (23.5)	2 (11.8)	2 (11.8)	7 (41.2)	5.2353	2.01648	Agak Tinggi
9.	Saya merasakan bahawa mungkin tempat saya bukan lagi dalam sukan hoki	2 (11.8)	4 (23.5)	1 (5.9)	3 (17.6)	2 (11.8)	3 (17.6)	2 (11.8)	3.9412	2.04544	Sederhana
<b>Jumlah</b>									<b>5.4248</b>	<b>1.38903</b>	<b>Tinggi</b>

Motivasi ekstrinsik juga mencatat nilai min yang tinggi, iaitu 5.4248 dengan sisihan piawai 1.38903. Atlet dipengaruhi oleh faktor seperti galakan jurulatih, sokongan rakan sepasukan dan harapan keluarga. Item berkaitan rasa tanggungjawab dan keinginan memenuhi jangkaan individu penting dalam hidup mereka turut menunjukkan skor tinggi,

menggambarkan bahawa atlet lebih berdisiplin kerana tidak mahu mengecewakan pihak lain.

Dapatan ini konsisten dengan kajian Parnabas et al. (2022) yang menyatakan bahawa ganjaran dan tekanan sosial boleh meningkatkan komitmen atlet. Secara keseluruhan, gabungan motivasi intrinsik dan ekstrinsik menjadi asas kepada peningkatan prestasi atlet hoki wanita MSIPGM.

### **PERBINCANGAN**

Secara keseluruhannya, kajian ini membuktikan bahawa kedua-dua motivasi intrinsik dan ekstrinsik berada pada tahap tinggi dalam kalangan atlet hoki wanita MSIPGM. Motivasi intrinsik dilihat lebih dominan kerana atlet mendapat kepuasan daripada proses pembelajaran, peningkatan kemahiran dan pencapaian diri.

Motivasi ekstrinsik pula memainkan peranan sebagai pengukuh, terutamanya melalui sokongan sosial dan galakan jurulatih. Pengaruh kedua-dua motivasi ini menyumbang kepada peningkatan prestasi yang konsisten, sejajar dengan Teori *Self-Determination* yang menekankan keperluan autonomi, kompetensi dan hubungan sosial.

### **IMPLIKASI**

Hasil kajian ini memberikan beberapa implikasi penting kepada pelbagai pihak yang terlibat dalam pembangunan atlet hoki wanita MSIPGM. Pertama, dapatan mengenai pengaruh motivasi intrinsik yang tinggi menunjukkan bahawa atlet memperoleh kepuasan daripada proses pembelajaran dan latihan, sekali gus menegaskan keperluan jurulatih untuk menyediakan persekitaran latihan yang menyeronokkan, mencabar dan memberi autonomi kepada atlet. Pendekatan latihan yang berfokus

kepada peningkatan kemahiran dan matlamat individu mampu mengekalkan motivasi dan komitmen jangka panjang atlet.

Seterusnya, motivasi ekstrinsik yang turut berada pada tahap tinggi menandakan bahawa sokongan sosial, galakan jurulatih dan pengiktirafan memainkan peranan penting dalam mengekalkan disiplin serta komitmen atlet. Hal ini memberi implikasi bahawa pihak pengurusan IPG dan jurulatih perlu memastikan wujudnya sokongan berterusan dalam bentuk pengiktirafan, penghargaan dan komunikasi positif.

Penyelidik akan datang juga boleh merujuk dapatan dan data dari kajian ini bagi mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman sebenar atlet dalam mengekalkan motivasi mereka. Selain itu, penyelidikan akan datang juga boleh mengkaji intervensi yang sesuai untuk meningkatkan motivasi atlet dan seterusnya 66 menyumbang kepada pembangunan teori dan amalan psikologi sukan di Malaysia (Jin et al., 2023).

## **CADANGAN**

Berdasarkan dapatan, kajian ini mencadangkan agar jurulatih menerapkan pendekatan latihan yang lebih berpusatkan atlet, termasuk memberi kebebasan membuat keputusan ketika latihan, menyediakan maklum balas yang membina serta memberi peluang kepada atlet untuk menetapkan matlamat prestasi diri. Pengukuhan motivasi intrinsik boleh dilakukan melalui latihan yang bersifat progresif, menyeronokkan dan berorientasikan peningkatan diri.

Dalam masa yang sama, motivasi ekstrinsik boleh diperkukuh melalui sistem ganjaran, pengiktirafan pencapaian dan sokongan sosial yang

berterusan daripada jurulatih, rakan sepasukan serta pihak pengurusan. Selain itu, pihak IPG digalakkan menyediakan program psikologi sukan seperti bengkel pengurusan emosi, sesi kaunseling prestasi atau aktiviti pembinaan pasukan bagi menyokong perkembangan mental dan motivasi atlet.

Bagi penyelidikan akan datang, sampel yang lebih besar dan melibatkan atlet dari pelbagai institusi boleh digunakan bagi memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara motivasi dan prestasi atlet wanita dalam sukan hoki. Penyelidikan juga boleh dijalankan dengan melibatkan atlet yang menyertai sukan individu dan sukan berpasukan.

## RUJUKAN

- Al-faida (2023). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Terhadap Penggunaan Aplikasi SPSS (Statistical Program for Social Science) pada Mahasiswa Gizi di Kabupaten Nabire, *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Perubatan Dan Kesihatan*, 5.3 198–203 <https://doi.org/10.31970/ma.v5i3.148>
- Azali Jumaren, Madhyazhagan Ganesan & Mariani Md Nor. (2025). Analisis Faktor Penerokaan Terhadap Halangan dan Efikasi Kendiri Guru Lelaki dalam Pendidikan Awal Kanak-Kanak: Kajian Rintis di Malaysia. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 22(3) <https://doi.org/10.17576/ebangi.2025.2203.30>
- Fikri Zenedine Umarella & Soni Sulistyarto. (2022). Analisis Motivasi Atlet SSB MLIWIS Tulung Agung dalam Bermain Olahraga Sepak Bola Pada Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2) 53-58.
- Jin Seng Thung, Jianhong Gao, Christopher Pok Yong Hao, Nur Zubillah Azis, Mohd Quasyairy Ajmain Mohd Amin, Min See, Emy Nor Asmieza Mohd Nor, Mohamad Fajar Mohamed Kasim, Mohammad Hazwan Nizam Fazil & Lian Yee Kok. (2023). Comparing Malaysian and International Track and Field Records Through Strength, Weaknesses, Opportunity and Threats Analysis to Formulate Strategies for Performance Improvement. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 12(1) 14-20.
- Listriyanti Palangda & Cherys Laloan. (2023). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMKN 2 Tondano. *Journal of Social Sciences Research*, 3(4) 9627 - 9640.

Mohamed Baaziz, Ali Aloui, Amel Tayech, Matthew Stults-Kolehmainen, Mohamed Arbi Mejri & Abderraouf Adberrahman. (2023). Transcultural Validation of The “Revised Sport Motivation Scale” (SMS-II) in Arabic Language: Exploratory Study on Motivation in Sport for A Sample of Tunisian Athlete. *Journals.Plos.Org. Transcultural Validation of The “Revised Sport Motivation Scale” (SMS-II) in Arabic Language: Exploratory Study on Motivation in Sport for A Sample of Tunisian Athletes | PLOS One*

Mohd Yazid Mohamed Haidir & Kaswati Salleh. 2025. Intrinsic and Extrinsic Among Woodball Player in Malaysia. *ISRG Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 3(2) 43-50.

Mohd Yazid Mohamed Haidir, Shamsulariffin Samsudin, Suhairi Ismail, Borhanuddin Abdullah, Sam Shor Nahar Yakoob & Noor Hamzani Farizan. (2023). The Influences of Self-Efficacy on Intrinsic Motivation Among Woodball Players in Malaysia. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 3(1) 34-43.

Muna Wadhiha Mohd Fauzi, Norashikin Hussein, Murni Zarina Mohamed Razali, Nur Aizureen Anwar & Norhayati Omar. (2023). Intrinsic Motivation, Life Satisfaction and Happiness: Students At Higher Learning Institution In Malaysia. *Environment - Behaviour Proceedings Journal*. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v9iSI19.5767>

Norlelawati Binti Ramli & Norlena Salamuddin. 2022. Tahap Motivasi Pemain Bola Tampar dalam Melaksanakan Latihan Kendiri. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(3) 1-8.

Priya Ranganathan, Carlo Caduff & Christopher M.A. Frampton. (2024). Designing And Validating A Research Questionnaire - Part 2. *Perspectives in Clinical Research*, 15(1) 42-45.

Schmid Michael J, Schmid Jurg & Zuber Claudia Institute. (2021). The Role of Motivation in Talent Selection and - Development in Competitive Sport. *Exercise is Medicine*.

Toh Shao Chyi & Denise Koh Choon Lian. (2024). Intrinsic Motivation to Increase the Involvement of Students in Physical Education. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 9(7) 1-13.

Ulin Nuha Sun'an, Wiwi Isnaeni & Muhamaad Khumaedi. (2024). Validity of the Ethics Assessment Instrument for Senior High School Students. *Journal of Research and Educational Research Evaluation*, 13(1) 102-111.

Vincent Parnabas, Ochillochandern Gittom Angang & Mohad Anizu Mohd Nor. (2022). *Types of Sport Motivation on Malaysian Athletes*.

Yuliya Krasnik1, Olga Aimaganbetova, Tatiana Iancheva, Serik Zhantikejev, Eugeniya Lashkova, Aidos Makhmutov dan Bolat Rakhmalin. (2024). Motivational Determinants of Athletes' Selfrealisation Depending on Their Professional Qualification. *BMC Psychology*, 12(1) 1-16.

Zach Bobbit. (2021). *How to Report Cronbach's Alpha (With Examples)*. [statology.org.https://www.statology.org/how-to-report-cronbachs-alpha/?utm\\_source](https://www.statology.org/how-to-report-cronbachs-alpha/?utm_source)

**PERBANDINGAN MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK  
TERHADAP PENGLIBATAN PELAJAR MAJOR PJ  
DALAM AKTIVITI KECERGASAN FIZIKAL**

WONG RIAN WEE

PISMP SEPTEMBER 2021/JULAI 2026

DR. JUNAIDY BIN MOHAMAD HASHIM

JABATAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN

IPGM KAMPUS SULTAN ABDUL HALIM

[g-ipgp21250936@moe-dl.edu.my](mailto:g-ipgp21250936@moe-dl.edu.my)

**ABSTRAK**

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti serta membandingkan tahap motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) dalam melaksanakan aktiviti fizikal. Isu penurunan penglibatan dalam aktiviti fizikal dalam kalangan pelajar institusi pendidikan tinggi menimbulkan kebimbangan terhadap amalan gaya hidup sihat, khususnya dalam kalangan bakal guru Pendidikan Jasmani yang berperanan sebagai model kecergasan kepada murid. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk tinjauan dengan instrumen soal selidik yang diadaptasi daripada *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2) yang telah disahkan dari segi kesahan dan kebolehpercayaannya. Seramai 85 orang pelajar dipilih secara rawak mudah sebagai sampel kajian. Data dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27, melibatkan analisis deskriptif (min dan sisihan piawai) serta ujian-t sampel berpasangan bagi membandingkan perbezaan antara kedua-dua jenis motivasi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap motivasi intrinsik ( $M = 4.23$ ,  $SP = 0.57$ ) dan motivasi ekstrinsik ( $M = 4.16$ ,  $SP = 0.50$ ) berada pada tahap tinggi dengan faktor penyegaran semula dan menjaga kesihatan dikenal pasti sebagai pendorong utama penglibatan dalam aktiviti fizikal. Namun, keputusan ujian-t menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara kedua-dua jenis motivasi dalam mempengaruhi penyertaan pelajar terhadap aktiviti fizikal ( $p > .05$ ). Dapatan ini menggambarkan bahawa motivasi intrinsik dan ekstrinsik saling melengkapi dalam mengekalkan penyertaan dan penglibatan aktif.

Implikasi kajian menegaskan kepentingan pihak institusi dalam menyediakan persekitaran pembelajaran yang menyokong, insentif luaran serta peluang pembangunan sendiri bagi memperkukuh motivasi dalaman dan luaran pelajar. Kajian ini diharap dapat menjadi asas kepada pembangunan strategi peningkatan motivasi dan kesejahteraan fizikal dalam kalangan bakal pendidik.

**Kata kunci:** motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, aktiviti fizikal, pelajar, Pendidikan Jasmani

### **ABSTRACT**

*This study aimed to identify and compare the levels of intrinsic and extrinsic motivation influencing the participation of Physical Education students at the Institute of Teacher Education, Sultan Abdul Halim Campus (IPGKSAH) in physical activities. The declining trend of physical activity among higher education students raises concern about healthy lifestyle practices, particularly among future Physical Education teachers who serve as role models for health and fitness in schools. This research employed a quantitative survey design using a questionnaire adapted from the Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2), validated for its content and reliability. A total of 85 students were selected through simple random sampling. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 27, involving descriptive analyses (mean and standard deviation) and paired-sample t-test to compare differences between the two types of motivation. Findings revealed that both intrinsic motivation ( $M = 4.23$ ,  $SD = 0.57$ ) and extrinsic motivation ( $M = 4.16$ ,  $SD = 0.50$ ) were at high levels, with “refreshment” and “health maintenance” identified as the main motivating factors. However, the t-test results indicated no significant difference between intrinsic and extrinsic motivation in influencing students’ participation in physical activities ( $p > .05$ ). These results suggest that both motivational dimensions complement each other in sustaining active engagement. The study implies that institutions should foster supportive environments, external incentives, and opportunities for self-development to strengthen both internal and external motivation among students. It is hoped that this study will serve as a foundation for developing strategies to promote motivation and physical well-being among future educators.*

**Keywords:** *intrinsic motivation, extrinsic motivation, physical activity, students, Physical Education*

## **PENGENALAN**

Aktiviti fizikal merupakan komponen penting dalam mengekalkan kesihatan fizikal dan mental, selain menyumbang kepada kesejahteraan holistik individu (Lim, 2015). Dalam konteks pelajar, penglibatan dalam aktiviti seperti *jogging*, permainan bola, berenang atau aktiviti rekreasi lain bukan sahaja berfungsi sebagai hiburan, tetapi turut menyokong pembangunan menyeluruh sebagaimana digariskan dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan (KPM, 2013). Kajian juga menunjukkan aktiviti fizikal berperanan dalam mengurangkan risiko penyakit kronik, meningkatkan fungsi sistem muskuloskeletal, memperbaiki kesihatan mental serta membantu kawalan berat badan (Juhaizad Abdul Jalil & Mohd Radzani Abdul Razak, 2020).

Namun, kecenderungan masyarakat termasuk pelajar untuk meneruskan gaya hidup sedentari semakin meningkat akibat kemajuan teknologi dan minat terhadap aktiviti pasif seperti gajet dan e-sukan (Tawaqal & Meltareza, 2022; Mohd Yusof Tawang et al., 2021). Situasi ini selari dengan laporan WHO (2019) yang menyatakan sebahagian besar populasi global tidak mencapai tahap aktiviti fizikal yang mencukupi, termasuk pelajar IPT di Malaysia (Lim, 2015). Faktor psikologi, khususnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik, dikenal pasti memainkan peranan utama dalam menentukan keterlibatan dan ketekalan seseorang dalam aktiviti fizikal (Nurulhuda Amirah Mohd Zakari & Tajul Afrin Muhamad, 2021).

Berkaitan dengan itu, usaha Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) melalui Institut Pendidikan Guru (IPG) menekankan kepentingan penglibatan aktif dalam kalangan bakal guru, terutamanya pelajar major Pendidikan Jasmani. Walau bagaimanapun, masih kurang kajian yang meneliti faktor motivasi yang lebih dominan mempengaruhi keterlibatan

mereka. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti dan membandingkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mendorong penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani di IPGKSAH dalam aktiviti fizikal.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Walaupun manfaat aktiviti fizikal terhadap kesihatan fizikal, mental dan kesejahteraan individu sering dibuktikan dalam kajian lepas, tahap penglibatan masyarakat termasuk pelajar masih rendah. Kajian Zul Fadhli Abd Aziz dan Norlena Salamuddin (2018) menunjukkan bahawa sebahagian golongan dewasa tidak menyedari kepentingan aktiviti fizikal, menyebabkan risiko peningkatan penyakit tidak berjangkit dan penurunan kecergasan.

Perubahan gaya hidup moden turut menyumbang kepada isu ini, di mana penggunaan media sosial, permainan video dan teknologi digital mendorong gaya hidup sedentari dalam kalangan pelajar. Lee dan Mohd Khairi Zawi (2023) menyatakan bahawa amalan tidak aktif semakin ketara selepas era pandemik Covid-19, termasuk dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. Keadaan ini menimbulkan persoalan mengenai faktor motivasi yang mampu menggalakkan pelajar Pendidikan Jasmani untuk kekal aktif.

Selain itu, kekangan masa akibat beban akademik yang tinggi menyebabkan pelajar cenderung mengabaikan aktiviti fizikal. Syed Kamaruzaman Syed Ali et al. (2014) mendapati bahawa pelajar yang dibebani tugas akademik kurang melibatkan diri dalam aktiviti fizikal walaupun memahami kepentingannya. Contohnya, pelajar Institut Pendidikan Guru (IPG) perlu menyiapkan lebih 20 tugas setiap semester, sekali gus menghadkan masa mereka untuk bersenam.

Di samping itu, ketiadaan motivasi dalaman turut dikenal pasti sebagai penghalang penting kepada penglibatan dalam aktiviti fizikal (Syed Lamsah Syed Chear et al., 2018). Justeru, masih belum jelas bentuk motivasi sama ada intrinsik atau ekstrinsik yang lebih dominan dalam mempengaruhi keterlibatan pelajar major Pendidikan Jasmani. Kefahaman ini penting bagi merangka intervensi dan strategi yang lebih bersasar untuk meningkatkan penglibatan mereka secara konsisten, selaras dengan peranan mereka sebagai bakal pendidik dan model gaya hidup sihat.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

- i. Mengenal pasti faktor motivasi intrinsik yang mempengaruhi pelajar major Pendidikan Jasmani IPGKSAH untuk melakukan aktiviti fizikal.
- ii. Mengenal pasti faktor motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi pelajar major Pendidikan Jasmani IPGKSAH untuk melakukan aktiviti fizikal.
- iii. Mengenal pasti dan membandingkan faktor motivasi yang lebih dominan dalam mempengaruhi penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani IPGKSAH untuk melakukan aktiviti fizikal.

### **PERSOALAN KAJIAN**

- i. Apakah faktor motivasi intrinsik yang mempengaruhi pelajar major Pendidikan Jasmani IPGKSAH untuk melakukan aktiviti fizikal?
- ii. Apakah faktor motivasi ekstrinsik yang mempengaruhi pelajar major Pendidikan Jasmani IPGKSAH untuk melakukan aktiviti fizikal?
- iii. Adakah terdapat perbezaan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam mempengaruhi penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani di IPGKSAH untuk melakukan aktiviti fizikal?

## **METODOLOGI**

### **REKA BENTUK KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan kerana pendekatan ini berupaya mengumpul data secara sistematik daripada sampel yang lebih besar serta memberikan gambaran menyeluruh tentang persepsi dan faktor motivasi pelajar. Reka bentuk ini juga sesuai digunakan untuk menilai kecenderungan, sikap dan tingkah laku responden dalam tempoh tertentu (Hamed Taherdoost, 2016).

Dalam kajian ini, kaedah tinjauan digunakan bagi mengenal pasti tahap motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani dalam aktiviti fizikal. Instrumen soal selidik yang diadaptasi daripada *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2) digunakan kerana ia mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Reka bentuk ini membolehkan pengumpulan data dilakukan dengan lebih efisien, seterusnya membolehkan analisis statistik dijalankan bagi membandingkan kedua-dua jenis motivasi tersebut secara objektif.

### **POPULASI DAN SAMPEL KAJIAN**

Populasi kajian terdiri daripada pelajar major Pendidikan Jasmani di Institut Pendidikan Guru Kampus Sultan Abdul Halim (IPGKSAH) merangkumi ambilan 2021/2026, 2023/2028 dan 2024/2029. Seramai 85 pelajar telah menerima soal selidik, namun hanya 70 responden memberikan maklum balas lengkap dan digunakan untuk analisis.

Teknik persampelan rawak mudah digunakan bagi memastikan setiap individu mempunyai peluang yang sama untuk dipilih, sekali gus mengurangkan bias sampel (Nurul Hidayana Mohd Noor & Amirah Mohamad Fuzi, 2024). Penggunaan teknik ini juga meningkatkan

kebolehpercayaan data serta membolehkan dapatan kajian digeneralisasi kepada populasi (Mohamad Firdaus Ahmad et al., 2020).

## **INSTRUMEN KAJIAN**

Instrumen utama kajian ini ialah soal selidik yang digunakan untuk mengumpul data mengenai faktor-faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani dalam aktiviti fizikal. Penggunaan soal selidik dipilih kerana kaedah ini efisien, mudah dilaksanakan, dan mampu menjana data daripada sampel yang besar dalam masa singkat (Koo & Yang, 2025). Selain itu, ia memberi ruang kepada responden menjawab dengan lebih selesa tanpa tekanan, sekali gus meningkatkan ketepatan maklumat.

Soal selidik kajian ini dibina dan diubah suai berdasarkan *Exercise Motivations Inventory-2* (EMI-2) oleh Markland dan Ingledew (2014). Instrumen ini dibahagikan kepada dua bahagian utama:

### **Jadual 1**

*Bahagian dalam soal selidik*

<b>Bahagian A</b>	Maklumat demografi
<b>Bahagian B</b>	Soal Selidik Motivasi Penyertaan

Bahagian A memerlukan responden menanda maklumat demografi seperti jantina, umur, kekerapan melakukan aktiviti fizikal dan jenis aktiviti fizikal yang dilakukan. Bahagian B memerlukan responden menjawab 30 item, iaitu 15 item bagi motivasi intrinsik dan 15 item bagi motivasi ekstrinsik.

## Jadual 2

*Skala Likert lima mata (1932)*

Mata	Tafsiran
1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Agak Setuju
4	Setuju
5	Sangat Setuju

### **KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN**

Instrumen soal selidik ini telah diadaptasi diubah suai daripada *Exercise Motivations Inventory-2* (EMI-2) oleh Markland dan Ingledew (2014). Penentuan kesahan kandungan instrumen kajian ini adalah berdasarkan seorang panel pakar bidang dan seorang lagi panel pakar bahasa.

Bagi kajian rintis, data-data telah dikumpulkan dan diukur tahap kebolehpercayaannya menggunakan Ujian Statistik *Cronbach Alpha* dalam perisian *Statistical Packages for Social Science* (SPSS). Secara keseluruhannya, nilai Alpha Cronbach bagi soal selidik kajian adalah 0.908 yang menunjukkan konsistensi dalaman yang sangat tinggi (Mohajan, 2017; Zaharah Che Isa & Nurulwahida Azid, 2021).

### **PROSEDUR PENGANALISISAN DATA**

Data kajian dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Analisis deskriptif melibatkan skor min dan sisihan piawai digunakan bagi mengenal pasti tahap motivasi intrinsik dan ekstrinsik pelajar. Seterusnya, ujian-t sampel berpasangan dijalankan untuk membandingkan perbezaan antara kedua-dua jenis motivasi bagi menentukan faktor yang lebih dominan. Proses analisis ini membolehkan pengkaji membuat pentafsiran yang objektif dan tepat

terhadap kecenderungan motivasi serta pola penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal.

## DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Dapatan kajian menunjukkan bahawa kedua-dua jenis motivasi iaitu motivasi intrinsik (min = 4.23) dan motivasi ekstrinsik (min = 4.16) berada pada tahap yang tinggi dalam mempengaruhi penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani terhadap aktiviti fizikal. Antara faktor intrinsik, penyegaran semula merupakan pendorong paling dominan, diikuti cabaran peribadi, pengurusan tekanan dan keseronokan yang membuktikan bahawa pelajar terdorong oleh kepuasan dalaman serta keinginan memperbaiki kecekapan diri. Bagi motivasi ekstrinsik pula, menjaga kesihatan menunjukkan nilai min tertinggi, diikuti kekuatan dan daya tahan, penampilan, manakala pengiktirafan sosial merupakan faktor paling rendah.

### Jadual 3

*Nilai Min Mengikut Faktor*

Faktor	Min Keseluruhan	Sisihan Piawai
<b>Motivasi Intrinsik</b>	<b>4.23</b>	0.57
Pengurusan Tekanan	4.22	0.67
Penyegaran Semula	4.40	0.65
Keseronokan	4.07	0.64
Cabaran Peribadi	4.23	0.63
<b>Motivasi Ekstrinsik</b>	<b>4.16</b>	0.50

Pengiktirafan Sosial	3.34	0.94
Menjaga Kesihatan	4.70	0.40
Penampilan	4.08	0.78
Kekuatan dan Daya Tahan	4.52	0.48

#### Jadual 4

##### *Garis Panduan Skor Min*

Julat skor	Interpretasi skor min
1.00 hingga 2.33	Rendah
2.34 hingga 3.67	Sederhana
3.68 hingga 5.00	Tinggi

Satu garis panduan skor min telah ditetapkan dengan merujuk Nazri Muslim dan Abdul Latif Samian (2012) bagi perbincangan dan penjelasan mengenai tahap persetujuan bagi setiap item motivasi dalam kalangan pelajar major Pendidikan Jasmani.

#### Jadual 5

##### *Perbezaan Antara Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik*

	Perbezaan Min	Nilai t	df	Nilai p
Perbezaan Motivasi Intrinsik & Motivasi Ekstrinsik	0.07321	1.477	69	.144

Hasil ujian-t sampel berpasangan dalam Jadual 12 menunjukkan bahawa tiada perbezaan signifikan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik ( $p > .05$ ), selaras dengan kriteria signifikan yang dicadangkan oleh Palesch (2014) iaitu  $p < 0.05$ . Dapatan ini menunjukkan bahawa kedua-dua jenis motivasi tersebut berfungsi secara saling melengkapi dalam mempengaruhi penglibatan pelajar terhadap aktiviti fizikal. Walaupun motivasi intrinsik didapati sedikit lebih dominan, faktor luaran seperti kesihatan dan kecergasan masih memainkan peranan penting dalam mengekalkan amalan gaya hidup aktif dalam kalangan pelajar.

### **KESIMPULAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI**

Kajian ini menyimpulkan bahawa motivasi intrinsik merupakan pendorong utama penglibatan pelajar major Pendidikan Jasmani dalam aktiviti fizikal, khususnya melalui faktor penyegaran semula, pengurusan tekanan, keseronokan dan cabaran peribadi. Pada masa yang sama, motivasi ekstrinsik seperti kesihatan, penampilan diri, kekuatan fizikal dan pengiktirafan sosial tetap memainkan peranan penting sebagai pemangkin tambahan dalam mengekalkan konsistensi aktiviti fizikal.

Kajian lanjutan dicadangkan agar melibatkan sampel daripada pelbagai IPG seluruh Malaysia bagi meningkatkan generalisasi dapatan. Selain itu, pendekatan penyelidikan campuran (*mixed method*) juga boleh digunakan bagi memahami faktor motivasi secara lebih mendalam.

Implikasi hasil kajian ini menegaskan keperluan pelajar untuk membina kesedaran sendiri serta kemahiran mengurus emosi agar mereka dapat mengekalkan amalan gaya hidup aktif secara berterusan. Dari perspektif institusi, IPG perlu menyediakan kemudahan sukan yang kondusif, merancang program kecergasan yang lebih tersusun serta menyediakan sokongan sosial melalui pensyarah dan rakan sebaya bagi meningkatkan

motivasi pelajar. Pihak sekolah juga disaran membina budaya hidup aktif melalui program harian atau mingguan, jadual kokurikulum fleksibel dan aktiviti fizikal santai yang merangsang penyertaan murid dan guru. Manakala pada peringkat dasar, Kementerian Pendidikan wajar menambah baik penyediaan fasiliti, sokongan program kecergasan dan inisiatif nasional yang memupuk minat terhadap aktiviti fizikal.

## RUJUKAN

- Amat Udin. (2022). *Faktor yang Menghalang dan Mendorong Pelajar Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM) Dalam Melakukan Aktiviti Fizikal* [Doctoral dissertation, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia]. UPNM Institutional Repository.
- Freitas, F. D., Zago, M. R., Antonio, M. A., Videira-Silva, A., & Brandao, M. A. B. (2025). Cross-Sectional Associations Between Intrinsic and Extrinsic Motivation for Physical Activity and Body Composition In Adolescents With Obesity. *Obesity Pillars*, 16. Doi: 10.1016/j.obpill.2025.100197
- Hamed Taherdoost. (2016). How to Design and Create an Effective Survey/Questionnaire; A Step by Step Guide. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(4), 37-41.
- Juhaizad Abdul Jalil dan Mohd Radzani Abdul Razak. (2020). Motivasi dan Penglibatan Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Staf Kolej Universiti Widad Di Kuantan, Pahang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 204-214.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2013). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025*. Putrajaya.
- Koo, M., & Yang, S-W. (2025). Questionnaire Use and Development in Health Research. *Encyclopedia*, 5, 65. <https://doi.org/10.3390/>
- Lee, A. C. L. & Mohd Khairi Zawi. (2023). Tahap Kecergasan Fizikal Selepas Covid-19 dalam kalangan Murid Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(1), 1-10.

- Likert, R. (1932). A Technique for The Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 22 140, 55.
- Lim, K. C. (2015). Pengenalpastian Faktor Psikologi yang Menentukan Penglibatan Pelajar Universiti Awam Tempatan dalam Aktiviti Fizikal Masa Senggang. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 18, 79-94.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2014). *Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2)*.
- Mohajan, H. K. (2017). Two Criteria For Good Measurements In Research: Validity and Reliability. *Annals of Spiru Haret University. Economic Series*, 17(4), 59-82.
- Mohamad Firdaus Ahmad, Siti Aida Lamat, S.M.P Sharifah Maimunah, Muhammad Wafi A. Rahman, Nur Dalilah Dahlan, Wahidah Tumijan, & Ummi Kalthum Mohd Mokhtar. (2020). Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Dalam Kalangan Atlet Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 9(1), 33-41.
- Mohd Yusof Tawang, Mohd Ghadafi Shari dan Mohd Firdaus Yusoff. Pandangan Mengenai E-Sukan Dalam Kalangan Pelajar Politeknik. *Jurnal Kejuruteraan, Teknologi dan Sains Sosial*, 7(2), 1-11.

- Nazri Muslim & Abdul Latif Samian. (2012). Tahap Penerimaan Pelajar terhadap Peruntukan Bahasa Melayu dalam Perlembagaan Persekutuan. *International Journal of the Malay World and Civilisation*, 30(1), 3-27.
- Nurul Hidayana Mohd Noor dan Amirah Mohamad Fuzi. (2024). Teknik Persampelan dan Penentuan Saiz Sampel bagi Penyelidikan Sains Sosial. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 6(4), 313-323.
- Nurulhuda Amirah Mohd Zakari dan Tajul Arifin Muhamad. (2021). Motivasi dan Tahap Aktiviti Fizikal Semasa COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(8), 109-120.
- Palesch, Y. Y. (2014). Some Common Misperceptions About P-Values. *Stroke*, 45(12), 1-5. e244-e246.
- Syed Kamaruzaman Syed Ali, Noor Azuddin Mohd Noordin, Muhammad Faizal A. Ghani dan Hutagalong, F. D. (2014). Minat dan Kecenderungan Pelajar Perempuan Terhadap Sukan Di Institut Pendidikan Guru (IPG). *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 1(2), 13-26.
- Syed Lamsah Syed Chear, Mohd Imran Mohd dan Sareena Hanim Hamzah. (2018). Kepentingan Aktiviti Fizikal Dalam Membina Personaliti dan Meningkatkan Prestasi Akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 7(1), 21-33.

Tawaqal, R. S. dan Meltareza, R. (2022). Teknologi Perubahan Terhadap Kehidupan Beragama. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 207-216.

Toh, S. C., & Koh, D. C. L. (2024). Intrinsic Motivation to Increase the Involvement of Student in Physical Education. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 9(7), 1-13.

World Health Organization (2019). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World Geneva: World Health Organization. Diakses pada 18 Jun 2021.

Zaharah Che Isa dan Nurulwahida Azid. (2021). Analisis Statistik Kesahan dan Kebolehpercayaan Ujian Pencapaian Reka Bentuk Elektrik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(8), 196-206.

Zul Fadhli Abd Aziz dan Norlena Salamuddin. (2018). Motivasi Intrinsik dan Ektrinsik yang Mempengaruhi Penglibatan Pelajar UKM untuk Melakukan Aktiviti Fizikal. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 3, 36-48.

## **Panel Penilai Manuskrip**

Dr. Junaidy bin Mohamad Hashim (Ketua)

En. Zulkifli bin Ahmad

En. Thanabalan Muniandy

En. Thanabal Desen

En. Zamzuri bin Zainol Abidin

En Mahadewan Muniandy



ISSN 3141-0782



9 773141 078009