



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**GAYA HIDUP MEMPENGARUHI KECERGASAN
FIZIKAL DALAM KALANGAN ATLET
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN
IDRIS, PERAK SEPANJANG
PANDEMIK COVID-19**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

SYASYA BINTI AMIR

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**GAYA HIDUP MEMPENGARUHI KECERGASAN FIZIKAL DALAM
KALANGAN ATLET UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS, PERAK
SEPANJANG PANDEMIK COVID-19**

SYASYA BINTI AMIR



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA MUDA SAINS SUKAN (SAINS
KEJURULATIHAN) DENGAN KEPUJIAN**

**FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PEDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2021



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

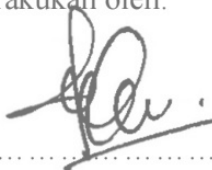
Saya dengan ini mengaku bahawa tesis ini yang bertajuk Gaya Hidup Mempengaruhi Kecergasan Fizikal Dalam Kalangan Atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak Sepanjang Pandemik Covid-19 adalah berdasarkan hasil kerja saya sendiri kecuali petikan yang telah diakui dengan sewajarnya. Saya juga mengaku bahawa tesis ini tidak pernah sebelum ini diserahkan untuk ijazah atau anugerah lain di Universiti Pendidikan Sultan Idris atau di institusi lain.

Syasya Binti Amir

(Nama pelajar)

(Tandatangan pelajar)

Diperakukan oleh:



(Dr. Siti Hartini Binti Azmi)

Penyelia

Jabatan Sains Kejurulatihan

Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh: ... 28 Julai 2021



KELULUSAN UNTUK PENYERAHAN

Tesis ini yang bertajuk Gaya Hidup Mempengaruhi Kecergasan Fizikal Atlet Dalam Kalangan Atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak Sepanjang Pandemik Covid-19 di sediakan oleh Syasya Binti Amir telah disahkan memenuhi standard yang diperlukan untuk penyerahan dalam memenuhi sebahagian daripada keperluan untuk dianugerahkan Ijazah Sarjana Muda Sains Sukan (Sains Kejurulatihan) dengan kepujian di Universiti Pendidikan Sultan Idris.



(Dr. Siti Hartini Binti Azmi)
Penyelia
Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris

(Dr. Nor Aijratul Asikin Bt Mohamad Shalan)
Penyelaras Kursus
Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh: 28 Julai 2021

Tarikh: 31/07/2021





PENGHARGAAN

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

Pertama sekali saya bersyukur kehadiran Allah SWT kerana dengan limpah dan kurnianya saya dapat menyiapkan penulisan ilmiah ini dalam tempoh waktu yang telah ditetapkan bagi memenuhi syarat bergraduasi bagi jurusan Ijazah Sarjana Muda Sains Sukan (Sains Kejurulatihan) dengan Kepujian. Pada kesempatan ini juga saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih buat ayahanda tersayang, Amir Bin Rabu dan bonda tercinta Norizah Binti Atan kerana banyak memberi sokongan, dorongan dan doa tanpa henti-henti sepanjang saya berada di Universiti ini. Tidak lupa juga kepada adik beradik saya yang banyak memberi sokongan dan membantu saya sepanjang pengajian dan penulisan ini dijalankan.

Perhargaan ini juga ditujukan kepada Dr. Siti Hartini Binti Azmi diatas segala bimbingan, tunjuk ajar, nasihat dan dorongan yang telah diberikan. Komitmen yang telah diberikan sangat berguna dan telah membuka laluan mudah bagi saya menyiapkan kajian ini. Setinggi-tinggi ucapan terima kasih saya ucapkan. Sesungguhnya hanya Allah SAW yang mampu membalasnya.

Tidak lupa juga ucapkan terima kasih ini buat semua pensyarah Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan serta responden yang sanggup meluangkan masa demi membantu saya.

Akhir sekali, penghargaan dan sanjungan ini ditujukan kepada rakan seperjuangan saya iaitu Syazana Haifaa Binti Mohd Zulkifli, serta semua pihak yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dalam menyempurnakan projek tahun akhir ini. Saya mendoakan kalian agar memperolehi kejayaan di dunia dan akhirat. Sekian, terima kasih.





GAYA HIDUP MEMPENGARUHI KECERGASAN FIZIKAL ATLET DALAM KALANGAN UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS, PERAK SEPANJANG PANDEMIK COVID-19

ABSTRAK

Gaya hidup merupakan perubahan cara hidup manusia menjalani aktiviti harian seperti penjagaan kesihatan, sektor ekonomi, pembangunan, hiburan dan pakaian. Pandemik Covid-19 turut mengganggu sistem penyampaian pengajaran di pelbagai institusi, terutamanya dalam bidang sukan yang melibatkan atlet untuk membuat sesi latihan mereka. Tujuan kajian ini dijalankan untuk (i) mengenalpasti tahap kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik Covid-19; (ii) mengenalpasti amalan gaya hidup atlet; (iii) mengenalpasti tahap amalan aktiviti fizikal atlet lelaki dan perempuan sepanjang pandemik Covid-19 dalam kalangan pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak. Kajian ini menggunakan borang soal selidik untuk mengetahui tahap kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik Covid-19. Responden kajian terdiri daripada kalangan atlet seramai 100 responden yang dipilih secara rawak antara lelaki dan perempuan. Borang soal selidik mengandungi 20 soalan terbahagi kepada 2 bahagian iaitu Bahagian A (amalan gaya hidup atlet) dan Bahagian B (amalan aktiviti fizikal atlet) yang diedarkan selama satu minggu dengan menggunakan platform atas talian (*google form*). Atlet ini terdiri daripada 26 jenis sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Dapatan kajian satu, menunjukkan tahap kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik Covid-19, responden yang paling tinggi peratusannya adalah kategori atlet tidak aktif sebanyak 43%. Dapatan kajian dua, mengenalpasti sebanyak 62% atlet lebih berminat menjalankan aktiviti bersama keluarga sahaja. Dapatan kajian ketiga, mendapati terdapat perbezaan yang signifikan, di antara tahap amalan aktiviti kecergasan fizikal atlet lelaki dan perempuan sepanjang pandemik Covid-19 dalam kalangan atlet $t(98) = 2.094$, $p = 0.039$; < 0.05 . Kesimpulan daripada kajian, pandemik telah mengubah gaya hidup serta mempengaruhi kecergasan fizikal atlet. Ini jelas apabila majoriti atlet menyatakan mereka tidak aktif dan hanya berminat menjalankan aktiviti bersama keluarga. Implikasi kajian semoga hasil dapatan ini dapat memberi kesedaran kepada atlet tentang kepentingan menjaga kecergasan fizikal agar prestasi dapat dikekalkan pada tahap cemerlang dan berada ditahap optimum.





LIFESTYLE AFFECTS PHYSICAL FITNESS AMONG ATHLETES OF SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY, PERAK THROUGHOUT COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Lifestyle is a change in the way people live their daily activities such as healthcare, economic sectors, development, entertainment and clothing. The Covid-19 pandemic also disrupted the teaching delivery system in various institutions, especially in sports that involved athletes to make their training sessions. The purpose of this study was to (i) identify the level of physical fitness of athletes throughout the Covid-19 pandemic; (ii) identify the lifestyle practices of athletes; (iii) identify the level of physical activity practice of male and female athletes during the Covid-19 pandemic among students of Sultan Idris Education University, Perak. This study used a questionnaire form to find out the level of physical fitness of athletes during the Covid-19 pandemic. The respondents of the study consisted of athletes of 100 respondents who were randomly selected between males and females. The questionnaire contains 20 questions divided into 2 parts, namely Part A (athlete' lifestyle practices) and Part B (athletes' physical activity practices) which are distributed for one week using an online platform (google form). These athletes consist of 26 types of sports at the Sultan Idris University of Education. The findings of study one, showed the level of physical fitness of athletes during the Covid-19 pandemic, the highest percentage of respondents was the inactive athlete category of 43%. The findings of study two, identified that 62% of athletes are more interested in carrying out activities with the family only. The findings of the third study, found that there was a significant difference, between the level of physical fitness activity practice of male and female athletes during the Covid-19 pandemic among athletes $t(98) = 2.094$, $p = 0.39$; <0.05 . Conclusions from the study, the pandemic has changed the lifestyle as well as affected the physical fitness of athletes. This is evident when the majority of athletes state they are inactive and only interested in engaging in family activities.



KANDUNGAN

Muka Surat

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
KELULUSAN UNTUK PENYERAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	viii
SENARAI SINGKATAN	ix

SENARAI LAMPIRAN

BAB 1 PENGENALAN

1.1 Latar Belakang Kajian	1
1.2 Penyataan Masalah	8
1.3 Objektif Kajian	10
1.4 Persoalan Kajian	10
1.5 Hipotesis Kajian	11
1.6 Definisi Operasional	11
1.6.1 Gaya Hidup	12
1.6.2 Gaya Hidup Sihat	12



1.6.3	Kecergasan Fizikal	12
1.6.4	Atlet	13
1.6.5	Pandemik COVID-19	13
1.7	Limitasi Kajian	13
1.8	Delimitasi Kajian	14
1.9	Kepentingan Kajian	15

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	16
2.2	Gaya Hidup Sihat	16
2.3	Kecergasan Fizikal	21
2.4	Pandemik Covid-19	24



2.5	Rumusan	28
-----	---------	----

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	29
3.2	Reka Bentuk Kajian	30
3.3	Sampel Kajian	30
3.4	Instrumen Kajian	31
3.5	Prosedur Kajian	32
3.6	Pengumpulan Data	32
3.7	Analisis Data	33



BAB 4 DAPATAN KAJIAN

4.1 Pengenalan	36
4.2 Analisis Demografi (Bahagian A)	37
4.3 Analisis Soalan (Bahagian B)	45
4.4 Analisis Soalan (Bahagian C)	49
4.5 Rumusan	53

BAB 5 PERBINCANGAN. KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1 Pengenalan	54
5.2 Perbincangan	55
5.3 Kesimpulan	59
5.4 Cadangan	60
5.5 Rumusan	61

RUJUKAN	62
----------------	----

LAMPIRAN	68
-----------------	----

SENARAI JADUAL

Jadual	Muka Surat
3.1 Analisis Data bagi Gaya Hidup Mempengaruhi Kecergasan Fizikal Atlet	34
4.1 Taburan Peratus Responden Mengikut Jantina.	37
4.2 Taburan Responden Mengikut Umur	38
4.3 Taburan Peratus Responden Mengikut Berat.	39
4.4 Taburan Peratus Responden Mengikut Tinggi	40
4.5 Taburan Peratus Mengikut Fakulti	41
4.6 Taburan Peratus Mengikut Jenis Sukan	42
4.7 Taburan Peratus Responden Terhadap Amalan Gaya Hidup Atlet	45
4.8 Amalan Gaya Hidup Atlet Sepanjang Pandemik Covid-19 Dalam Menjalankan Aktiviti Bersama Keluarga	48
4.9 Taburan Peratus Responden Terhadap Amalan Fizikal Atlet	49
4.10 Tahap Kecergasan Fizikal Atlet Sepanjang Pandemik Covid-19	51
4.11 Tahap Amalan Aktiviti Fizikal Mengikut Jantina	52



SENARAI SINGKATAN

COVID-19	<i>Coronavirus Disease 2019</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
PKPB	Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat
PLQ	<i>Personal Lifestyle Questionnaire</i>
GPAQ	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
SPSS	<i>Statistical Package For Social Science</i>
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
%	Percent
N	Jumlah Bilangan Kekerapan
SP	Sisian Piawai





SENARAI LAMPIRAN

- A Borang Soal Selidik
- B Data Borang Soal Selidik (*google form*)





BAB 1

PENGENALAN

1.1 Latar Belakang Kajian

Pada abad ke-21 ini, media cetak mahupun media elektronik mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dalam perkembangan teknologi dan masyarakat yang begitu maju, media merupakan salah satu keperluan manusia untuk mendapatkan informasi (Goenawan dan Felicia, 2008). Kesan global dari perkembangan pesat ini mulai muncul dalam variasi gaya hidup (*life style*). Banyak informasi yang boleh didapatkan dari media komunikasi, salah satunya adalah televisyen. Kebiasaan melihat televisyen ini secara mudah akan banyak mempengaruhi gaya hidup masyarakat lain. Iklan-iklan yang berpengaruh terhadap cara berfikir dan bertindak masyarakat lain (Gunawan et al., 2015). Sumber idea dan pendapat secara global dipengaruhi oleh media. Hal ini kesan kepada masalah gaya hidup. *Life style* segmentation adalah segmentasi dikaji dari bagaimana pengguna berfikir, berinteraksi untuk hidup yang ternyata dapat mempengaruhi tingkah laku pembelian (Wright, 2006).





Pengguna *life style* adalah corak tingkah laku yang mempengaruhi bagaimana seseorang ataupun keluarga memilih untuk menghabiskan waktu dan wang mereka (Wright, 2006). Faedah emosi dan gaya hidup (*emotional & life style benefits*) lebih diutamakan daripada faedah berfungsi (*functional benefit*) untuk pengguna pertengahan. Faedah emosi dan gaya hidup yang lebih utama daripada faedah berfungsi terjadi pada kalangan pengguna masyarakat Indonesia (Annisa et al., 2014).

Bagaimana kita harus memahami konsep gaya hidup? Istilah ini digunakan secara meluas di media dan dalam penyelidikan mengenai pembangunan dan kesihatan yang lestari. Seolah-olah konsep itu dianggap biasa, hanya bermaksud cara



hidup atau cara untuk hidup. Modus vivendi ungkapan Latin bermaksud cara atau cara untuk hidup tetapi harus difahami dari segi nilai dan sikap. Nilai dan sikap orang Yunani kuno adalah sesuatu yang diwarisi generasi muda dari generasi yang lebih tua. Nilai dan sikap seseorang dipengaruhi oleh lingkungan budaya kanak-kanak, lingkungan budaya belia dan lingkungan pelbagai budaya dan kita juga dipengaruhi oleh media dan globalisasi. Semua pengaruh yang berbeza ini memberi tekanan kepada kita untuk membeli dan menggunakan artifak yang secara langsung atau tidak langsung menyebabkan masalah persekitaran. Perbalahan yang dikemukakan di sini adalah bahawa kita harus memahami gaya hidup secara pluralistik. Dalam bidang sosiologi, seperti bidang lain konsep ini sering digunakan bermaksud salah satu daripada banyak gaya hidup. Seorang individu boleh, dalam bentuk praktik yang berbeza, dapat mengekspresikan dirinya melalui banyak gaya hidup. (Katz- Gerro, 2004; Bell & Hollows 2005).





Menurut Hawkins, Best, dan Coney (2004), gaya hidup adalah bagaimana kita menjalani kehidupan kita (Hawkins, Best & Coney, 2004). Gaya hidup atau gaya hidup sihat ini juga merangkumi kepada cara pemakanan yang betul, aktiviti fizikal yang sesuai, sihat emosi dan spiritual serta pencegahan dalam semua perkara kearah membina gaya hidup sihat (Ibrahim et al., 2021). Cook, Yale, dan Marqua (2002) berkata dalam kajian, gaya hidup sebagai cara hidup dari segi bagaimana orang menghabiskan masa mereka iaitu aktiviti, apa yang mereka percaya penting berkaitan dengan minat, dan perkara-perkara mengenai diri mereka atau persekitaran mereka yang mereka pertimbangkan. Dalam kajian oleh penyelidik lepas (Idris et al., 2007), konsep gaya hidup sihat merupakan satu kempen aspirasi kerajaan bagi melahirkan masyarakat yang sihat, cergas, sejahtera dan bebas daripada penyakit.



Manakala Shafiyah-Iqlima (2020), berpandangan bahawa gaya hidup yang seimbang merupakan salah satu aspek yang penting dalam menentukan tahap kesihatan seseorang. Antara amalan gaya hidup sihat ialah makanan yang seimbang, aktiviti senaman, tidur atau rehat yang mencukupi, cara pergaulan dengan manusia di sekeliling, kebersihan dari segi mental, fizikal dan persekitaran dan banyak lagi.

Tugas pengukuran gaya hidup pada mulanya disebut statistik psikologi (Hawkins et al., 2004). Statistik psikologi mengukur gaya hidup mengikut aktiviti, minat, dan pendapat (AIO) seperti yang diklasifikasikan oleh (Wells & Tigert, 1971), iaitu aktiviti, menjadikan aktiviti yang nyata, misalnya menonton televisyen atau membeli-belah, minat yang ditakrifkan sebagai tahap kegembiraan yang dimiliki orang mengenai perkara atau subjek tertentu, yang dapat menarik perhatian khusus dan berterusan dari mereka, dan pendapat, merujuk kepada tindak





balas lisan atau bertulis yang diberikan oleh individu terhadap situasi yang disebabkan oleh rangsangan luaran.

Menurut Cockerham (2005), gaya hidup yang sihat merujuk kepada serangkaian corak tingkah laku di mana individu mengekalkan dan mempromosikan kesihatan yang baik berdasarkan motivasi, norma, kebolehan, dan pengetahuan tertentu tentang apa yang membentuk tingkah laku yang sihat, menghilangkan stres, atau menyenangkan. Gaya hidup melibatkan kedua-dua tingkah laku berisiko kesihatan, seperti merokok, minum, dan kegelisahan (Pronk, Anderson, Crain, Martinson, O'Connor, Sherwood & Whitebird, 2004, Morawa & Erim, 2018) dan tingkah laku yang mempromosikan kesihatan, seperti latihan fizikal, interaksi interpersonal, pengurusan tekanan, dan pertumbuhan rohani (Zhang & Ma, 2020).

Penemuan kajian menunjukkan bahawa kesihatan berkait rapat dengan gaya hidup orang dalam pelbagai konteks sosial.

Selanjutnya, aktiviti fizikal merupakan satu elemen yang amat penting dari segi kesihatan dan kualiti hidup. Aktiviti fizikal juga merupakan semua pergerakan tubuh badan yang menggunakan tenaga. Antara pergerakan badan tersebut adalah seperti duduk, bangun, berjalan, melompat, mendaki dan lain-lain aktiviti rekreasi. Penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal dalam masa senggang akan melahirkan pelajar yang sihat dan cergas. Paffenbarger, Hyde & Ann Dow (1991), dalam kajiannya menjelaskan bahawa penglibatan aktiviti fizikal pada masa senggang bukan sahaja menyumbang kepada keseronokan dan kepuasan, malah juga kesihatan dan kecergasan fizikal. Kajian yang dijalankan oleh (Chiu, Poy & Radzuwan, 2015)





telah menyatakan bahawa pelajar-pelajar mempercayai aktiviti fizikal mempunyai kesan positif terhadap kecergasan fizikal, kecerdasan minda dan kesejahteraan sosial dan sekaligus meningkatkan penglibatan mereka dalam aktiviti fizikal dan sukan.

Selain itu, menurut Liza Mohd Alias, Mohd Radzani & Erwan (2020) menjelaskan bahawa dalam konteks sukan kecergasan fizikal ialah keupayaan seseorang individu untuk memenuhi pelbagai keperluan fizikal dan fisiologi dalam melakukan aktiviti sukan tanpa menyebabkan keadaan keletihan yang keterlaluan. Kecergasan fizikal merupakan aspek yang penting bagi setiap individu. Oleh demikian, mereka yang mempunyai kecergasan fizikal yang baik boleh menerima cabaran dalam menempuhi aktiviti fizikal seharian. Namun sebaliknya jika mereka yang mempunyai kemampuan fizikal yang rendah akan merasa terbatas jika melakukan sebarang aktiviti fizikal kerana mereka akan mudah berasa letih dan lesu.

Menurut Juhaizad Abdul Jalil & Mohd Radzani Abdul Razak (2020) berpendapat bahawa kesihatan tubuh badan amat dititikberatkan dengan melibatkan diri dalam aktiviti fizikal. Oleh demikian, dengan melibatkan diri secara aktif dalam aktiviti fizikal dapat membantu meningkatkan kesihatan tubuh badan serta membantu memperbaiki hubungan sosial sesama individu. Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Syed Lamsah, Mohd Imran & Sreena Hanim (2018) menyatakan bahawa para pelajar yang mempunyai waktu terluang dan berminat menjalankan aktiviti fizikal dan kesukanan. Hal ini juga memberi kesedaran kepada mereka bahawa aktiviti fizikal dan bersukan penting dan membawa banyak faedah.





Kecergasan fizikal merupakan kebolehan tubuh badan untuk berfungsi dengan baik dan efektif. Selain itu ianya mampu untuk menikmati masa senggang untuk sihat, bertindak balas ketika keadaan kecemasan dan menghindari penyakit. Tahap kecergasan fizikal berkait rapat dengan aktiviti fizikal seseorang. Basir et al., (2020) mendefinisikan kecergasan fizikal menunjukkan keupayaan individu semasa melaksanakan aktiviti fizikal tanpa rasa letih serta dapat memberikan gambaran tentang kesihatan individu pada masa akan datang.

Pada akhir tahun 2019, dunia telah dikejutkan dengan wabak penyakit yang dikenali sebagai Coronavirus atau COVID-19. Wabak COVID-19 ini telah merebak ke banyak Negara dan krisis ini menyebabkan banyak Negara melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Situasi ini juga telah menyebabkan penutupan sementara semua institusi pendidikan bagi mengelakkan penularan COVID-19. Namun demikian, jika difikir secara positif, PKP ini boleh diambil sebagai satu peluang untuk masyarakat belajar dan memahami kepentingan amalan aktiviti kecergasan fizikal yang dapat dijadikan amalan gaya hidup sihat. Oleh demikian, penglibatan gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal atlet semasa situasi pandemik COVID-19 amat dititikberatkan. Oleh itu, kajian ini adalah bertujuan untuk mengenalpasti gaya hidup mempengaruhi kecergasan fizikal dengan sepanjang pandemik COVID-19 dalam kalangan atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak.





Menurut Aziz et al., (2020) penyakit wabak COVID-19 yang melanda Malaysia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan institusi keluarga sehinggalah kepada aspek dalaman psikologi dan kesejahteraan diri manusia. Kesihatan mental merupakan elemen penting dalam menentukan kefungisian diri manusia dan mempengaruhi tahap kesihatan serta kesejahteraan terutamanya dalam menghadapi penularan wabak ini.

Ekoran dari wabak yang berlaku, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat Malaysia. Umumnya, individu yang menjalani perintah kawalan pergerakan ini ialah orang



awam termasuklah pelajar, pekerja swasta, penjawat awam dan masyarakat Malaysia yang tidak terlibat secara langsung dengan wabak. Hal ini bagi membendung penularan wabak COVID-19 dalam kalangan masyarakat awam melalui pelaksanaan penjarakan sosial (*social distancing*), malahan sekatan telah dilakukan oleh pihak berkuasa iaitu polis dan tentera bagi memastikan tiada individu yang melanggar arahan PKP ini. Dampak fizikal ini turut membawa pelbagai isu yang meruncing dalam kalangan pelaksana mahupun mereka yang menjalani PKP, Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) dan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP). Ini kerana, individu yang tinggal berseorangan atau berkeluarga pastinya melalui norma dan corak baharu dalam kehidupan mereka yang memerlukan adaptasi untuk menetap di rumah sepanjang masa tanpa aktiviti sosial. Bahkan gelombang kedua dan ketiga pandemik COVID-19 ini juga membawa kesan yang besar terhadap aspek psikologi individu.





Akhir sekali, Novel Coronavirus 2019 atau COVID-19 pertama kali mula dikesan di Wuhan, iaitu di wilayah Hubei, China pada Disember 2019 dimana akhirnya Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan ia sebagai global pandemik yang mengancam kesihatan orang ramai dari sudut fizikal dan juga psikologi (Buheji et al., 2020). Ia telah menjadi stressor kerana memberi kesan kepada kehidupan manusia dalam pelbagai aspek, iaitu ekonomi, aktiviti sosial, kesihatan, pendidikan, politik dan budaya malahan masih tiada lagi vaksin yang boleh mengatasi wabak ini lagi. Dari sudut aktiviti sosial manusia, wabak ini memberi gangguan yang teruk terhadap rutin harian, ada yang terpaksa berpisah dengan keluarga dan rakan-rakan dan rasa terasing daripada masyarakat (Choi et al., 2020).



1.2 Penyataan Masalah

Berdasarkan kajian-kajian sebelum ini dalam kecergasan fizikal lebih tertumpu kepada pelajar sekolah iaitu kebanyakan penyelidik melihat prestasi kesihatan pelajar berdasarkan jantung, demografi serta gaya hidup (Mota & Esculcas, 2002) Masalah utama penularan penyakit adalah kerana amalan kesihatan yang tidak sihat terutamanya amalan pemakanan yang tidak sihat, tidak melakukan aktiviti fizikal, merokok, mengalami tekanan perasaan, pengambilan alkohol dan sebagainya (Lederberg, Shope & Oakes, 1992; Glanz & Yang, 1996; WHO, 2012; WHO, 2013).





Seterusnya, gaya hidup melibatkan kedua-dua tingkah laku berisiko kesihatan, seperti merokok, minum, dan kegelisahan (Pronk, Anderson, Crain, Martinson, O'Connor, Sherwood & Whitebird, 2004, Morawa & Erim, 2018) dan merupakan keupayaan individu untuk berfungsi secara berkesan, cekap dan menggunakan kesenggangan dengan lebih efektif tanpa merasa lesu disamping mempunyai tenaga lebih untuk kecemasan. Kecergasan fizikal yang optima tidak mungkin dicapai tanpa senaman yang berterusan (Greenberg et al., 2004).

Di samping mempunyai tenaga yang mencukupi untuk melaksanakan aktiviti riadah tanpa rasa kepenatan yang berlebihan. Sekiranya seseorang itu cergas dari segi fizikal, maka segala cabaran boleh dihadapinya dengan baik. Penemuan kajian menunjukkan bahawa kesihatan berkait rapat dengan gaya hidup orang dalam pelbagai konteks sosial.

Berdasarkan hasil kajian, atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris harus dibuat dengan teliti untuk melihat gaya hidup yang mempengaruhi kecergasan fizikal lebih-lebih lagi sepanjang pandemik Covid -19 yang sedang melanda negara. Gaya hidup sekarang berubah kerana terdapat perintah kawalan pergerakan dilaksanakan. Atlet pada dahulu sebelum terjadi pandemik banyak melakukan aktiviti sesi latihan sukan masing-masing. Walaubagaimanapun, berdasarkan kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji-pengkaji terdahulu boleh diguna pakai bagi memberi maklumat tambahan serta penambahbaikkkan pada kajian yang akan datang.





Akhir sekali, penyelidik menjalankan kajian bagi melihat gaya hidup mempengaruhi kecergasan fizikal atlet dalam kalangan pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak sepanjang pandemik Covid-19.

1.3 Objektif Kajian

- i. Mengenalpasti tahap kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik Covid-19 dalam kalangan atlet Universiti Perak.
- ii. Mengenalpasti amalan gaya hidup atlet sepanjang pandemik Covid-19 dalam kalangan atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak.
- iii. Mengenalpasti perbezaan tahap amalan aktiviti fizikal antara atlet lelaki dan perempuan sepanjang pandemik Covid-19.

1.4 Persoalan Kajian

- i. Apakah tahap kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik Covid-19 dalam kalangan atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak?





- ii. Apakah amalan gaya hidup atlet sepanjang pandemik Covid-19 dalam kalangan atlet Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak?
- iii. Adakah terdapat perbezaan tahap amalan aktiviti fizikal sepanjang pandemik Covid-19 di antara atlet lelaki dan perempuan?

1.5 Hipotesis Kajian

Ho 3: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap amalan aktiviti fizikal antara atlet lelaki dan perempuan sepanjang pandemik Covid-19



1.6 Definisi Operasional

Bahagian ini terdapat beberapa terminologi atau istilah telah digunakan di dalam konteks kajian ini, Antaranya istilah tersebut, ialah:





1.6.1 Gaya Hidup

Menurut Zogen (2020) gaya hidup adalah cara hidup seseorang dimana mereka menghabiskan waktunya atau aktiviti dalam melakukan sesuatu yang mereka anggap penting dalam kehidupan.

1.6.2 Gaya Hidup Sihat

Gaya hidup sihat ditakrifkan sebagai satu proses atau amalan kesihatan kearah perubahan hidup yang memuaskan yang meliputi perlbagai aspek termasuklah penjagaan pemakanan yang seimbang, bersenam, mengawal tekanan atau stress dan yang paling penting adalah menghindari diri daripada aktiviti – aktiviti yang negatif dan berisiko (Daud, 2010).

1.6.3 Kecergasan Fizikal

Menurut kajian Erwan Ismail & Mohd Radzani Abdul Razak (2017) kecergasan fizikal merupakan komponen penting dalam membantu perkembangan seseorang atlet dan aktiviti fizikal pula akan menjurus kepada kecergasan fizikal seseorang.





1.6.4 Atlet

Menurut Saputro dan Sherly Kurniasari (2014), atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri dan juga mempunyai keperibadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya.

1.6.5 Pandemik COVID-19



Novel Coronavirus 2019 atau COVID-19 pertamaa kali mula dikesan di Wuhan, iaitu di wilayah Hubei, China pada Disember 2019 dimana akhirnya Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan ia sebagai global pandemik yang mengancam kesihatan oang ramai dari sudut fizikal dan juga psikologi (Buheji et al., 2020).

1.7 Limitasi Kajian

Antara limitasi kajian yang telah dikenalpasti pengkaji adalah seperti peserta kajian terdiri daripada atlet lelaki dan atlet perempuan dalam kalangan Universiti Pendidikan





Sultan Idris. Antara faktor yang tidak dapat dikawal semasa kajian dijalankan ialah jumlah peserta kajian yang menjawab borang soal selidik, peserta kajian memberikan data yang tidak benar, pengalaman, pengetahuan dan skop gaya hidup yang mempengaruhi kecergasan fizikal peserta yang sedia ada berkaitan dengan pandemik Covid-19 tidak dapat dikawal.

Pengaruh ini secara tidak langsung akan memberikan kesan sampingan ke atas hasil kajian. Sikap dan kerjasama peserta kajian adalah di luar kawalan pengkaji. Keikhlasan, kesungguhan dan penumpuan peserta sewaktu menjawab borang soal selidik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil kajian.



1.8 Delimitasi Kajian

Berikut adalah faktor dikawal sebagai faktor delimitasi kajian ini hanya tertumpu kepada atlet lelaki dan atlet perempuan Universiti Pendidikan Sultan Idris sahaja. Kajian ini dilakukan adalah untuk melihat gaya hidup dan kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik Covid-19 yang telah menyebabkan ramai atlet tidak dapat menjalankan sesi latihan mereka seperti sediakala.

Selain itu, gaya hidup dan kecergasan fizikal ini mempengaruhi peserta kajian sepanjang pandemik Covid-19. Borang soal selidik akan diedarkan melalui media social, *email*, *whatapps* dan *telegram* kepada peserta kajian Universiti Pendidikan





Sultan Idris. Borang soal selidik akan dibuka selama 2 minggu untuk peserta kajian menjawab. Pengkaji menganggarkan 100 peserta kajian yang menjawab.

1.9 Kepentingan Kajian

Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran sebenar mengenai peserta kajian sebagai seorang atlet semasa pandemik Covid-19. Kajian ini dapat membantu atlet mengenalpasti gaya hidup yang mempengaruhi kecergasan fizikal sepanjang pandemik Covid-19. Seterusnya, kajian ini dapat membantu atlet mengenalpasti gaya hidup atlet sepanjang pandemik Covid-19 dan dapat mengenalpasti kecergasan fizikal yang dilakukan oleh atlet sepanjang pandemik Covid-19 ini. Setelah atlet mengetahui kemampuan sebenar, atlet tersebut dapat meningkatkan lagi keupayaan untuk mengatur gaya hidup mereka.

Kajian yang dilakukan ini juga dapat memberikan panduan kepada jurulatih kepada masa yang akan datang serta dapat digunakan kepada atlet itu sendiri. Melalui garis panduan ini, mereka dapat meningkatkan lagi gaya hidup dan kecergasan fizikal kepada atlet mereka. Kajian ini dapat memberi manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman berkaitan gaya hidup yang mempengaruhi kecergasan fizikal atlet sepanjang pandemik-Covid 19 atau waktu atlet bercuti panjang.

