



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TINJAUAN TERHADAP TAHAP KECERGASAN
FIZIKAL PELAJAR LELAKI DAN WANITA
SAINS SUKAN DI UNIVERSITI
PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2020.**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

NUR HIDAYATI BINTI ZULKIFLI

**UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2021**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi



**TINJAUAN TERHADAP TAHAP KECERGASAN FIZIKAL PELAJAR LELAKI
DAN WANITA SAINS SUKAN DI UNIVERSITI
PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2020**

NUR HIDAYATI BINTI ZULKIFLI



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

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

2021





PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Saya dengan ini mengaku bahawa tesis ini yang bertajuk Tinjauan Terhadap Tahap Kecergasan Fizikal Pelajar Lelaki Dan Wanita Sains Sukan Di Universiti Pendidikan Sultan Idris 2020 adalah berdasarkan hasil kerja saya sendiri kecuali petikan yang telah diakui dengan sewajarnya. Saya mengaku bahawa tesis ini tidak pernah sebelum ini diserahkan untuk ijazah atau anugerah lain di Universiti Pendidikan Sultan Idris atau di institusi lain.




NUR HIDAYATI BINTI ZULKIFLI

Diperakukan oleh:



(Dr.Noorzaliza Binti Osman)

Penyelia

Jabatan Sains Kejurulatihan

Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh : 21/02/2021





KELULUSAN UNTUK PENYERAHAN

Tesis ini yang bertajuk Tinjauan Terhadap Tahap Kecergasan Fizikal Pelajar Lelaki Dan Wanita Sains Sukan Di Universiti Pendidikan Sultan Idris 2020 disediakan oleh Nur Hidayati Binti Zulkifli 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.Noorzaliza Binti Osman)

Penyelia

Jabatan Sains Kejurulatihan

Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

(Dr. Nor Aijratul Asikin Bin Mohamad Shalan)

Penyelaras Kursus

Jabatan Sains Kejurulatihan

Fakulti Sains Sukan Dan Kejurulatihan

Universiti Pendidikan Sultan Idris

Tarikh: 21/02/2021

Tarikh:





PENGHARGAAN

...

Titipan penghargaan terhadap Allah tuhan sekalian alam atas rahmat yang sudi dicurahkan kepada hambanya yang kerdil ini. Berserah kepadanya atas segala takdir yang dikehendakkan kepada isi alam seluruhnya. Selawat dan salam kepada junjungan besar nabi Muhammad ﷺ dan para sahabat serta para tabiin.

Pertama tamanya saya tuntunkan ucapan Alhamdulillah kepada Allah atas nikmat-nikmat yang diberikan kepada saya tanpa henti. Tanpa keredhaannya tidak mungkin mampu saya menyiapkan tugas ini walau sedikit pun.

Penghargaan ini juga tujuan kepada kedua ibu bapa saya kerana mereka sentiasa menitipkan doa-doa untuk keberkatan saya di sini. Mereka banyak menyokong saya dari segi segenap segi rohani dan kewangan untuk menghasilkan tugas bermutu ini.

Tidak lupa juga, say ingin mengambil kesempatan ini bagi merakamkan setinggi tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Dr.Noorzaliza Binti Osman selaku penyelia penulisan ilmiah, beliau sudi menunjuk ajar saya dan mengganggu masa rehatnya. Beliau juga sering mengingatkan saya sekiranya saya alpa dan menegur saya dengan amat berhemah. Segala tunjuk ajar dan bimbingan, bantuan, sumbangan, nasihat dan cadangan beliau telah banyak menolong saya kea rah menyiapkan penulisan ilmiah ini.

Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada penyelaras Kursus Dr. Nor Aijiratul Ashikin Bt Mohamad Shalan di atas sumbangan ilmu pengetahuan serta tunjuk ajar dalam menyiapkan penulisan ilmiah ini. Sekalung budi diberikan kepada pelajar-pelajar Universiti Pendidikan Sultan Idris terutama peserta kajian kerana banyak memberi kerjasama sepanjang menjalankan penyelidikan ini.

Saya juga ingin mendedikasikan ucapan penghargaan ini kepada teman-teman yang sanggup berkongsi ilmu, maklumat dan segala bentuk bantuan yang saya dambarkan khususnya dalam menghasilkan tugas ini. Ketahuilah segalam macam bantuan yang anda salurkan amat saya hargai.

Hanya Sang Pencipta yang Esa yang mampu membalas segala jasa baik kalian.

...





TINJAUAN TERHADAP TAHAP KECERGASAN FIZIKAL PELAJAR LELAKI DAN WANITA SAINS SUKAN DI UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS 2020.

ABSTRAK

Kecergasan fizikal merujuk kepada keadaan yang membolehkan seseorang individu melakukan sebarang aktiviti harian atau mengambil bahagian dalam kepelbagaian aktiviti fizikal. Kajian deskriptif ini bertujuan untuk mengenal pasti sejauh manakah tahap kecergasan fizikal pelajar lelaki dan pelajar wanita Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris 2020. Tinjauan telah dilakukan dengan menggunakan soal selidik untuk 130 orang (n=130) pelajar lelaki (n=65) dan wanita (n=65) yang dipilih secara rawak. Edaran dan kutipan borang soal selidik dijalankan dalam tempoh masa satu minggu mengikut perancangan yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh telah dianalisis dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 23. Hasil kajian menunjukkan tahap skala likert yang paling tinggi dipilih adalah “sangat tidak setuju” yang menyatakan bersukan atau bersenam adalah membosankan pelajar lelaki n=51 (78.5%) dan pelajar wanita n=46 (70.8%) diikuti dengan (9.54 ± 0.614, 9.58 ± 0.856 masing-masing). Persamaan bagi pelajar lelaki dan pelajar wanita bagi “sangat setuju” untuk berasa tenang dan menjauhkan diri daripada tekanan hidup seharian, saya seronok mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal dengan pelajar lelaki dan pelajar wanita masing-masing n=36 (55.4%) dengan (9.52 ± 0.562, 9.49 ± 0.616 masing-masing). Terdapat perbezaan antara pelajar lelaki dan pelajar wanita sains sukan n=16 (24.6%) berkaitan dengan bersenam dengan kerap boleh membantu saya kelihatan lebih segar “setuju” (9.18 ± 0.748, 9.26 ± 0.888 masing-masing) menunjukkan pelajar lelaki lebih bersetuju berbanding pelajar wanita.





SURVEY OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL AMONG MEN AND WOMEN SPORTS SCIENCE AT UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS 2020.

ABSTRACT

Physical fitness refers to a condition that allows an individual to perform any daily activity or participate in a variety of physical activities. This descriptive study aims to identify the level of physical fitness of male and female students of Sports Science at Universiti Pendidikan Sultan Idris 2020. A survey was conducted using a questionnaire for 130 male (n=130) and female (n=65) students randomly selected. Distribution and collection of questionnaires are carried out within a period of one week, according to the planning that has been set. The data obtained were analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS) version 23. The results showed that the highest level of likert scale selected was "strongly disagree" which stated that sports or exercise is boring for male students n = 51 (78.5%) and female students n = 46 (70.8%) followed by (9.54 ± 0.614, 9.58 ± 0.856 respectively). Equations for male students and female students for "strongly agree" to feel calm and stay away from the stress of daily life, I enjoy participating in physical activities with male students and female students respectively n = 36 (55.4%) with (9.52 ± 0.562, 9.49 ± 0.616 respectively). There is a difference between male students and female students of sports science n = 16 (24.6%) related to exercising regularly can help me look smarter "agree" (9.18 ± 0.748, 9.26 ± 0.888 respectively) showing male students agree more than students women.



KANDUNGAN

MUKA SURAT

PERAKUAAAN KEASLIAN PENULISAN	II
KELULUSAN UNTUK PENYERAHAN	III
PENGHARGAAN	IV
ABSTRAK	V
ABSTRACT	VI
KANDUNGAN	VII
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH	xi

Bab 1 Pengenalan

1.1 Pengenalan	1
1.2 Penyataan Masalah	4
1.3 Kepentingan Kajian	5
1.4 Objektif Kajian	6
1.5 Persoalan Kajian	7
1.6 Hipotesis Kajian	7
1.7 Batasan Kajian	8
1.7.1 Delimitasi Kajian	8
1.7.2 Limitasi Kajian	9
1.8 Definisi Operational	9
1.9 Rumusan	11

**Bab 2 Kajian Literature**

2.1 Sorotan Kajian Lapangan	12
2.2 Rumusan	17

Bab 3 Matodologi

3.1 Pengenalan	18
3.2 Reka Bentuk Kajian	18
3.3 Kerangka Konsep Kajian	20
3.4 Pembolehubah Kajian	21
3.5 Subjek Kajian	22
3.6 Instrumen Kajian	22
3.6.1 Tempat Kajian	23
3.7 Kesahan Dan Kebolehpercayaan	23
3.8 Penganalisisan Data	23
3.9 Rumusan	24

Bab 4 Dapatan Kajian

4.1 Pengenalan	25
4.2 Taburan Bilangan Jantina	26
4.3 Lingkungan Umur Responden	27
4.4 Jenis Kaum	28
4.5 Analisis Data Nilai Min Dan Nilai Std Deviation	29
4.6 Analisis Data Nilai Kekerapan Dan Nilai Peratusan	34
4.7 Rumusan	48



Bab 5 Perbincangan, Kesimpulan Dan Cadangan

5.1 Pengenalan	50
5.2 Perbincangan	50
5.3 Cadangan	53
5.3.1 Persenpelan	54
5.3.2 Pentadbiran Ujian	54
5.3.3 Jangka Masa	55
5.4 Kesimpulan	53
RUJUKAN	57
LAMPIRAN	60



SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
4.5 Analisis Data Tahap Kecergasan Fizikal Mengikut Nilai Min Dan Nilai Std Deviation.	29
4.6 Analisis Data Tahap Kecergasan Fizikal Mengikut Nilai Kekerapan Dan Nilai Peratusan.	34





SENARAI RAJAH

Rajah	Muka Surat
3.3.1 Kerangka Konseptual Pelaksanaan Kajian	20
4.2.1 Bilangan Subjek Dalam Kajian	26
4.3.1 Pengkelasan Umur Pelajar Mengikut Jantina	27
4.4.1 Bilangan Kaum	28





BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 PENGENALAN

Menurut kajian ini, penyelidik ingin mengemukakan dan mengetengahkan beberapa perkara yang berkaitan dengan latar belakang kajian, definisi kajian, pemboleh ubah kajian, pendekatan teori, pernyataan masalah, tujuan kajian, signifikan kajian dan hipotesis kajian. Menurut maklumat ini, penyelidik telah memberikan bayangan awal terhadap kajian yang hendak dijalankan oleh penyelidik tentang kajian yang ingin dilakukan. Berdasarkan keyataan ini juga telah berlakunya pengembangan idea serta dapat dilakukan secara berperingkat melalui kandungan yang terdapat dalam tajuk dan bab ini.

Menurut Corbin dan Lindsey (1994), kecergasan fizikal merupakan satu kemampuan tubuh badan individu yang dapat berfungsi dengan berkesan dan efektif untuk membantu setiap individu dalam menjalankan tugas harian. Hal ini demikian kerana secara tidak langsung, kecergasan fizikal berkait rapat dengan kemampuan





seseorang itu bekerja dengan lebih efektif, serta dapat menikmati masa kesenggangan, menjadi sihat, mengelakkan diri daripada pelbagai penyakit seperti (darah tinggi, sakit jantung dan kegemukan) dan mampu menghadapi situasi kecemasan.

Seseorang yang memiliki kecergasan fizikal yang baik akan mempunyai risiko yang sangat rendah untuk mendapat sebarang penyakit, tiada masalah kesihatan dan mempunyai tenaga untuk menyertai pelbagai jenis aktiviti fizikal menurut (Howley & Franks, 1997; Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera, Bouchard, at al. 1995). Selain daripada itu, President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest (2000) telah menyatakan yang berkaitan kecergasan fizikal merangkumi komponen kesihatan, komponen kemahiran, fisiologikal dan kemahiran sukan. Dapat dikatakan keluruhannya, kecergasan fizikal ialah keupayaan seseorang menjalankan aktiviti harian dengan berkesan tanpa berasa cepat letih. Selain itu, berkeadaan sihat, dapat mengelakkan diri daripada penyakit hipokinetik dan berupaya menghadapi situasi genting(Corbin & lindsey, 1994).

Pada era yang menjurus kepada kehidupan yang berteknologi, didapati masyarakat kurang bergiat aktif dalam menceburi aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian mereka. Aktiviti fizikal juga boleh dikaitkan dengan pelbagai kaedah boleh digunakan bagi meningkatkan tahap kecergasan diri antaranya dengan mengamalkan senaman yang bersesuaian mengikut masa dan tahap umur. Kercergasan ini merangkumi dalam aspek ketahanan sistem jantung iaitu lebih dikenali sebagai kecergasan aerobik. Hal ini demikian kerana, aspek yang kedua ialah komposisi badan, kekuatan otot dan ketahanan otot tidak ketinggalan juga dari fleksibiliti. Melakukan senaman merupakan kaedah utama dalam menjaga kecergasa diri. Senaman membawa maksud





satu bentuk aktiviti rekreasi yang di lakukan secara berulang-ulang kali untuk mengeluarkan peluh daripada badan.

Selain itu, terdapat banyak kaedah senaman yang boleh di lakukan dalam meningkatkan kecergasan diri seseorang individu antaranya senaman aerobik, senaman yang berkaitan dengan regangan, senaman latihan tenaga dan lain-lain. Sebagai contoh, kebiasanya senaman seperti berjoging selama 5 hingga 10 minit, berenang 2 hingga 5 minit dan berbasikal 5 hingga 15 minit. Menurut Falls (1980), kecergasan dapat menjaga kesihatan yang merangkumi banyak aspek yang berkait rapat dengan fisiologi dan psikologi yang akan memberi perlindungan kepada individu dari segi serangan sebarang jenis penyakit. Oleh yang demikian, setiap manusia mampu meningkatkan kecergasan mereka kepada tahap yang maksima.



Komponen kecergasan asas dapat dibahagikan kepada dua iaitu komponen kecergasan kesihatan dan komponen kecergasan perlakuan motor. Dalam konteks kesihatan pula yang membawa maksud sihat atau selamat. Tahun 1948, terdapat satu persidangan kesihatan dunia buat pertama kali yang di anjurkan oleh Persatuan Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) melalui hasil persidangan tersebut sebanyak 54 rang wakil sebulat suara telah berpendapat bahawa „kesihatan“ membawa makud sihat daripada keseluruhan aspek fizikal mental dan sosial serta bukan sahaja hanya bebas daripada pelbagai kecacatan, penyakit dan juga kecederaan. Bagi ketiga elemen seperti mental, sososal dan fizikal yang saling berkait rapat antara satu sama lain. Menurut Hoyman (1962) pula, beliau telah mendefinisikan kesihatan kepada keadaan sihat yang optimum untuk memudahkan perjalanan kehidupan individu yang sempurna dan hanya berakhir dengan kematian.





Berdasarkan kefahaman dan pengetahuan terhadap kajian ini akan melihat sejauh manakah tahap kecergasan pelajar lelaki dan pelajar wanita sains sukan dalam kehidupan. Selaras dengan dasar Kementerian Pendidikan yang memberi penekanan kepada pelajar-pelajar terutama mereka yang ingin melanjutkan pelajaran ke universiti mahupun yang telah menjejakkan kaki ke universiti. Akademik akan diberi keutamaan dan ianya selaras dengan sistem meritokrasi bagi kemasukan ke Institut Pengajian Tinggi Awam. Di dalam kajian ini penyelidik akan mengkaji sejauh manakah kegiatan aktiviti yang disertai oleh pelajar lelaki dan pelajar wanita sains sukan .

1.2 Penyataan Masalah



Dalam kajian ini pemasalahan yang hendak dikemukakan ialah mengenal pasti keberkesanan aktiviti yang berkaitan dengan kecergasan fizikal terhadap pembangunan diri dalam kalangan pelajar lelaki dan pelajar wanita Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Hal ini demikian kerana, ramai pelajar atau pihak beranggapan aktiviti fizikal penting dan banyak memberikan faedah terhadap masa yang terluang.

Selain itu, terdapat halangan penglibatan pelajar dalam kegiatan kecergasan fizikal dibebankan lagi dengan pengendalian program-program yang tidak sempurna. Sebagai contoh, sesetengah pelajar tidak mempunyai masa lapang untuk beriadah dan ditambah pula dengan kelas yang padat setiap hari dan kesannya pelajar tidak





berminat untuk melibatkan diri. Menurut Adnan (1990) walaupun sumbangan aktiviti kecergasan fizikal kepada pendidikan diakui, tetapi konsepnya masih kurang difahami hingga ada yang masih lagi menganggap bahawa aktiviti fizikal sebagai kegiatan yang berisiko dan hanya satu perbuatan yang sia-sia. Oleh itu, tidak menghairankan jika programnya dilaksanakan secara sambil lewa sahaja dan aktiviti dijalankan secara tergesa-gesa dan tidak diberi keutamaan seperti mata pelajaran akademik.

Kajian ini dilakukan oleh penyelidik adalah untuk melihat sejauhmana tahap kecergasan fizikal pelajar lelaki dan pelajar wanita Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris 2020. Oleh yang demikian penyelidik ingin melihat sejauh manakah tahap kecergasan yang dapat difahami dan diterima oleh pelajar Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris itu sendiri dalam kehidupan.



1.3 Kepentingan Kajian

Antara tujuan aktiviti diadakan adalah untuk memberi pengalaman kepada pelajar-pelajar dan membantu mereka dalam mencapai kehidupan yang sempurna. Menurut Falsafah Pendidikan Negara dalam usaha melahirkan pelajar-pelajar yang seimbang dalam aspek rohani, jasmani dan intelek, kecergasan fizikal dapat menyumbang untuk melahirkan pelajar yang seimbang dari semua segi tersebut. Kajian ini dilakukan oleh penyelidik juga adalah untuk membantu pihak jabatan pengajian universiti khasnya yang berkaitan dalam merancang program berkaitan kecergasan di universiti. Oleh yang demikian, kajian ini juga bertujuan untuk membantu mempertingkatkan lagi





penyertaan pelajar sukan lelaki mahupun wanita dalam kegiatan sukan di universiti agar lebih teratur dan efisien.

Hasil daripada kajian yang dilakukan ini diharap dapat memberi input dan membantu pihak pengurusan fakulti sains sukan dalam merancang pelbagai pelan tindakan yang menarik dan sewajarnya. Hal ini, bagi memastikan tahap kepuasan kemudahan dan perkhidmatan yang ditawarkan oleh pihak fakulti sains sukan di UPSI berada pada tahap yang baik dan berkualiti sejajar dengan keperluan dan kehendak pelajar.



1.4 Objektif Kajian



Tujuan kajian ini dilakukan adalah untuk mengkaji tahap kecergasan fizikal pelajar lelaki dan wanita di Universiti Pendidikan Sultan Idris pada tahun 2020. Beberapa objektif telah dikenalpasti bagi mencapai tujuan utama kajian iaitu:

1. Mengenal pasti tahap kecergasan fizikal pelajar lelaki dan wanita sains sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris melalui edaran borang soal selidik kepada subjek yang dipilih secara rawak.
2. Untuk mengenal pasti sejauh manakah tahap penglibatan dalam aktiviti kecergasan fizikal pelajar sains sukan lelaki dan wanita.





3. Untuk mengenal pasti adakah pelajar sains sukan lelaki mahupun wanita yang mempunyai minat yang tinggi dalam aktiviti kecergasan di UPSI pada tahun 2020.

1.5 Persoalan Kajian.

Kajian yang dijalankan ini adalah untuk menjawab persoalan berikut:

Persoalan 1: Apakah tahap kecergasan yang dimiliki oleh pelajar lelaki dan wanita di UPSI?

Persoalan 2: Apakah terdapat perbezaan kepuasan dan jumlah dalam penglibatan kecergasan fizikal kepada pelajar lelaki dan wanita?

Persoalan 3: Adakah tujuan utama pelajar melibatkan diri dalam kecergasan fizikal untuk kesihatan tubuh badan?

1.6 Hipotesis Kajian

H_{01} Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap kecergasan fizikal antara pelajar lelaki dan wanita.

H_{02} Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap keputusan yang diberikan oleh 130 orang subjek.

H_{03} Tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap kecergasan antara pelajar lelaki dan wanita.





1.7 Batasan Kajian

Berdasarkan kajian ini, pengkaji hanya memfokuskan kepada tahap kecergasan fizikal pelajar sains sukan lelaki dan wanita di Universiti Pendidikan Sultan Idris pada tahun 2020. Seramai 130 orang subjek yang terdiri daripada pelajar lelaki dan pelajar wanita Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris dipilih secara rawak. Subjek ini terdiri daripada kalangan pelajar Sains Sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris pada tahun 2020. Hal ini demikian kerana, memudahkan pengkaji untuk memperolehi data yang diperlukan semasa pungutan data melalui edaran borang soal selidik mengikut tempoh yang diberikan oleh pengkaji kepada subjek.

Kajian ini dijalankan di Universiti Pendidikan Sultan Idris, kerana subjek merupakan pelajar universiti sepenuh masa. Borang soal selidik diberikan dan perlu menandakan mengikut jawapan yang telah disediakan di borang tersebut. Setiap butiran yang diberikan dan disimpan untuk tujuan kajian sahaja dan tidak akan didedahkan kepada mana-mana pihak yang lain.

1.7.1 Delimitasi kajian

Kajian ini mempunyai delimitasi yang mempengaruhi kesahan dan kebolehpercayaan dapatan kajian antaranya:





1. Kajian yang dijalankan terhadap 130 orang subjek di mana penyelidik menfokuskan kepada tahap kecergasan dengan menjawab borang soal selidik yang diberikan.
2. Kajian ini dijalankan juga terhadap pelajar sains sukan sahaja agar dapat membantu penyelidik mendapatkan keputusan kajian tanpa sebarang permasalahan.

1.7.2 Limitasi Kajian

Limitasi kajian yang mempengaruhi kesahan dan kebolehpercayaan dapatan ujian antaranya:

1. Perbezaan tentang pendapat dan pengalaman dalam kecergasan fizikal yang pernah disertai.
2. Pengkaji menggunakan bentuk dan jenis borang soal selidik yang sama kepada 130 subjek yang telah dipilih secara rawak.
3. Kajian ini tidak memerlukan masa yang lama semasa pengagihan borang soal selidik kepada subjek bagi mencapai keputusan yang diinginkan.

1.8 Definisi Operational

Antara istilah definisi operational tersendiri mengikut konteks kajian antaranya:





1. Tahap

Merujuk kepada prestasi, kebolehan, keupayaan, individu dalam melakukan sesuatu aktiviti.

2. Kecergasan fizikal

Kecergasan merujuk kepada keadaan yang sihat yang membolehkan seseorang individu melakukan sebarang aktiviti harian dengan bertenaga, mengambil bahagian dalam kepelbagaian aktiviti fizikal dan mengurangkan risiko masalah kesihatan. Selain itu, kecergasan ini mempunyai komponen-komponen berikut seperti:

I. **Kekuatan** – membawa maksud keupayaan menghadapi tekanan.

II. **Stamina** – membawa maksud kemampuan yang berterusan.

III. **Kemudahlenturan/fleksibiliti** – membawa maksud kemampuan untuk bergerak dan membengkok dengan lancar.

IV. **Koordinasi** – membawa maksud kemampuan untuk mengabungkan pelbagai pergerakan dan keseimbangan.

3. Pelajar sains sukan

Merujuk individu yang mempelajari bidang sains sukan merupakan satu cabang dalam sains yang mengkaji respons manusia terhadap aktiviti fizikal. Selain itu juga, bidang ini merangkumi kinesiology, biomekanik, anatomi dan fisiologi, dan lain-lain topik seperti pemakanan, pengurusan sukan, sosiologi, dan psikologi dalam sains sukan. Tidak ketinggalan, pelajar sains sukan bukanlah satu bidang khas yang melatih seseorang supaya menjadi cergas dan



cerdas dalam melakukan suatu permainan ataupun aktiviti dan seterusnya ditingkatkan prestasinya. Sebaliknya pembelajaran ini dapat membantu memahami tindak balas badan manusia seperti organ, sistem saraf, sistem otot, dan tenaga dalam badan semasa melakukan sesuatu sukan. Dapat di erti kata lain, pendidikan jasmani adalah satu amalan untuk meningkatkan teknik kesukanan, manakala sains sukan adalah bertujuan menyampaikan ilmu tentang perkaitan badan termasuklah dalam sukan.

1.9 Rumusan

Secara kesimpulan, dapat pengkaji menyatakan disini bahawa kepentingan kajian yang telah dijalankan terhadap 130 subjek melalui borang soal selidik kepada pelajar lelaki dan wanita sains sukan di Universiti Pendidikan Sultan Idris pada tahun 2020. Manakala batasan dan objektif kajian telah dinyatakan oleh pengkaji dengan lebih terperinci dalam menjalankan satu kajian untuk mendapatkan keputusan terhadap tahap kecergasan fizikal dari pelajar sains sukan yang dipilih secara rawak di UPSI. Maka dengan itu, berdasarkan kajian ini, secara tidak langsung dapat membantu penyelidik dalam menyelesaikan permasalahan yang telah dinyatakan dalam bab ini.

