



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

**TAHAP KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN
KEMAHIRAN MOTOR PELAJAR YANG BERUMUR 12 TAHUN
DI SEKOLAH-SEKOLAH DAERAH KOTA KINABALU**



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



SABRIE BIN HUSSIEN
Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2007



05-4506832



pustaka.upsi.edu.my



Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah



PustakaTBainun



ptbupsi

PENGAKUAN

Sa.ya mengaku disertasi ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang mana setiap satunya telah diperjelaskan sumbernya.

21 .04.2007

 05-4506832  pustaka.upsi.edu.my  Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah  PustakaTBainun  ptbupsi

Tandatangan :



SABRIE BIN HUSSIEN
M20061000003



PENGHARGAAN

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah S.W.T kerana dengan keizinan dan limpah kurnia-Nya dapat saya menyempurnakan penyelidikan Program Sarjana Pendidikan Sains Sukan yang bertajuk Tahap Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kemahiran Motor Pelajar Yang Berumur 12 Tahun Di Sekolah-sekolah Daerah Kota Kinabalu.

Saya ingin merakamkan seribu penghargaan dan jutaan terima kasih kepada pensyarah penyelia yang amat saya hormati, Dr. Ahmad bin Hashim yang telah banyak memberi bimbingan, nasihat dan tunjuk ajar tanpa mengenal erti jemu dalam menyiapkan penulisan ini. Ilmu yang dicurahkan terlalu berharga dan bernilai bagi tujuan penyelidikan ini.

Ucapan terima kasih untuk Kementerian Pelajaran Malaysia, Jabatan Pendidikan Negeri Sabah, Pejabat Pendidikan Daerah Kota Kinabalu serta semua guru besar sekolah Zon Kota Kinabalu yang telah memberikan kerjasama bagi tujuan penulisan ilmiah ini. Tidak lupa untuk isteri tercinta, buat putera-puteriku, seluruh ahli keluarga terutamanya emak dan bapa serta rakan seperjuangan yang telah banyak menabur bakti dan budi.





ABSTRAK

TAHAP KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KEMAHIRAN MOTOR PELAJAR YANG BERUMUR 12 TAHUN DI SEKOLAH-SEKOLAH DAERAH KOTA KINABALU

Oleh

SABRIE @ SARIE BIN HUSSIEN

Kajian ini bertujuan untuk menguji tahap kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor dalam kalangan pelajar-pelajar yang berumur 12 tahun dengan menggunakan 5 item ujian. Kajian ini adalah untuk mengetahui sama ada terdapat perbezaan yang signifikan mengenai kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor yang meliputi kepantasan, koordinasi, keseimbangan, ketangkasan dan kuasa. Kajian telah dijalankan di sekolah-sekolah daerah Kota Kinabalu, Sabah. Pemilihan sample adalah secara rawak mudah yang melibatkan 100 orang pelajar yang berumur 12 tahun. Setiap sekolah diwakili oleh 20 orang pelajar iaitu 10 orang pelajar lelaki dan 10 orang pelajar perempuan. Data mentah dianalisis dengan menggunakan perisian SPSS (11.5). Hipotesis dalam kajian diuji mengikut analisis secara statistik yang melibatkan ujian t pada tahap keertian $p \leq 0.05$. Analisis ujian t dalam semua ujian dinilai semula menggunakan nilai t kritikal untuk melihat tahap penerimaan atau penolakan hipotesis nol yang dicadangkan. Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, didapati bahawa kesemua ujian memberi keputusan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun. Ini menunjukkan bahawa pengujian hipotesis ini adalah hipotesis nol ditolak.





ABSTRACT

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS BASED ON MOTOR SKILL OF 12-YEAR OLD STUDENTS AT PRIMARY SCHOOLS IN THE KOTA KINABALU DISTRICT.

By

SABRIE @ SARIE BIN HUSSEN

This study aims at testing the level of physical fitness based on motor skill among 12-year old students using 5 test items. The purpose of his study is to determine whether there is significant difference of physical fitness based on motor skill which includes swiftness, coordination, equilibrium, speed and power. This study was carried out at primary schools in the district of Kota Kinabalu. The selection of samples was done on a random basis which comprised 100 students of 12 years of age. Each school was represented by 20 students of which 10 students were boys and 10 were girls. Raw data were analyzed using the SPSS software (11.5). The hypothesis of this study was tested based on statistical analysis which involved t-test at the level of significance $p \leq 0.05$. The t-test analysis in all the tests was re-evaluated using critical t-value to determine the level of acceptance or rejection of the suggested null hypothesis. Based on the study, all of the tests revealed satisfactory results that there was significant difference among 12 year old boy and girl students in the level of physical fitness based on their motor skill. This hypothesis testing is therefore a rejected null hypothesis.





KANDUNGAN

Muka Surat

HALAMAN JUDUL	i
PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	vii
SENARAI RAJAH	viii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Pernyataan Masalah	9
1.3	Kepentingan kajian	12
1.4	Objektif Kajian	13
1.5	Persoalan Kajian	14
1.6	Batasan Kajian	15
1.7	Definisi Operasional	16

BAB 2 KAJIAN LITERATUR

2.1	Kajian Berkaitan	21
-----	------------------	----

BAB 3 METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan	38
3.2	Rekabentuk Kajian	39



3.3	Kerangka Konseptual Kajian	41
3.4	Populasi	42
3.5	Persampelan	45
3.6	Prosedur Menjalankan Kajian	46
3.7	Instrumen Kajian	49
3.8	Pengumpulan Data	51
3.9	Penganalisan Data	52

BAB 4 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

4.1	Pengenalan.	54
4.2	Analisis Deskriptif.	55
4.3	Analisis Inferensi.	61

BAB 5 PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan.	66
5.2	Perbincangan	68
5.3	Rumusan	77
5.4	Cadangan.	79
5.5	Penutup	82

RUJUKAN	83
----------------	-----------



LAMPIRAN

- A Surat Kebenaran Menjalankan Kajian Daripada Kementerian Pendidikan Malaysia.
- B Surat Pengesahan Pelajar Menjalankan Penyelidikan Daripada Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- C Surat Kebenaran Menjalankan Kajian Di Sekolah-sekolah
- D Surat Pelantikan Pembantu Penyelidik
- E Borang Penerimaan Perlantikan
- F Borang Ujian Kecergasan
- G Bateri Ujian Kecergasan





SENARAI JADUAL

Jadual	Muka surat
1. Jadual Penentuan Saiz Sampel	43
2. Jadual Populasi Pelajar Lelaki dan Perempuan Tahun 6 Di Sekolah Daerah Kota Kinabalu	44
3. Perbandingan Ujian Lari 50 ela antara pelajar lelaki dan perempuan.	55
4. Perbandingan Ujian Mengecek Bola Keranjang antara pelajar lelaki dan perempuan.	56
5. Perbandingan Ujian Dirian Bangau antara pelajar Lelaki dan perempuan.	57
6. Perbandingan Ujian Lari Ulang Alik 30 kaki antara pelajar Lelaki dan perempuan.	58
7. Perbandingan Ujian Lompat Jauh Berdiri antara pelajar lelaki dan perempuan.	59



**SENARAI RAJAH**

Rajah	Muka surat
1. Kerangka Konseptual Kajian	41
2. Kedudukan nilai t di dalam pengujian hipotesis Ujian Larian 50 Ela di antara pelajar lelaki dan perempuan.	61
3. Kedudukan nilai t di dalam pengujian hipotesis Ujian Menggelecek Bola Keranjang antara pelajar Lelaki dan perempuan.	62
4. Kedudukan nilai t di dalam pengujian hipotesis Ujian Dirian Bangau di antara pelajar lelaki dan perempuan.	63
5. Kedudukan nilai t di dalam pengujian hipotesis Ujian Lari ualng alik 30 kaki antara pelajar Lelaki dan perempuan.	64
6. Kedudukan nilai t di dalam pengujian hipotesis Ujian Lompat Jauh di pelajar lelaki dan Perempuan.	65





BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Bagi orang biasa, kecergasan dapat ditakrifkan sebagai suatu keupayaan fizikal untuk melakukan tugas-tugas harian dengan baik dan sempurna tanpa berasa lesu dan letih

yang berlebihan serta kemampuan menghadapi cabaran-cabaran fizikal yang mungkin ditemui dalam kehidupan seharian. Umpamanya seorang pelajar yang cergas seharusnya berkebolehan belajar dan menyertai segala aktiviti sekolah termasuk kegiatan kokurikulum dengan sempurna. Selain itu, dalam keadaan yang mencemaskan seperti apabila dikejar oleh seekor lembu semasa bersiar-siar, dia hendaklah berkemampuan lari untuk menyelamatkan dirinya. Bagi seorang atlit pula, tugas hariannya termasuklah berlatih dan bertanding dan keadaan kecemasan baginya adalah apabila dia menghadapi keadaan yang amat mendesak seperti ketika pihak lawan sedang mendahului.





Kegiatan sukan merupakan senjata yang paling berkesan untuk membendung pelajar-pelajar dari terpengaruh atau terjerumus dalam kegiatan subversif atau ekstrimis atau lain-lain kegiatan yang tidak sihat seperti salah guna dadah dan melepak. Scot Butcher (1974), telah merumuskan bahawa penglibatan di dalam aktiviti sukan dapat menyumbangkan kepada perubahan sikap, memperbaiki kebolehan bersosial, memperbaiki tanggapan perasaan, membina kesejahteraan mental, membina kemahiran motor dan ia juga merupakan satu bentuk kerehatan.

Dr Abdullah Nashih Ulwan(1990), menjelaskan bahawa para remaja perlu diberi penerangan atau didikan tentang cara menggunakan dan mengisi kekosongan waktu. Jika seseorang remaja terlena dalam kekosongan waktu, maka lahir fikiran-fikiran kotor dan khayalan-khayalan seksual yang selanjutnya akan membawa kepada hasil yang tidak elok. Sebaliknya apabila para remaja tersebut menerima didikan dan penerangan, maka boleh menilai dan membuat keputusan untuk memanfaatkan waktu dengan mengisi kekosongan waktu dengan kegiatan berfaedah seperti melibatkan diri dalam aktiviti sukan atau sebagainya.

Agama Islam menggalakkan umatnya bersukan dalam bentuk riadah yang boleh memberi banyak faedah. Mengamalnya akan mendapat ganjaran pahala bila melakukan riadah kerana Allah Taala. Ia akan terus mendapat pahala selagi kegiatan sukan dan riadah tidak bertentangan dengan akidah, syariat dan akhlak Islam itu sendiri.





Aktiviti sukan penting bagi pelajar kerana ia mendorong kepada pembelajaran yang aktif di dalam semua mata pelajaran dan akan memperkembangkan sikap disiplin diri, pencapaian hasrat diri serta motivasi. Jika semangat kesukanan dan permainan bersih ditekankan dalam aktiviti sukan, ianya dapat menolong pelajar membentuk perhubungan yang baik sesama mereka (Dr Leonard De Vries, 1985). Manakala Butcher (1974), pula telah menyatakan bahawa aspek fizikal dan intelek terjalin rapat dalam pembentukan diri manusia dan jika salah satunya kurang sihat ianya akan memberi kesan yang negatif kepada yang satu lagi.

Edwards (1967), telah membuat satu kajian yang telah memakan masa sehingga empat tahun ke atas atlit di sekolah-sekolah menengah yang telah melibatkan diri secara langsung dengan kegiatan sukan dalam sekurang-kurangnya dua jenis permainan. Hasilnya didapati bahawa penglibatan atlit dalam sukan tidak memberi kesan negatif terhadap pencapaian akademik para pelajar tersebut.

Manakala Hank (1976), mengatakan bahawa kemerosotan kesihatan boleh mengakibatkan kesalahan besar dalam pemikiran. Ini adalah kerana kesihatan dan kecerdasan adalah di antara keperluan asas bagi kesejahteraan dan kegiatan seseorang setiap hari sepanjang hidupnya.

Banyak kajian telah dilakukan oleh institusi pengajian tinggi, orang perseorangan khasnya pelajar-pelajar mengenai aktiviti sukan contohnya Kwan Nam Poh, Abdul Rashid Hj Hassan, Paramsothy Appududdy dan Naim Mohd Yusof.





Tujuan kajian yang sering ditemui ialah untuk melihat persepsi pelajar terhadap aktiviti sukan, faktor yang mempengaruhi minat dan sebagainya. Paramsothy Appududy (1985) telah membuat satu kajian terhadap 106 responden wanita UPM berhubung dengan pemilihan aktiviti sukan. Beliau membuat rumusan bahawa pemilihan aktiviti sukan dipengaruhi oleh rakan sebaya, kemudahan dan peralatan sukan dan pendedahan sewaktu di sekolah dahulu.

Syed Hassan Jaafar (1991), mengulas mengenai kejayaan dalam aktiviti sukan dan kesannya terhadap mobility sosial, beliau mengatakan penglibatan dalam sukan dapat mengadakan lebih peluang untuk berjaya dalam pelajaran. Kejayaan dalam sukan memberikan sokongan dalam mendapatkan tempat untuk mencapai kejayaan melalui pengajian akademik. Atlit-atlit yang telah berjaya mencapai tahap prestasi yang baik dalam lapangan sukan yang diceburi, lazimnya mendapat sokongan masyarakat dan pusat-pusat pengajian tinggi. Tawaran-tawaran berupa biasiswa dan bantuan kewangan serta memberikan latihan intensif kepada atlit untuk meningkatkan lagi kejayaan dalam bidang pengajian dan kerjaya.

Sementara Abdul Rashid Hj Hassan (1985), di dalam satu kajiannya mendapati beberapa faktor yang boleh menggalakkan dan menghalang kegiatan sukan pelajar di UPM. Di antara faktor-faktor tersebut adalah kemudahan sukan yang baik, galakkan agama, galakkan rakan sebaya, penglibatan ibubapa dalam sukan dan minat responden. Manakala faktor-faktor yang menghalang responden menglibatkan diri seperti ujian, kuiz dan peperiksaan yang kerap dan masa kegiatan yang tidak sesuai. Beliau mencadangkan agar pihak pengurusan sukan sentiasa memelihara peralatan





dam kemudahan sukan dengan mengadakan penyemakkan stok dari masa ke semasa agar kedua-duanya sedia digunakan apabila diperlukan.

Oleh itu, tahap kecergasan yang baik amat penting bagi seorang atlit di samping kegigihan, keazaman, dan ketahanan mental. Tidak boleh dinafikan bahawa kecergasan seseorang atlit adalah jauh lebih tinggi berbanding dengan orang biasa. Kecergasan fizikal boleh dicapai melalui proses pelaziman dan latihan. Setiap sukan memerlukan tahap dan faktor kecergasan yang berlainan.

Konsep kecergasan merangkumi aspek-aspek fizikal, mental, emosi, sosial, dan kerohanian. Konsep kecergasan adalah syumul yang mana ia membolehkan seseorang itu hidup dengan sempurna dan bertenaga. Kecergasan fizikal pula boleh dibahagikan kepada dua iaitu kecergasan fizikal yang berlandaskan kesihatan dan kecergasan fizikal yang berlandaskan perlakuan motor.

Secara umumnya kecergasan yang berlandaskan kepada kesihatan merangkumi komponen daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelembutan, kekuatan, dan komposisi badan. Manakala kecergasan berlandaskan perlakuan motor merangkumi komponen koordinasi, imbangan, ketangkasan, kuasa, masa tindakbalas dan kepantasan.





Aspek kecergasan fizikal amat luas. oleh itu, banyak kajian telah dibuat mengenai kepentingan kecergasan fizikal seseorang. Pada tahun 1976 “Aahperd Youth Fitness Test” telah membuat pengubahsuaian terhadap bateri ujian yang melibatkan mendagu bagi pelajar lelaki, gayut siku bengkok bagi pelajar perempuan, bangun lutut bengkok pelajar lelaki dan perempuan, larian 60 ela lelaki dan perempuan, lari ulang alik 30 kaki lelaki dan perempuan, lompat jauh berdiri lelaki dan perempuan serta lari pecut 50 ela lelaki dan perempuan.

Baumgartner dan Jackson (1999) telah menjelaskan bahawa ujian kecergasan fizikal boleh dikaitkan dengan kesihatan seperti ujian bangkit tubi untuk menilai kekuatan dan daya tahan, ujian duduk dan jangkau untuk mengukur otot latissimus dorsi pada pinggang dan kelenturan otot hamstring, ujian tekan tubi isometrik untuk kanak-kanak bawah 13 tahun untuk mengukur kekuatan dan daya tahan kardiovaskular.

Ahmad Hashim (2004) telah menjelaskan terdapat 17 jenis ujian kecergasan motor yang diperkenalkan oleh pakar-pakar pendidikan jasmani seperti ujian lari pecut 30 meter, ujian menggelecek bola keranjang, ujian kayu bass menegak, ujian lompat kuadran, ujian melontar bola keranjang, ujian lompat jauh berdiri, ujian tindak balas pilihan Nelson, ujian ketangkasan SEMO, ujian lompat menegak, ujian pergerakan kepantasan kaki, ujian mengawal – menggelecek AAHPERD, ujian lari 50 ela, ujian lompat kuasa menegak, ujian kayu bass melintang, ujian lari pecut 6 saat, dan ujian dirian bangau.





Johnson dan Nelson (1986) telah menyarankan bahawa seseorang penyelidik tidak seharusnya menggunakan satu item sahaja dalam sesuatu bateri ujian untuk membuat kesimpulan umum tentang kecergasan fizikal subjeknya. Mereka mencadangkan bahawa item-item dalam bateri ujian adalah saling berkaitan. Contohnya, item ujian komponen kecergasan kardiovaskular boleh juga menguji daya tahan. Bagi pelajar dalam lingkungan umur 12 hingga 14 tahun, komponen kecergasan fizikal yang dicadangkan untuk diuji ialah kekuatan, daya tahan otot, kelenturan, dan daya tahan kardiorespiratori.

Teng Boon Tong (1995) mendefinisikan kecergasan fizikal sebagai satu keadaan di mana seseorang itu mempunyai cukup tenaga untuk melaksanakan tugas-tugas hariannya tanpa berasa letih dan masih bertenaga untuk kegiatan senggangnya. Di samping itu, seseorang yang masih mempunyai tenaga lebih untuk melakukan tindakan sekiranya berlaku kecemasan.

Kecergasan fizikal adalah sangat penting kepada setiap individu. Ini bererti tahap kecergasan yang diperlukan oleh setiap orang adalah berbeza dan bergantung kepada pekerjaan dan gaya hidup seseorang. Tahap kecergasan yang diperlukan oleh seorang ahli sukan profesional adalah lebih tinggi daripada tahap kecergasan seorang kerani pejabat.





Kecekapan sesuatu aktiviti yang dilakukan itu pula sangat bergantung kepada keupayaan tenaga fizikal seseorang. Daya tenaga fizikal adalah perlu terutama dalam mengekalkan kesediaan terhadap sesuatu aktiviti bagi mengelakkan berlakunya kelesuan. Dengan mempunyai kecergasan yang tinggi, seseorang itu akan dapat menambahkan kuantiti serta kualiti hasil daripada pekerjaan atau aktivitinya itu.

Kemahiran motor merujuk kepada pergerakan otot-otot atau pergerakan badan yang diperlukan untuk melaksanakan sesuatu lakuan yang dikehendaki dengan jayanya. Tingkahlaku pergerakan manusia adalah penting dan merupakan satu keperluan untuk kehidupan yang sempurna.

Kemahiran pembelajaran motor dianggap sebagai pencapaian seseorang di dalam perkembangan motor secara menyeluruh. Pencapaian ini berdasarkan kepada kemampuan individu, latihan, pengalaman, dan persekitarannya. Ia juga merangkumi gerak balas dan persepsi yang diperolehi melalui pembelajaran.





1.2 Penyataan Masalah

Masalah kecergasan fizikal dan kekurangan kemahiran motor yang terdapat dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun jarang di bincangkan di Malaysia. Ini mungkin pada anggapan masyarakat mahupun para penyelidik bahawa masalah kelemahan atau kekurangan kecergasan fizikal berlandaskan kemahiran motor kurang penting dan tidak perlu dipersoalkan. Oleh itu, mereka berpendapat masalah ini bukan satu isu. Namun begitu penyelidik merasakan bahawa golongan ini juga perlu dikaji memandangkan terdapat ramai murid sekolah rendah yang telah berumur 12 tahun masih mengalami masalah kurangnya kecergasan fizikal berlandaskan kemahiran motor



Tahap kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor setiap individu adalah berbeza. Oleh yang demikian, kebolehan dan kemahiran yang dimiliki oleh individu juga berbeza. Ini akan memberi gambaran bahawa di sekolah terdapat sebilangan pelajar yang mempunyai tahap kecergasan berdasarkan kemahiran motor yang tidak sama.

Sekali imbas, memang terdapat perbezaan antara lelaki dan perempuan yang nyata sekali iaitu dari segi rupa bentuk badan, pakaian, tabiat kehidupan, peranan dalam masyarakat, kerjaya, dan lain-lain, tetapi mengapakah dalam bidang sukan atau dalam aktiviti fizikal golongan ini masih dianggap sebagai 'lelaki kecil'? oleh sebab,





anggapan yang salah ini, serta kekurangan maklumat dan kesedaran mengenai perbezaan antara lelaki dan perempuan, maka perempuan telah diajar, diasuh dan dilatih dalam bidang sukan dengan cara persediaan yang diamalkan oleh kaum lelaki. Menurut kajian semasa terdapat banyak perbezaan antara atlet lelaki dan perempuan, sehingga tindak balas perempuan terhadap senaman kini sudah menjadi suatu bidang kajian khas dalam sains sukan.

Berdasarkan senario ini, terdapat pelbagai andaian dan faktor sama ada faktor dalaman atau luaran yang membezakan antara pelajar. Adakah kerana faktor-faktor suku kaum pelajar yang berbeza boleh mempengaruhi tahap kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor seseorang pelajar? dan adakah perbezaan jantina mempengaruhi tahap kecergasan kemahiran motor seseorang pelajar?



Usaha bagi menentukan prestasi kecergasan motor pelajar adalah suatu perkara yang agak sukar. Ini kerana terdapat banyak ujian yang tidak mempunyai prosedur ujian yang lengkap dan masih digunakan oleh guru-guru Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan di sekolah. Proses pengajaran pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kurikulum Bersapadu Sekolah Menengah sepatutnya membolehkan pelajar yang berumur 13 tahun menguasai kecergasan motor yang spesifik dengan berkesan. Kebolehan menguasai kecergasan motor membolehkan mereka yang berminat dalam sukan memilih jenis sukan dan permainan yang digemari. Manakala pelajar yang berumur 14 tahun dan ke atas sepatutnya sudah memiliki perkembangan





kecergasan motor dan pengetahuan yang mencukupi untuk diaplikasi dalam aktiviti sukan berbentuk pertandingan dan rekreasi dengan lebih bermakna.

Pengukuran prestasi kecergasan motor di kalangan pelajar sangat diperlukan bagi melihat status pencapaian penguasaan kecergasan motor. Kesukaran mendapatkan bateri ujian dan menggunakan ujian yang tidak mempunyai prosedur yang piawai untuk mengukur prestasi kecergasan motor pelajar merupakan besara kepada guru-guru Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan. Setakat ini belum ada bateri ujian yang paling sesuai dapat digunakan bagi mengukur kecergasan motor pelajar. Penggunaan bateri ujian yang sudah lama akan menghasilkan keputusan ujian yang tidak tepat. Kebanyakan bateri ujian lampau mengandungi terlalu banyak ujian. Masalah yang dihadapi oleh guru-guru Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan ialah guru gagal mengenal pasti dan memilih ujian yang sah atau benar-benar mengukur kecergasan motor akan menghasilkan keputusan yang meragukan.





1.3 Kepentingan Kajian

Kajian ini memberi gambaran mengenai tahap kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor pelajar-pelajar yang berumur 12 tahun dalam Daerah Kota Kinabalu daripada 5 buah sekolah rendah antaranya Sekolah Rendah Kebangsaan Kolombong, Sekolah Rendah Inanam Laut, Sekolah Rendah Inanam II, Sekolah Kebangsaan Darau Menggatal, Sekolah Kebangsaan Tebobon. Diharapkan hasil daripada dapatan kajian ini dapat membantu pentadbir sekolah, guru dan jurulatih sukan untuk memberi peluang yang sama rata kepada semua murid dan dapat menilai tahap kecergasan berdasarkan kemahiran motor pelajar-pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.



Adalah diharapkan kajian yang dilaksanakan dapat membantu mengenal pasti kekuatan dan kelemahan pelajar. Keputusan dapatan dari pengujian dan pengukuran ini juga diharap dapat memberi gambaran sebenar tentang status kecergasan motor pelajar dan prestasi dalam aspek kepantasan, ketangkasan, keseimbangan, kuasa, masa reaksi, dan koordinasi. Maklum balas pencapaian ujian kecergasan motor juga dapat meningkatkan semangat pelajar untuk terus berusaha mengekal dan meningkatkan lagi tahap prestasi kecergasan motor sebenar.





Kebolehan mengenal pasti prestasi kecergasan motor dapat memberi kelebihan kepada pelajar untuk memilih jenis sukan dan kejaya yang digemari. Hasil kajian ini membolehkan guru-guru dan juga jurulatih menggunakan maklumat prestasi kecergasan motor sebagai asas menempatkan kumpulan pelajar berdasarkan tahap kecergasan motor sebenar semasa pengajaran. Pengetahuan terhadap prestasi kecergasan motor pelajar dapat membantu guru semasa merancang strategi pengajaran dan pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan aktiviti kokurikulum sukan dan permainan sekolah.

1.4 Objektif Kajian



Kajian tahap kecergasan berlandaskan kemahiran motor terhadap pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun adalah untuk mencapai objektif seperti berikut:

- Mengetahui perbezaan dari segi tahap kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun melalui bateri ujian yang disediakan.
- Mengetahui perbezaan tahap kepantasan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.





- Mengetahui perbezaan tahap koordinasi pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.
- Mengetahui perbezaan tahap keseimbangan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.
- Mengetahui perbezaan tahap ketangkasan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.
- Mengetahui perbezaan tahap kuasa otot kaki pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.



1.5 Persoalan Kajian

1. Menentukan sejauh manakah perbezaan tahap kecergasan fizikal berdasarkan kemahiran motor pelajar-pelajar yang berumur 12 tahun antara pelajar lelaki dan perempuan.
2. Menentukan sejauh manakah perbezaan tahap kepantasan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.





3. Menentukan sejauh manakah perbezaan tahap koordinasi pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.
4. Menentukan sejauh manakah perbezaan tahap keseimbangan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.
5. Menentukan sejauh manakah perbezaan tahap ketangkasan pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.
6. Menentukan sejauh manakah perbezaan tahap kuasa otot kaki pelajar lelaki dan perempuan yang berumur 12 tahun.



1.6 Batasan Kajian

Kajian ini dijalankan di lima buah sekolah dalam daerah Kota Kinabalu, Sabah sahaja dan tidak memberi gambaran kepada keseluruhan pelajar yang berumur 12 tahun. Sampel yang digunakan adalah dari pelbagai ras dan latar belakang berlainan yang mungkin boleh mempengaruhi tahap pencapaian pelajar.





Kajian ini juga mempunyai kelemahan di luar bidang kuasa penyelidik. Batasan-batasan seperti masa kajian yang berlainan, faktor latihan, faktor budaya, faktor pemakanan, faktor sosioekonomi, faktor cuaca, faktor padang atau dewan ujian serta nilai yang ada dalam diri subjek mungkin akan mempengaruhi ketepatan kajian ini.

Hasil dapatan kajian ini adalah semata-mata merujuk kepada subjek ini sahaja, maka keputusan yang diperolehi hanya boleh digunakan sebagai garis panduan sahaja tetapi tidak boleh digeneralisasikan kepada pihak-pihak lain.

1.7 Definisi Operasional



i. Kecergasan Fizikal

Keupayaan atau kemampuan seseorang individu dalam melakukan kerja yang berintensiti tinggi dan berterusan dalam jangka masa yang lama tanpa merasa letih serta mempunyai lebih tenaga untuk melakukan tindakan sekiranya berlaku situasi kecemasan.





ii. **Kemahiran motor**

Pergerakan otot-otot atau pergerakan badan yang diperlukan untuk melaksanakan sesuatu lakuan yang dikehendaki dengan jayanya.

iii. **Sukan**

Segala latihan gerak badan dan hiburan yang memerlukan ketangkasan serta tenaga pada peringkat sekolah rendah yang melibatkan pelajar lelaki sahaja.

iv. **Permainan**

Aktiviti sukan yang bersifat perlawanan di peringkat sekolah rendah.



v. **Kepantasan**

Kemampuan anggota badan melakukan pergerakan yang mempunyai kelajuan yang maksimum berdasarkan Ujian Larian Dash 50 Ela.

vi. **Koordinasi**

Keupayaan untuk melakukan pergerakan dengan beberapa bilangan anggota badan yang terlibat secara serentak dan harmonis menggunakan Ujian Mengelecek Bola Keranjang.



**vii. Keseimbangan**

Kebolehan individu untuk mengekalkan kedudukan badan dalam keadaan teguh semasa statik berdasarkan Ujian Dirian Bangau.

viii. Ketangkasan

Kebolehan anggota badan menukar arah dalam ruangan tertentu dengan cepat dan tepat dengan melakukan Ujian Lari Ulang Alik 30 kaki.

ix. Kuasa

Keupayaan seseorang mengeluarkan tenaga yang maksima dalam masa yang paling singkat berdasarkan Ujian Lompat Jauh Berdiri.

**x. Ujian Kecergasan Fizikal**

Ujian ini mengandungi lima bateri ujian bagi mengukur tahap kecergasan fizikal seseorang. Ujian ini terdiri daripada Ujian Larian 50 Ela, Ujian Mengelecek Bola Keranjang, Ujian Dirian Bangau, Ujian Lari Ulang Alik 30 kaki dan Ujian Lompat Jauh Berdiri.

xi. Ujian Larian 50 ela

Bateri ujian yang digunakan untuk mengukur kepantasan subjek.





xii. Ujian Mengelecek Bola Keranjang

Bateri ujian yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata, tangan dan kaki subjek.

xiii. Ujian Dirian Bangau

Bateri ujian yang digunakan untuk mengukur keseimbangan subjek.

xiv. Ujian Lari Ulang Alik 30 Kaki

Bateri Ujian yang digunakan untuk mengukur kepantasan subjek.

xv. Ujian Lompat Jauh Berdiri



Ujian yang digunakan untuk mengukur kuasa kaki subjek.

xvi. Daerah Bandaraya Kota Kinabalu

Kawasan pentadbiran pendidikan Pejabat Pendidikan Kota Kinabalu.

