



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**KESAN KEKERAPAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP TAHAP  
KECERGASAN MURID SEKOLAH RENDAH**

**CIK MIMI AIDA BINTI MOHD FAUZI**

**FPP 2014 16**



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

**KESAN KEKERAPAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP TAHAP  
KECERGASAN MURID SEKOLAH RENDAH**



**OLEH**

**CIK MIMI AIDA BINTI MOHD FAUZI**

**Tesis yang dikemukakan kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti Putra  
Malaysia, sebagai memenuhi keperluan untuk Master Sains**

**Februari 2014**

Abstrak tesis ini dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi keperluan ijazah Master Sains

## **KESAN KEKERAPAN PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP TAHAP KECERGASAN MURID SEKOLAH RENDAH**

Oleh

**CIK MIMI AIDA BINTI MOHD FAUZI**

**Februari 2014**

**Pengerusi : Prof. Madya Soh Kim Geok, PhD**

**Fakulti : Pengajian Pendidikan**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti kesan kekerapan pengajaran pendidikan jasmani (PJ) terhadap tahap kecergasan murid sekolah rendah. Enam puluh orang murid, (30= lelaki , 30= perempuan) telah dipilih secara rawak sistematik untuk menjadi responden dalam kajian ini. Penyelidik telah menggunakan Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) untuk menilai tahap kecergasan murid. Program intervensi melihat perbezaan tahap kecergasan murid yang mengikuti PJ sekali seminggu dan PJ 3 kali seminggu selama 8 minggu. Terdapat lima jenis komponen yang dinilai iaitu daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, daya kekuatan otot, fleksibiliti dan *Body Mass Indeks* (BMI). Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat perbezaan signifikan di antara dua kumpulan. Keputusan menunjukkan kumpulan rawatan lebih meningkat tahap kecergasan jika dibandingkan dengan kumpulan kawalan. Keputusan ujian t menunjukkan daya tahan kardiovaskular ( $t=4.98$ ,  $p<0.05$ ), daya tahan otot ( $t=-7.44$ ,  $p<0.05$ ) daya kekuatan otot ( $t=-8.11$ ,  $p<0.05$ ), dan fleksibiliti ( $t=-7.54$ ,  $p<0.05$ ) dan BMI  $t=3.41$ ,  $p<0.05$ ) bagi kumpulan rawatan. Secara keseluruhan keberkesanan kekerapan pengajaran PJ dapat mempengaruhi tahap kecergasan murid sekolah rendah.

Abstract of thesis presented to the Senat of Universiti Putera Malaysia in fullfilment of the requirement for the degree of Master Science

**THE EFFECTIVENESS OF FREQUENCY PHYSICAL EDUCATION TO FITNESS LEVEL FOR PRIMARY SCHOOL PUPILS.**

By

**CIK MIMI AIDA BINTI MOHD FAUZI**

**February 2014**

**Chair: Assoc. Prof. Soh Kim Geok, PhD**

**Faculty: Education Studies**

The objective of this study is to determine the effectiveness of frequency Physical Education to fitness level for primary school pupils. Sixty pupils (30=boys, 30=girls) has been randomly chosen as respondents for this study. *Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK)* test was in fully used to evaluate the fitness level of the pupils. The components that have been evaluated were cardiovascular endurance, muscle endurance, muscle strength, flexibility and Body Mass Index (BMI). An intervention program that is comparing single PE lessons to three times PE classes were carried out for 8 weeks. Finding result treatment group, showed that there are significant differences in both groups. The t values reported for the treatment group for cardiovascular endurance ( $t=4.97$ ,  $p<0.05$ ), muscle endurance ( $t=-7.44$ ,  $p<0.05$ ), muscle strength ( $t=-8.11$ ,  $p<0.05$ ), flexibility ( $t=-7.54$ ,  $p<0.05$ ) and BMI ( $t=3.41$ ,  $p<0.05$ ) as treatment group. Overall, the effectiveness of frequency Physical Education lesson to fitness level for primary school pupils.

## PENGHARGAAN

“Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah, Lagi Maha Mengasihani”.

Alhamdulillah, bersyukur saya ke hadrat Allah S.W.T kerana dengan limpah dan kurniaNya dapat saya menyiapkan tugas penulisan ilmiah ini dengan sempurna. Setinggi-tinggi penghargaan dan ribuan terima kasih diucapkan kepada pensyarah, penyelia, Prof. Madya Soh Kim Geok, PhD, selaku ‘guru’ yang telah banyak memberi bimbingan dan tunjuk ajar sehinggalah kajian ini dapat disempurnakan. Saya juga berterima kasih di atas kesabaran dan kesungguhan beliau semasa membimbing saya serta rakan-rakan. Sesungguhnya dorongan dan panduan yang beliau berikan amatlah berguna dan berharga. Ucapan penghargaan dan terima kasih juga saya tujukan kepada Dr. Shafee Bin Mohd Daud selaku penyelia kedua dari Jabatan Asas Pendidikan Universiti Putra Malaysia. Tidak lupa para subjek yang terlibat di dalam kajian ini. Terima kasih juga kepada rakan-rakan seperjuangan yang sudi memberi bantuan dan pandangan. Akhir sekali saya abadikan ucapan penghargaan ini khas buat keluarga yang di sayangi khususnya suami, Nasyarul Hiesyam Bin Sapongi yang sentiasa memberi sokongan dan dorongan serta insan yang sentiasa di sisi. Hanya Allah yang dapat membalas budi dan jasa baik kalian. Cik Mimi Aida Binti Mohd Fauzi Master Sains Pendidikan, Universiti Putra Malaysia.



Tesis ini dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk ijazah Master Sains. Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut :

**Soh Kim Geok, PhD**

Profesor Madya  
Fakulti Pengajian Pendidikan  
Universiti Putra Malaysia,  
(Pengerusi)

**Shaffe Bin Mohd Daud, PhD**

Pensyarah  
Fakulti Pengajian Pendidikan,  
Universiti Putra Malaysia,  
(Ahli)

---

**BUJANG BIN KIM HUAT, PhD**

Profesor dan Dekan  
Sekolah Pengajian Siswazah  
Universiti Putra Malaysia

Tarikh :

## Perakuan pelajar siswazah

Saya memperakui bahawa:

- tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli;
- setiap petikan, kutipan dan ilustrasi telah dinyatakan sumbernya dengan jelas;
- tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini, dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau di institusi lain;
- hak milik intelek dan hak cipta tesis ini adalah hak milik mutlak Universiti Putra Malaysia, mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- kebenaran bertulis daripada penyelia dan Pejabat Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) hendaklah diperole sebelum tesis ini diterbitkan (dalam bentuk bertulis, cetakkan atau elektronik) termasuk buku, jurnal, modul, prosiding, tulisan popular, kertas seminar, manuskrip, poster, laporan, nota kuliah, modul pembelajaran atau material lain seperti yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- tiada plagiat atau pemalsuan / fabrikasi data tesis ini, dan integriti ilmiah telah dipatuhi mengikut Peraturan 59 seperti yang dinyatakan dan Peraturan 2003 (Semakan 2012-2013). Tesis telah diimbas dengan perisian pengesanan plagiat.

Tandatangan: \_\_\_\_\_ Tarikh : \_\_\_\_\_

Cik Mimi Aida binti Mohd Fauzi , GS 27426



**Perakuan Ahli Jawatankuasa Penyeliaan:**

Dengan ini, diperakukan bahawa:

- penyeliaan dan penulisan tesis ini adalah di bawah seliaan kami;
- tanggungjawab penyeliaan sebagaimana yang dinyatakan dalam Universiti Putra Malaysia (Graduate Studies) Peraturan 2003 (Semakan 2012-2013) telah dipatuhi.

Tandatangan: \_\_\_\_\_

Prof. Madya Soh Kim Geok, PhD  
(Pengerusi jawatankuasa Penyeliaan)

Tandatangan: \_\_\_\_\_

Dr. Shaffe Bin Mohd Daud, PhD  
(Ahli Jawatankuasa Penyeliaan)

## KANDUNGAN

	<b>Muka Surat</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>ii</b>
<b>PENGHARGAAN</b>	<b>iii</b>
<b>PERAKUAN AHLI JAWATAN KUASA</b>	<b>iv</b>
<b>PEPERIKSAAN TESIS</b>	
<b>PERAKUAN AHLI JAWATANKUASA</b>	<b>v</b>
<b>PENYELIAAN</b>	
<b>PERAKUAN PELAJAR SISWAZAH</b>	<b>vi</b>
<b>SENARAI LAMPIRAN</b>	<b>xi</b>
<b>SENARAI JADUAL</b>	<b>xii</b>
<b>SENARAI RAJAH</b>	<b>xiii</b>
<b>SENARAI SINGKATAN</b>	<b>xiv</b>

<b>Bab</b>		<b>Halaman</b>
<b>1</b>	<b>PENGENALAN</b>	
	1.1 Pendahuluan	1
	1.2 Penyataan Masalah	4
	1.3 Objektif	5
	1.4 Hipotesis Kajian	6
	1.5 Kepentingan Kajian	7
	1.6 Limitasi Kajian	8
	1.7 Skop Kajian	8
	1.8 Definisi Operasi	9
<b>2</b>	<b>KAJIAN LITERATUR</b>	
	2.1 Pengenalan	12
	2.2 Kekerapan pengajaran PJ di sekolah	13
	2.3 Kajian kekerapan pengajaran PJ dalam mempengaruhi tahap daya tahan kardiovaskular.	14
	2.4 Kajian kekerapan pengajaran PJ dalam mempengaruhi	16

	tahap daya tahan otot.	
	2.5 Kajian kekerapan pengajaran PJ dalam mempengaruhi tahap daya kekuatan otot.	18
	2.6 Kajian kekerapan pengajaran PJ dalam mempengaruhi tahap fleksibiliti.	18
	2.7 Kajian kekerapan pengajaran PJ dalam mempengaruhi tahap daya <i>BMI</i>	21
	2.8 Kesimpulan kajian-kajian berkaitan	22
3	<b>METODOLOGI</b>	
	3.1 Pengenalan	23
	3.2 Reka bentuk kajian	23
	3.3 Populasi dan sampel	25
	3.4 Profil responden kajian	25
	3.5 Kesahan dan kebolehpercayaan instrument	25
	3.6 Program Intervensi	27
	3.7 Prosedur Kajian	28
4	<b>DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN</b>	
	4.1 Pengenalan	31
	4.2 Keputusan pra dan pasca ujian antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan	33
	4.3 Keputusan dan perbincangan kajian tahap daya tahan kardiovaskular di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan	35
	4.4 Keputusan dan perbincangan kajian tahap daya tahan otot di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan	37
	4.5 Keputusan dan perbincangan kajian tahap daya kekuatan di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan	38
	4.6 Keputusan dan perbincangan kajian tahap fleksibiliti di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan	40
	4.7 Keputusan dan perbincangan kajian tahap <i>BMI</i> di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan	42
	4.8 Keputusan dan perbincangan kajian tahap daya tahan kardiovaskular di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan berdasarkan jantung	44
	4.9 Keputusan dan perbincangan kajian tahap daya tahan otot di antara kumpulan kawalan dan kumpulan	46

	rawatan berdasarkan jantina	
4.10	Keputusan dan perbincangan kajian tahap daya kekuatan otot di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan berdasarkan jantina	47
4.11	Keputusan dan perbincangan kajian tahap fleksibiliti di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan berdasarkan jantina	49
4.12	Keputusan dan perbincangan kajian tahap <i>BMI</i> di antara kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan berdasarkan jantina	51
4.13	Rumusan dapatan kajian	52
5	<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN</b>	
5.1	Pengenalan	57
5.2	Kesimpulan	57
5.3	Implikasi	67
5.4	Cadangan	68
	<b>RUJUKAN/ BIBLIOGRAFI</b>	
	<b>LAMPIRAN</b>	
	<b>BIODATA PELAJAR</b>	