



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

***KEBERKESANAN MODUL LATIHAN FIZIKAL TERHADAP PENINGKATAN
KEYAKINAN DIRI DAN KETAHANAN MENTAL PELATIH PROGRAM
LATIHAN KHIDMAT NEGARA, MALAYSIA***

NORSYHRINA ABD MANAF

IPSS 2013 1



**KEBERKESANAN MODUL LATIHAN FIZIKAL TERHADAP
PENINGKATAN KEYAKINAN DIRI DAN KETAHANAN MENTAL
PELATIH PROGRAM LATIHAN KHIDMAT NEGARA, MALAYSIA**

Oleh
NORSYHRINA ABD MANAF

**Tesis ini Dikemukakan Kepada Sekolah Pengajian Siswazah, Universiti Putra
Malaysia Sebagai Memenuhi Keperluan Untuk Ijazah Master Sains**

Mac 2013

Abstrak tesis yang dikemukakan kepada senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi keperluan untuk ijazah Master Sains

**KEBERKESANAN MODUL LATIHAN FIZIKAL TERHADAP
PENINGKATAN KEYAKINAN DIRI DAN KETAHANAN MENTAL
PELATIH PROGRAM LATIHAN KHIDMAT NEGARA, MALAYSIA**

Oleh

NORSYHRINA ABD MANAF

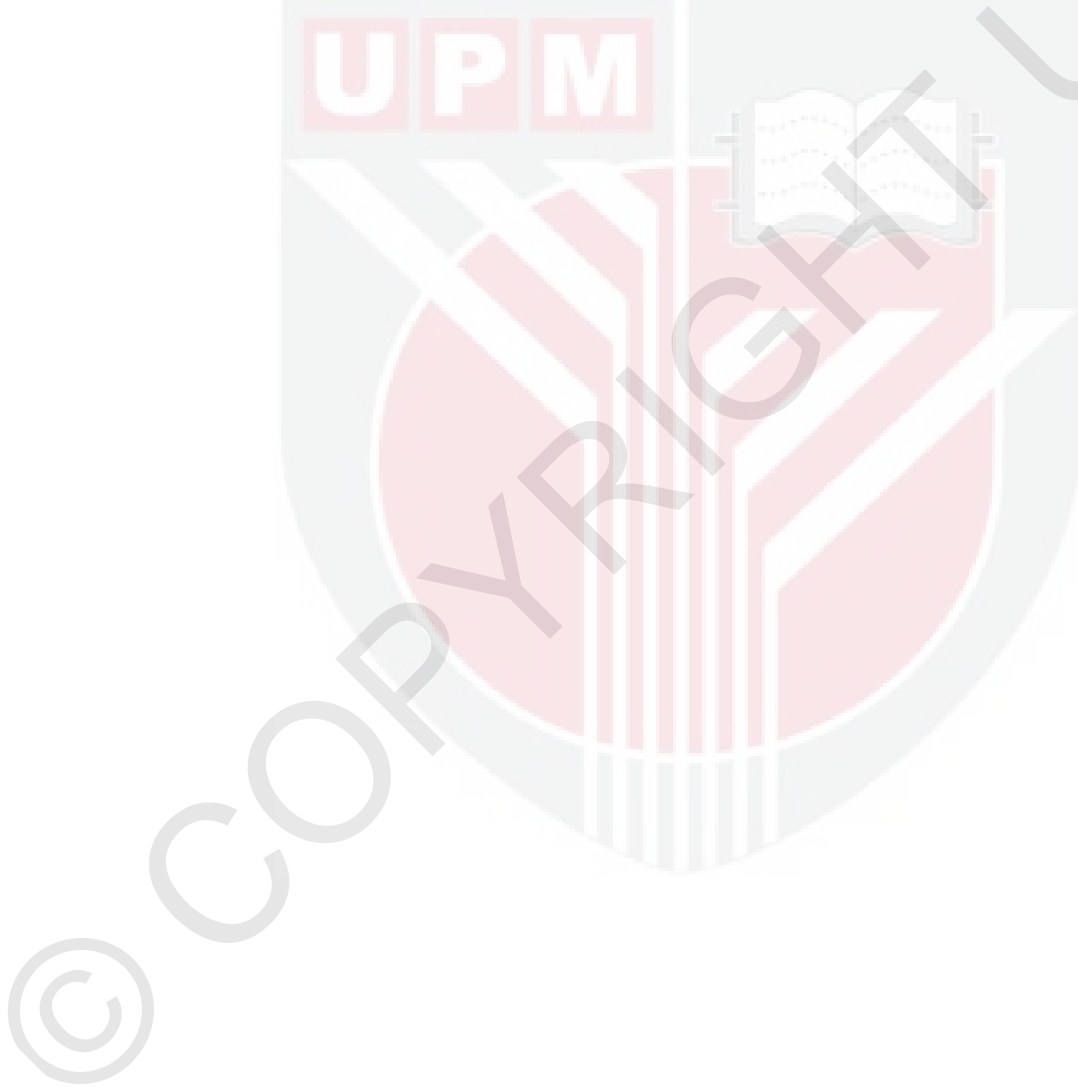
Mac 2013

Pengerusi: Bahaman Abu Samah, PhD

Fakulti: Institut Pengajian Sains Sosial

Aktiviti fizikal membawa kesan positif kepada kesihatan kita, ia juga berkesan dalam memperkukuhkan kekuatan, keyakinan, keberanian serta daya tahan diri. Di Malaysia, terdapat beberapa modul berbentuk fizikal yang dianjurkan termasuklah modul latihan fizikal di PLKN yang mengambil masa yang lebih lama berbanding modul fizikal lain. Objektif utama modul latihan fizikal di PLKN adalah meningkatkan ketahanan mental dan keyakinan diri. Justeru, kajian ini dijalankan bagi tujuan untuk mengenal pasti keberkesanan modul dalam usaha meningkatkan ketahanan mental dan keyakinan diri pelatih. Kajian telah dijalankan ke atas 362 orang pelatih di Kem Putra-putri Alor Gajah, Melaka di mana proses pengumpulan data dijalankan sebanyak dua peringkat (pra dan pasca). Berdasarkan kepada analisis yang dilakukan, majoriti pelatih mempunyai tahap keyakinan diri dan ketahanan mental yang sederhana bagi kedua-dua peringkat (pra dan pasca). Bagi keputusan

perbandingan pra dan pasca bagi kedua-dua pembolehubah pula, kedua-duanya menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan (keyakinan diri, $p=.000$; ketahanan mental, $p=.000$). Kesimpulannya, hasil yang diperolehi telah menunjukkan bahawa modul latihan fizikal di PLKN mampu untuk meningkatkan ketahanan mental dan keyakinan diri pelatih. Kesan daripada keadaan ini, adalah disyorkan bahawa PLKN di Malaysia perlu dilaksanakan dalam tempoh yang lebih lama agar dapat memberikan lebih banyak ruang untuk aktiviti baru yang mencabar untuk ditambah.



Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia in fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science

**EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING MODULE TOWARD
IMPROVING PERSONAL CONFIDENCE AND MENTAL RESILIENCE
AMONG NATIONAL SERVICE TRAINEES IN MALAYSIA**

By

NORSYHRINA ABD MANAF

March 2013

Chairman: Bahaman Abu Samah, PhD

Faculty: Institute for Social Science Studies

The physical activity, albeit bringing positive impacts to our health, it is also effective in intensifying the element of strength, confidence, brave and resilience to us. In Malaysia, there are a number of physical modules that are currently organized which includes the physical module in the National Services Program. Compared to other module, physical module in the National Services Program are quite different due to the longer period it takes. The main objective of the physical module in the National Services Program is to enhance the self-resilience and self-confidence among the trainees and this study aims to discover the effectiveness of such module in enhancing self-resilience and self-confidence among the trainees. This research were conducted by 362 trainees from Putra-putri Camp, Alor Gajah, Melaka and separated for two part (pre and post). Based on analysis done, majority of trainees had a moderate level of self-resilience and self-confident for pre and post-test. For

comparison result, both have significant value (self-confidence, $p=.000$; self-resilience, $p=.000$). As conclusion, results gained have demonstrated that the physical module was able to enhance the trainee's self-resilience and self-confident based on the significant difference identified on the mean score of pre and post-tests. effect of this situation, it is recommended that National Service Program in Malaysia should be implemented in a longer period; the duration of physical training is suggested to be lengthened which will give more spaces for new and challenging activities to be added.

PENGHARGAAN

Bersyukur ke hadrat Allah S.W.T dengan izinnya tesis ini dapat disiapkan,

Alhamdulillah.

Buat ayahanda Abd Manaf Mohammed dan ibunda Arbakyah Md Amin yang tersayang, terima kasih dengan segala kata-kata semangat, dorongan dan bantuan yang diberikan selama ini. Buat pensyarah yang banyak berjasa, Prof. Madya Dr. Bahaman Abu Samah serta Prof. Madya Dr. Nobaya Ahmad, jasa dan dorongan positif yang diberikan dalam membantu menyiapkan penyelidikan ini amat dihargai. Buat sahabat setia Zaril dan Linda yang banyak membantu dalam proses pengumpulan data, terima kasih saya ucapkan. Akhirnya, buat mereka yang terlibat secara langsung atau tidak langsung sepanjang proses menyiapkan penyelidikan ini, terima kasih untuk segalanya. Jasa kalian amat saya hargai.

Sekian, terima kasih.

Ikhlas,

Norsyahrina, A.M

Saya mengesahkan bahawa satu Jawatankuasa Peperiksaan Tesis telah berjumpa pada 15 Mac 2013 untuk menjalankan peperiksaan akhir bagi Norsyahrina Abd Manaf untuk menilai tesis beliau yang bertajuk “Keberkesanan Modul Latihan Fizikal terhadap peningkatan keyakinan diri dan ketahanan mental pelatih program latihan khidmat negara, Malaysia” mengikut Akta Universiti dan Kolej Universiti 1971 dan Perlembagaan Universiti Putra Malaysia [P.U. (A) 106] 15 Mac 1998. Jawatankuasa tersebut telah memperakukan bahawa calon ini layak dianugerahi ijazah Master Sains.

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan Tesis adalah seperti berikut:

Elias Saion, PhD

Profesor
Fakulti Sains
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Asnarulkhadi Abu Samah, PhD

Profesor Madya
Fakulti Ekologi Manusia
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Jamilah Othman, PhD

Pensyarah Kanan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
(Pemeriksa Dalam)

Fauziah Ibrahim, PhD

Pensyarah Kanan
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia
(Pemeriksa Luar)

NORITAH OMAR, PhD

Professor Madya dan Timbalan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh:

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

Bahaman Abu Samah, PhD

Profesor Madya
Institut Pengajian Sains Sosial
Universiti Putra Malaysia
(Pengerusi)

Nobaya Ahmad, PhD

Profesor Madya
Fakulti Ekologi Manusia
Universiti Putra Malaysia
(Ahli)

BUJANG BIN KIM HUAT, PhD

Profesor dan Dekan
Sekolah Pengajian Siswazah
Universiti Putra Malaysia

Tarikh:

PERAKUAN

Saya memperakui bahawa tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli melainkan petikan dan sedutan yang tiap-tiap satunya telah dijelaskan sumbernya. Saya juga memperakui bahawa 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.

The logo of Universiti Putra Malaysia (UPM) is a shield-shaped emblem. It features a red and white design with a central vertical element and a book at the top. The letters 'UPM' are prominently displayed in a red box at the top left of the shield.

NORSYARINA ABD MANAF

Tarikh: 15 Mac 2013

ISI KANDUNGAN

Muka Surat

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
PENGHARGAAN	vi
PENGESAHAN	viii
PERAKUAN	ix
SENARAI JADUAL	xiii
SENARAI RAJAH	xiv

BAB

1	Pengenalan	
1.0	Pendahuluan	1
1.1	Persoalan Kajian	3
1.2	Objektif Kajian	6
1.2.1	Objektif Am	6
1.2.2	Objektif Khusus	6
1.3	Kepentingan Kajian	7
1.4	Skop dan Batasan Kajian	7
1.5	Definisi istilah	9
1.5.1	Belia	9
1.5.2	Aktiviti Fizikal	9
1.5.3	Keberkesanan Program	10
1.5.4	Pembelajaran Pengalaman	11
1.5.5	Keyakinan Diri	11
1.5.6	Ketahanan Mental	12
2	Sorotan Kajian	
2.0	Pendahuluan	13
2.1	Belia dan Pembangunan	13
2.1.1	Belia	13

2.1.2	Pembangunan Belia	14
2.2	Khidmat Negara	15
2.2.1	Program Latihan Khidmat Negara (PLKN)	17
2.2.2	Modul-modul PLKN	18
i)	Modul Fizikal	19
ii)	Modul Kenegaraan	20
iii)	Modul Pembinaan Karakter	21
iv)	Modul Khidmat Komuniti	21
2.3	Keberkesanan Program	22
2.4	Konsep Penilaian	23
2.5	Pembelajaran Pengalaman	25
2.6	Keyakinan Diri	28
2.7	Ketahanan Mental	31
2.8	Aktiviti Fizikal	34
2.8.1	Latihan Fizikal dan Keyakinan Diri	37
2.8.2	Latihan Fizikal dan Ketahanan Mental	41
2.9	Penutup	44
3	METODOLOGI	
3.0	Pendahuluan	45
3.1	Reka Bentuk Kajian	45
3.2	Kerangka Kajian	46
3.3	Populasi Dan Sampel Kajian	47
3.4	Lokasi Kajian	47
3.5	Instrumen Kajian	48
3.5.1	Soal Selidik	48
3.5.2	Pra Uji Kajian	50
3.5.3	Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	50
3.6	Prosedur Kajian	52
3.7	Analisis Data	54
3.8	Penutup	54

4	HASIL DAN PERBINCANGAN	
4.0	Pendahuluan	55
4.1	Profil Pelatih	56
4.1.1	Kumpulan	56
4.1.2	Etnik dan Agama	57
4.1.3	Jantina	58
4.1.4	Tempat Tinggal	58
4.1.5	Tahap Penglibatan Pelatih di Sekolah	59
4.2	Tahap Keyakinan Diri dan Tahap Ketahanan Mental Pelatih	61
4.2.1	Keyakinan Diri Pelatih	61
4.2.2	Ketahanan Mental Pelatih	62
4.2.3	Tahap Keyakinan Diri Pelatih	65
4.2.4	Tahap Ketahanan Mental Pelatih	67
4.3	Perbandingan Keyakinan Diri Mengikut Jantina	68
4.4	Perbandingan Ketahanan Mental Mengikut Lokasi Tempat Tinggal	70
4.5	Perbandingan Keyakinan Diri dan Ketahanan Mental Pelatih	72
4.5.1	Perbandingan Keyakinan Diri pelatih Sebelum dan Selepas Mengikuti Latihan Fizikal di PLKN	72
4.5.2	Perbandingan Ketahanan Mental pelatih Sebelum dan Selepas Mengikuti Latihan Fizikal di PLKN	73
4.6	Penutup	75
5	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN	
5.0	Pendahuluan	76
5.1	Kesimpulan	76
5.2	Implikasi	78
5.3	Cadangan	79

RUJUKAN

LAMPIRAN