

PERBANDINGAN TAHAP KECERGASAN FIZIKAL ANTARA PELAJAR ASLI DAN PELAJAR BIASA DI GOMBAK

Mohd Radzani Abdul Razak, Nur Syaza Zahrina binti Mustafa

Faculty of Education
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
jingga@ukm.my

Faculty of Education
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
sixteenss@yahoo.com

Abstrak

Tujuan utama kajian ini adalah untuk melihat perbandingan di antara faktor gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan dalam kalangan pelajar asli dan pelajar biasa yang bersekolah di Gombak, Selangor. Terdapat lima konstruk gaya hidup yang dinilai menggunakan soal selidik iaitu pemakanan, tingkah laku senaman, aktiviti senggang, tingkah laku menyimpang dan pengurusan stres. Sementara itu, bagi instrumen ujian kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan iaitu Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) digunakan bagi menilai tahap kecergasan fizikal sampel dengan melibatkan pengujian Daya Tahan Kardiovaskular (Naik Turun Bangku), Daya Tahan Otot dan Kekuatan Otot Bahu (Tekan Tubi dan Tekan Tubi Suaian), Daya Tahan Otot dan Kekuatan Otot Abdomen (Ringkuk Tubi Separa), Fleksibiliti (Jangkauan Melunjur) dan Indek Jisim Badan (BMI). Seramai 65 pelajar asli dan pelajar biasa dipilih sebagai sampel kajian. Kaedah persampelan yang digunakan ialah persampelan rawak berlapis ataupun strata Sementara itu data yang diperolehi telah dianalisis dengan menggunakan *Statistical Package of Social Science 17.0 Professional Edition* (SPSS 17.0). Hasil daripada pengujian hipotesis yang menggunakan Ujian Korelasi Pearson untuk melihat hubungan di antara gaya hidup dan tahap kecergasan dalam kalangan pelajar asli mendapati nilai hubungan yang signifikan ($r = 0.266$, $p \leq 0.05$). Dapatan ini membawa maksud bahawa semakin baik gaya hidup yang dilalui oleh pelajar asli maka semakin baik tahap kecergasan fizikal mereka. Berbeza dengan dapatan pelajar biasa menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kata kunci: kecergasan fizikal, pelajar asli, pelajar biasa.

Abstract

The main purpose of this study is to look at the comparison between lifestyle factors and physical fitness levels based on health among aborigin students and ordinary students who attend school in Gombak, Selangor. There are five lifestyle constructs assessed using questionnaires such as nutrition, exercise behavior, leisure activities, distorted behavior and stress management. Meanwhile, for physical fitness test instruments based on health, the National Physical Fitness Standard (SEGAK) is used to evaluate the physical fitness level of the sample by involving the testing of Cardiovascular Resistant (Upgrading Bench), Muscle Strength and Muscle Strength Testing (Pressing Tubes and Pressing Tubes Resilience), Muscle Resistance and Abdomen Muscular Strength (Partial Substance), Flexibility (Affected Reach) and Body Mass Index (BMI). A total of 65 original and ordinary students were selected as sample surveys. The sampling method used was random sampling or strata. Meanwhile, the data obtained were analyzed using the Statistical Package of Social Science 17.0 Professional Edition (SPSS 17.0). The results of hypothesis testing using the Pearson Correlation Test to see the relationship between lifestyle and fitness level among indigenous students found significant relationship value ($r = 0.266$, $p \leq 0.05$). This finding means that the better the lifestyle experienced by indigenous students then the better their physical fitness level. Contrary to the findings of ordinary students shows that there is no significant relationship.

Keywords: physical fitness, aborigin student, common student

1.0 PENGENALAN

Gaya hidup adalah sebahagian daripada keperluan sekunder manusia yang boleh berubah mengikut zaman dan keinginan seseorang dan sekaligus mempengaruhi tahap kecergasan fizikal dan mental seseorang. Sekiranya pengamalan gaya hidup yang sihat pasti akan memberi impak yang positif dan membantu meningkatkan prestasi mereka, juga sebaliknya.

Gaya hidup seseorang juga memainkan peranan penting dalam membantu tahap kecergasan fizikal bagi pelajar asli mahupun pelajar biasa. Menurut Jeffreys.I (2006), gaya hidup yang dilalui oleh seseorang itu dapat mempengaruhi prestasi tahap kecergasan mereka. Pelajar asli yang tinggal di luar bandar mempunyai gaya hidup tersendiri berbanding dengan pelajar biasa yang tinggal di bandar. Kanak-kanak Orang Asli menjalankan rutin harian dengan membantu ayah mengutip hasil hutan, membersihkan kebun serta mendaki bukit bagi mencari rezeki untuk keluarga.

Gaya hidup mencerminkan corak kehidupan seseorang secara holistik dalam berinteraksi dengan persekitarannya. Seterusnya, gaya hidup juga dikatakan sebagai penyepaduan dan keseimbangan fizikal, mental, emosi, intelektual, sosial, dan aspek rohani setiap orang (Edginton, C.R, Jordan D.J, Degraaf D.G & Edginton S.R, 1995). Menurut Brettschneider W.D & Naul R. (2004) menyatakan gaya hidup adalah satu konsep yang kompleks. Gaya hidup mengandungi norma dan nilai fizikal, sosial, dan kelakuan mental setiap individu, berkait dengan umur, jantina dan latar belakang budaya

Dalam pada itu, bermula tahun 2011, Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) telah berjaya mewujudkan Dasar baru *1 Pelajar 1 Sukan* Antara objektif utama dasar ini adalah untuk meningkatkan kecergasan jasmani dalam kalangan pelajar sekolah (Kementerian Pelajaran Malaysia, 2010).

SEGAK mula diilhamkan oleh KPM pada tahun 2005 dan ujian ini dirancang untuk dilaksanakan sepenuhnya kepada pelajar tahun 4 hingga tingkatan 5 mulai sesi persekolahan 2008 (Zainal Abidin & Shafezan Hamidi, 2009). Bateri ujian ini sedang digunakan di seluruh Malaysia untuk menilai tahap kecergasan fizikal pelajar sekolah rendah dan menengah. SEGAK adalah satu set ujian standard kecergasan fizikal untuk mengukur tahap kecergasan fizikal pelajar berlandaskan kesihatan. Komponen kecergasan yang diukur dalam SEGAK terkandung dalam Sukatan Pelajaran Pendidikan Jasmani sekolah rendah dan menengah. Terdapat lima set bateri ujian SEGAK iaitu 1) Pengiraan Indeks Jisim Badan (BMI) 2) Ujian Naik Turun Bangku Selama 3 Minit 3) Ujian Tekan Tubi 4) Ujian Ringkuk Tubi Separa 5) Ujian Jangkauan Melunjur.

Berdasarkan, tinjauan literatur yang dijalankan, masih belum terdapat kajian berkaitan perbandingan tahap kecergasan fizikal pelajar biasa dan pelajar asli yang dijalankan ke atas pelajar asli di Gombak, Selangor. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana gaya hidup dapat mempengaruhi tahap kecergasan pelajar asli dan pelajar biasa.

2.0 LATARBELAKANG / PERNYATAAN MASALAH

Faktor gaya hidup dikatakan dapat mempengaruhi tahap kecergasan seseorang individu itu. Kajian terhadap 116 lelaki dan 119 perempuan yang dijalankan untuk mengkaji hubungan di antara gaya hidup dan gangguan struktur untuk meningkatkan kecergasan kardiorespiratori dan aktiviti fizikal telah menunjukkan kedua-dua komponen ini mempengaruhi perubahan kecergasan kardiorespiratori, aktiviti fizikal, tekanan darah dan peratusan lemak badan dalam masa 24 bulan (Dunn A.L, Marcus B.H, Kampert J.B, Garcia M.E, Kohl H.W & Blair S.N, 1999). Dapatan ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan di antara faktor gaya hidup yang mempengaruhi tahap kecergasan seseorang individu itu.

Amalan gaya hidup juga merupakan faktor yang penting bagi memastikan seseorang individu mahupun atlet dapat memastikan tahap kecergasannya berada dalam keadaan baik. Menurut Mohd Amin (2005) dalam kajiannya mengenai tahap pengetahuan dan amalan gaya hidup sihat di kalangan pelajar semester satu ambilan Jun 2004/2005 Universiti Pendidikan Sultan Idris. Seramai 1495 pelajar dijadikan responden dengan dapatan menunjukkan responden pada umumnya mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi terhadap gaya hidup sihat dengan aspek pemakanan mempunyai nilai min tertinggi. Sementara itu, tahap amalan gaya hidup responden berada pada tahap sederhana dengan amalan anti merokok menunjukkan amalan tertinggi responden sementara amalan sukan dan rekreasi adalah terendah.

Dapatan ini menunjukkan bahawa responden mempunyai pengetahuan gaya hidup sihat tetapi amalan gaya hidup sihat tidak diamalkan sepenuhnya. Dapatan ini seiring dengan Farooqi A., Nagra D., Edgar T., & Khunti K. (2000) pengetahuan terhadap gaya hidup sihat semakin meningkat dikalangan penduduk Asia Selatan namun ianya tidak menjadi amalan kehidupan harian yang akhirnya mengundang kepada pelbagai risiko penyakit.

Permasalahan utama bagi kajian ini adalah berkaitan dengan pengaruh dan hubungan gaya hidup dengan tahap kecergasan fizikal. Adakah gaya hidup boleh mempengaruhi tahap kecergasan fizikal pelajar asli dan pelajar biasa ?

Menurut Silva M.C., Goncalves C., & Silva N.G. (2004) melalui kajian yang dilakukan ke atas remaja Orang Asli Flores di Kepulauan Azores bagi melihat gaya hidup serta penglibatan dalam aktiviti fizikal menunjukkan daripada 389 remaja lelaki yang melibatkan diri dalam aktiviti fizikal, 29 % daripada mereka tidak lagi aktif dan 48 % daripada 251 remaja perempuan sudah tidak lagi aktif semasa kajian ini dijalankan.

Dapatan menunjukkan gaya hidup, aktiviti sendiri serta faktor pengurusan masa yang lemah menjadi faktor utama mereka tidak lagi melibatkan diri dalam aktiviti fizikal secara sistematik. Mereka menghabiskan 12 hingga 14 jam sehari untuk menonton televisyen dan bermain permainan video serta banyak menghabiskan masa bersama rakan-rakan.

Daripada kajian ini pengkaji melihat pengaruh gaya hidup boleh menyebabkan remaja orang asli meninggalkan aktiviti tersebut sekaligus mempengaruhi tahap kecergasan mereka. Justeru itu, pengkaji akan mencari jawapan daripada permasalahan ini melalui kajian yang akan dijalankan

2.1 Tujuan Kajian

Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengkaji perbandingan di antara faktor gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan dalam kalangan pelajar asli dan pelajar biasa

2.2 Objektif Kajian

Kajian ini mempunyai 3 objektif utama iaitu:

- a) Mengenalpasti faktor gaya hidup yang paling dominan dalam kalangan pelajar asli dan pelajar biasa.
- b) Mengenalpasti hubungan diantara gaya hidup dan tahap kecergasan dalam kalangan pelajar asli dan pelajar biasa.
- c) Mengenalpasti faktor-faktor gaya hidup yang mempengaruhi tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar asli dan pelajar biasa.

3.0 SOROTAN KAJIAN / KAJIAN LITERATUR

Penyelidikan dan teori perlu setara dalam maksud yang lain penyelidikan menyediakan data dan teori yang memberi maksud pada data tersebut. Jadi, teori akan membantu pengkaji mengenalpasti pembolehubah yang relevan dan menghasilkan dapatan penyelidikan yang membantu mencambahkan idea untuk dilakukan kajian akan datang.

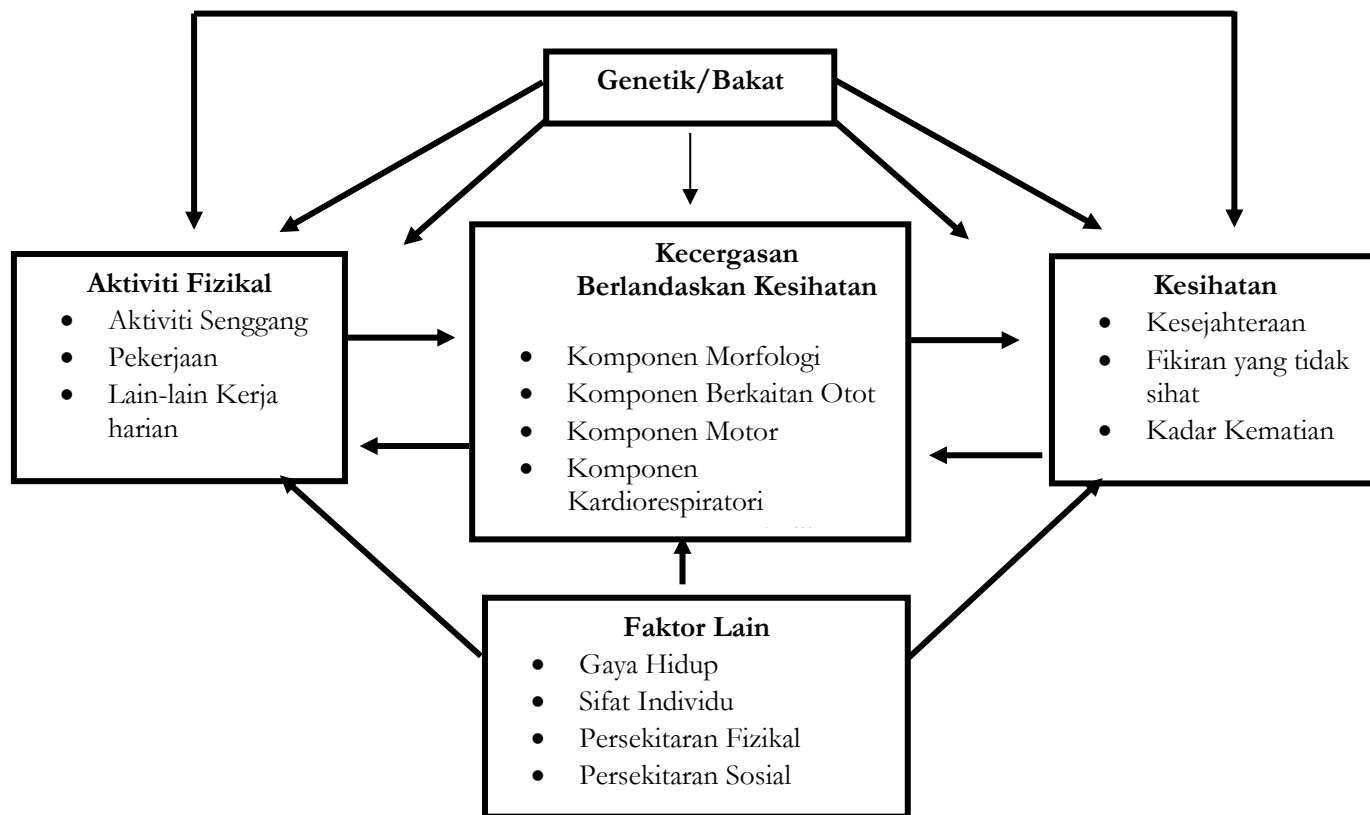
Dalam pada itu, berdasarkan kepentingan teori bagi sesuatu kajian, penyelidik telah menggunakan dua jenis teori iaitu Model Hubungan Aktiviti Fizikal, Kecergasan Berlandaskan Kesihatan & Kesihatan dan Model Kesihatan, Kesejahteraan, Kecergasan dan Gaya Hidup Sihat. Kajian ini akan menggunakan kedua-dua teori ini bagi kajian serta membantu pengkaji menyiapkan kajian ini dengan menghasilkan dapatan yang relevan.

3.1 Model Hubungan Aktviti Fizikal, Kecergasan Berlandaskan Kesihatan & Kesihatan

Model ini telah diperkenalkan oleh Bouchard & Shephard (1994) dengan menyatakan aktiviti fizikal akan mempengaruhi kecergasan sekaligus dapat mengubah tahap aktiviti fizikal itu sendiri. Melalui model ini dengan meningkatkan kecergasan, seseorang itu akan menjadi lebih aktif dan orang yang cergas cenderung menjadi seorang yang paling aktif. Dalam pada itu, kecergasan juga mempengaruhi kesihatan, tetapi status kesihatan juga mempengaruhi aktiviti fizikal dan kecergasan.

Namun demikian, terdapat faktor lain yang mempengaruhi aktiviti fizikal, kecergasan dan kesihatan seperti faktor gaya hidup, persekitaran sosial, persekitaran fizikal dan sifat individu. Faktor gaya hidup adalah seperti pemakanan, merokok, pengambilan alkohol dan kekerapan tidur. Sementara itu, faktor persekitaran sosial merangkumi budaya, sosial, politik dan keadaan ekonomi manakala persekitaran fizikal pula melibatkan kualiti udara, kelembapan, suhu serta perubahan

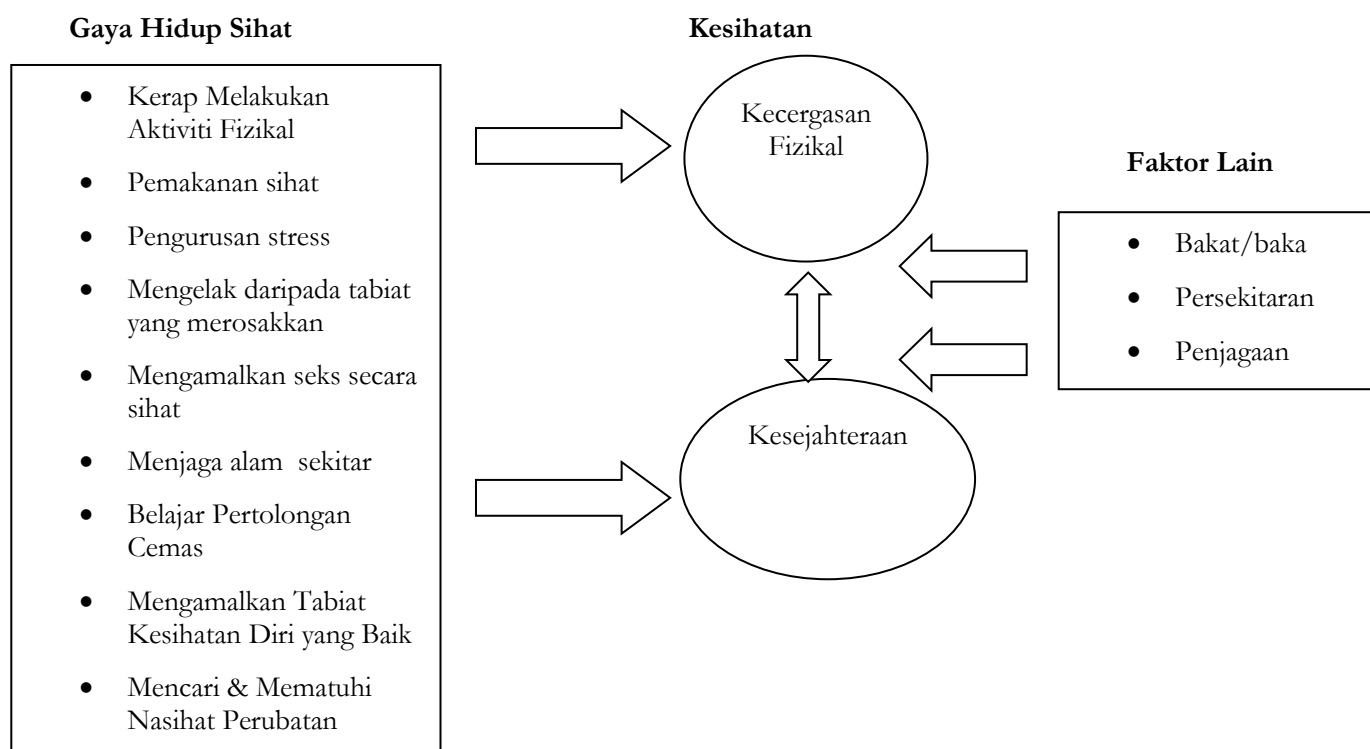
altitud yang akan mempengaruhi aktiviti fizikal, kecergasan dan kesihatan. Seterusnya, sifat individu melibatkan umur, jantina, status sosioekonomi, personaliti, motivasi, tingkah laku terhadap aktiviti fizikal dan tabiat kesihatan yang akan mempengaruhi gaya hidup seseorang.



Rajah 1: Model Hubungan di antara Aktiviti Fizikal, Kecergasan Berlandaskan Kesihatan & Kesihatan (Bouchard & Shephard, 1994)

3.2 Model Kesihatan, Kesejahteraan, Kecergasan dan Gaya Hidup Sihat

Model ini bangunkan oleh Corbin B.C., et .al. (2000) menyatakan 11 faktor gaya hidup sihat dan mempunyai hubungan untuk mengurangkan risiko penyakit dan meningkatkan kesejahteraan. Model ini menyatakan gaya hidup mempengaruhi kesihatan, kecergasan fizikal dan kesejahteraan hidup. Kecergasan fizikal merupakan komponen yang penting dalam meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan seseorang. Namun demikian, terdapat juga faktor lain yang mempengaruhi kesihatan, kecergasan fizikal dan kesejahteraan hidup antara faktornya adalah faktor persekitaran (pencemaran), biologi manusia, dan kekurangan dalam sistem penjagaan kesihatan. Pengkaji menjadikan model ini sebagai rujukan bagi menjalankan kajian yang berkaitan gaya hidup dan tahap kecergasana antara pelajar asli dan pelajar biasa.



Rajah 2 : Model faktor yang mempengaruhi Kesihatan, Kesejahteraan dan Kecergasan fizikal

4.0 METODOLOGI

Kajian yang dijalankan adalah berbentuk deskriptif dan dijalankan secara tinjauan dengan menggunakan satu set borang soal selidik. Selain itu, pengkaji juga menggunakan kaedah kajian berbentuk eksperimental iaitu ujian kecergasan fizikal SEGAK adalah bagi mendapatkan data mengenai tahap kecergasan fizikal (berlandaskan kesihatan) sampel kajian. Sampel kajian adalah terdiri daripada 65 orang dimana terdiri daripada 30 orang melayu, 20 orang asli temuan dan 15 orang asli semelai. Sampel yang dipilih adalah terdiri daripada 2 sebuah Sekolah Menengah Kebangsaan di sekitar Gombak, Selangor menggunakan kaedah persampelan rawak dan strata. Kajian tinjauan ini menggunakan analisis statistik deskriptif melalui penggunaan soal selidik skala 5 likert sebagai instrumen kajian. Kajian ini mengandungi 28 item yang melibatkan lima konstruk utama iaitu pemakanan, aktiviti senggang, tingkah laku senaman, tingkah laku menyimpang dan pengurusan stress. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 23.0.

Jadual interpretasi skor min yang digunakan oleh pengkaji adalah Chan Yuen Fook, (1999), dirujuk bagi menentukan tahap perbezaan demografi sampel dan gred pencapaian sampel kajian bagi setiap ujian SEGAK.

5.0 DAPATAN KAJIAN

Hasil kajian yang telah dijalankan menunjukkan jumlah pelajar adalah seramai 65 orang dimana terdiri daripada 30 orang melayu, 20 orang asli temuan dan 15 orang asli semelai di dua buah sekolah di sekitar Gombak. Jadual 1 dan 2 menunjukkan hasil analisis mengenai tahap pengaruh gaya hidup dalam kalangan pelajar asli dan pelajar biasa.

Jadual 1: Jadual Skor Min Faktor-Faktor Gaya Hidup dalam kalangan Pelajar Asli

Gaya Hidup	Min	Sisihan Piawai	Tahap Implikasi
Pemakanan	3.39	0.654	Sederhana
Aktiviti Senggang	3.28	0.550	Sederhana
Tingkah laku Senaman	3.81	0.712	Tinggi
Tingkah laku Menyimpang	1.52	0.534	Rendah
Pengurusan Stres	3.10	0.571	Sederhana

Skor Min Keseluruhan : 3.02 (Tahap Sederhana)

Jadual 1 menunjukkan dapatan dan hasil analisis tahap pengaruh gaya hidup dalam kalangan pelajar asli. Daripada dapatan yang diperolehi menunjukkan konstruk Tingkah laku Senaman menunjukkan nilai skor min yang berada pada tahap tinggi iaitu (\underline{M} =3.81). Dapatan ini membuktikan pelajar asli mempunyai Tingkah laku Senaman yang konsisten bagi mengekalkan tahap kecergasan mereka. Faktor ini merupakan faktor utama yang mempengaruhi gaya hidup dan tahap kecergasan pelajar asli. Sementara itu, konstruk Pemakanan menunjukkan (\underline{M} =3.39), diikuti Aktiviti Senggang (\underline{M} =3.28) dan Pengurusan Stres (\underline{M} =3.10). Ketiga-tiga skor min bagi konstruk ini berada pada tahap sederhana. Dapatan juga menunjukkan nilai skor min bagi konstruk Tingkah laku Menyimpang (\underline{M} =1.52) berada pada tahap rendah. Analisis ini melihatkan pengaruh dan hubungan konstruk ini terhadap tahap kecergasan pelajar asli berada pada tahap rendah dan kurang mempengaruhi gaya hidup dan tahap kecergasan pelajar asli. Kesimpulannya, nilai min keseluruhan bagi pengaruh gaya hidup dalam kalangan pelajar asli adalah (\underline{M} = 3.02) iaitu berada pada tahap sederhana.

Jadual 2: Jadual Skor Min Faktor-Faktor Gaya Hidup di kalangan Pelajar Biasa

Gaya Hidup	Min	Sisihan Piawai	Tahap Implikasi
Pemakanan	3.46	0.667	Sederhana
Aktiviti Senggang	3.62	0.621	Sederhana
Tingkah laku Senaman	3.45	0.758	Sederhana
Tingkah laku Menyimpang	1.05	0.153	Rendah
Pengurusan Stres	3.22	0.743	Sederhana

Skor Min Keseluruhan : 2.96 (Tahap Sederhana).

Dalam pada itu, Jadual 2 di atas menunjukkan skor min tahap pengaruh gaya hidup dalam kalangan pelajar biasa. Konstruk gaya hidup yang menunjukkan nilai skor min tertinggi adalah Aktiviti Senggang (\underline{M} =3.62) tetapi masih ditahap sederhana. Dapatan ini menunjukkan faktor gaya hidup ini menjadi faktor utama yang mempengaruhi gaya hidup dan tahap kecergasan pelajar biasa. Seterusnya, diikuti oleh konstruk Pemakanan (\underline{M} =3.46), Tingkah laku Senaman (\underline{M} =3.45) dan Pengurusan Stres (\underline{M} =3.22). Ketiga-tiga konstruk ini berada pada tahap sederhana. Faktor ataupun konstruk terakhir yang mempengaruhi gaya hidup dan tahap kecergasan pelajar biasa adalah Tingkah laku Menyimpang (\underline{M} =1.05) dengan nilai skor min berada pada tahap rendah. Namun begitu, skor min keseluruhan bagi faktor-faktor gaya hidup dalam kalangan pelajar biasa adalah (\underline{M} =2.96) berbanding dengan skor min keseluruhan pelajar asli adalah (\underline{M} =3.02). Kesimpulannya, kedua-dua nilai skor min berada pada tahap sederhana dan mempunyai perbezaan yang sedikit antara faktor-faktor gaya hidup di kalangan pelajar asli dan biasa.

Jadual 3: Keputusan Ujian Kolerasi Pearson hubungan di antara Faktor-Faktor Gaya Hidup dan Tahap Kecergasan Fizikal dalam kalangan Pelajar Asli

Pearson Correlation

	N	Min	Sisihan Piawai	r	Nilai Signifikan (2-tailed)
Pemakanan	35	3.39	0.654	0.138	0.221
Tahap Kecergasan Fizikal	35	3.52	0.813		
Aktiviti Senggang	35	3.28	0.550	0.164	0.147
Tahap Kecergasan					

Fizikal	35	3.52	0.813		
<hr/>					
Tingkah Laku					
Senaman	35	3.81	0.712	0.404	0.000
Tahap Kecergasan					
Fizikal	35	3.52	0.813		
<hr/>					
Tingkah Laku					
Menyimpang	35	1.52	0.534	- 0.098	0.388
Tahap Kecergasan					
Fizikal	35	3.52	0.813		
<hr/>					
Pengurusan Stres	35	3.10	0.571	0.101	0.373
Tahap Kecergasan					
Fizikal	35	3.52	0.813		
<hr/>					

Berdasarkan jadual 3 diatas menunjukkan bahawa nilai signifikan adalah $p=0.221$ iaitu lebih besar daripada nilai signifikan ($p>0.05$). Dapatan ini membuktikan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara pemakanan dan tahap kecergasan fizikal pelajar asli. Selain itu, nilai signifikan yang diperolehi adalah $p=0.147$ untuk hubungan di antara aktiviti senggang dan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar asli dan ini bermakna tidak terdapat perbezaan yang signifikan hubungan. Dalam pada itu, dapatan juga menunjukkan nilai hubungan Pearson (r) adalah 0.40 dan sekali gus menunjukkan bahawa korelasi ataupun hubungan positif yang lemah antara tingkah laku senaman dan tahap kecergasan fizikal. Berdasarkan kepada Jadual 3 diatas, menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara tingkah laku menyimpang dan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar asli kerana nilai signifikan adalah $p=0.388$ iaitu lebih besar daripada nilai signifikan 0.05 ($p>0.05$). Jadual 3 juga menunjukkan bahawa nilai signifikan bagi analisis Korelasi Pearson adalah 0.373 bagi hubungan di antara pengurusan stres dengan tahap kecergasan fizikal dan nilai ini menunjukkan bahawa hipotesis nul diterima.

Jadual 4: Keputusan Ujian Kolerasi Pearson hubungan di antara Faktor-Faktor Gaya Hidup dan Tahap Kecergasan Fizikal dalam kalangan Pelajar Biasa

Pearson Correlation

N	Min	Sisihan Piawai	r	Nilai Signifikan
---	-----	----------------	---	------------------

(2-tailed)

Pemakanan	30	3.46	0.667	- 0.049	0.664
Tahap Kecergasan					
Fizikal	30	3.17	0.866		
Aktiviti Senggang					
Tahap Kecergasan	30	3.62	0.621	- 0.016	0.887
Fizikal	30	3.17	0.866		
Tingkah Laku					
Senaman	30	3.45	0.758	- 0.078	0.491
Tahap Kecergasan					
Fizikal	30	3.17	0.866		
Tingkah Laku					
Menyimpang	30	1.05	0.153	- 0.029	0.796
Tahap Kecergasan					
Fizikal	30	3.17	0.866		
Pengurusan Stres					
Tahap Kecergasan	30	3.22	0.743	- 0.115	0.310
Fizikal	30	3.17	0.866		

Dapatan ujian ditunjukkan dalam Jadual 4 di atas menunjukkan nilai signifikan yang diperolehi adalah $p=0.664$ dan ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara pemakanan dan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar biasa. Jadual 4 juga menunjukkan bahawa nilai signifikan bagi analisis hubungan Pearson adalah 0.887. jadi tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara aktiviti senggang dengan tahap kecergasan fizikal. Selain itu, nilai signifikan bagi analisis hubungan Korelasi Pearson adalah 0.491 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara tingkah laku senaman dengan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar biasa. Berdasarkan kepada Jadual 4 diatas, menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara tingkah laku menyimpang dan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan atlet pelajar biasa kerana, nilai signifikan adalah $p=0.796$. Konstruk terakhir adalah hubungan di antara pengurusan stres dan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar biasa dimana dapatan

menunjukkan nilai signifikan adalah $p=0.310$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara pengurusan stres dan tahap kecergasan fizikal dalam kalangan pelajar biasa

6.0 RUMUSAN & KESIMPULAN

Kajian yang dijalankan ini meliputi gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal pelajar asli dan pelajar biasa. Gaya hidup adalah pola hidup ataupun cara hidup seseorang bagi meneruskan kehidupannya sehari-hari. Gaya hidup yang sihat akan membantu seseorang individu mahupun atlet mengekalkan tahap kecergasan fizikal dan sekaligus menghindarkan diri daripada masalah kesihatan serta penyakit. Faktor-faktor seperti pemakanan, tingkah laku senaman, aktiviti senggang, tingkah laku menyimpang dan pengurusan stres merupakan faktor gaya hidup yang mempunyai hubungan dengan tahap kecergasan fizikal pelajar asli. Secara logiknya individu yang mengamalkan gaya hidup sihat akan membantu meningkatkan tahap kecergasan fizikal. Kajian-kajian lampau yang menyokong kajian ini telah membantu memastikan kajian ini relevan dan dapat membantu pihak-pihak yang berkaitan untuk melihat semula peranan faktor gaya hidup yang membantu meningkatkan tahap kecergasan fizikal. Seterusnya, ia juga berjaya menunjukkan bahawa kajian ini dapat menyumbang secara signifikan dalam bidang yang dikaji. Kajian-kajian dalam negara yang masih kurang mengenai gaya hidup dan tahap kecergasan pelajar asli dan pelajar biasa memungkinkannya pengkaji menjalankan kajian ini dan berjaya mencapai objektif bagi melihat hubungan antara gaya hidup dan tahap kecergasan pelajar asli dan pelajar biasa

Berdasarkan dapatan kita dapat lihat dimana pelajar asli mempunyai gaya hidup yang lebih berbanding pelajar sekaligus membantu dalam meningkatkan tahap kecergasan mereka dan secara langsung mereka juga tidak terlibat dengan banyak perkara negatif kerana kedudukan tempat tinggal mereka yang jauh dari bandar dan mereka masih menolong ibu bapa melakukan kerja seharian termasuklah masuk ke hutan untuk mencari hasil hutan dan menjualnya kepada penjual diluar sana. Kesimpulannya, kajian ini akan memberikan hasil dan impak yang positif untuk menjawab persoalan kajian ini. Gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal mempunyai perkaitan dengan pelajar asli berbanding pelajar biasa.

7.0 RUJUKAN

- Ahmad Hashim. 1994. Prestasi Kemahiran Asas Motor dan Kecergasan Fizikal Murid Tahap II Sekolah Rendah. *Tesis Sarjana*. Universiti Putra Malaysia
- Ahmad Hashim. 2004. *Pengukuran Kecergasan Motor*. Tanjong Malim: Quantum Books
- Azamri Ab.Rahman. 2002. Perbandingan Tahap Kepantasan antara Pelajar Lelaki Melayu dengan Pelajar Lelaki Orang Asli di Sekolah Kebangsaan Toh Tan Dewa Sakti, Tapah Perak. *Tesis yang tidak diterbitkan* UPSI, Perak D.R.
- Aziz Abdul Halim. 2002. Kecergasan Fizikal antara Pelajar Melayu dan Pelajar Orang Asli : Satu Perbandingan. *Tesis yang tidak diterbitkan* UPSI, Perak D.R
- Chillon P., Ortega F.B., Ferrando J.A. & Casajus J.A. 2011. Physical fitness in rural and urban children and adolescents from Spain. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Cohen, J., & Cohen, P. 1975. *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Pub.
- Cordes, K.A., & Ibrahim, H.M. 1999. *Applications in recreation and leisure: For today and the future*. Boston: WCB/Mcgraw-Hill.
- David K. Miller. 2006. *Measurement by the physical educator : Why and how (5th ed)*

- Dunn, A.L., Marcus, B.H., Kampert, J.B., Garcia, M.E., Kohl, H.W. & Blair, S.N. 1999. Comparison of Lifestyle and Structured Interventions to Increase Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness. *JAMA*, Vol .281, Number 4, 327-334, Dallas, United States.
- Edginton, C.R., Jordan D.J., Degraaf D.G. & Edginton S.R. 1995. Leisure and Life Satisfaction Foundational Perspectives. *Brown & Benchmark Publishers*. USA
- Farooqi A., Nagra D., Edgar T., & Khunti K. 2000. Attitudes to Lifestyle Risk Factors for Coronary Heart Disease Amongst South Asians in Leicester: A Focus Group Study. *Family Practice*, Vol 17, 293-297.
- Haslinah Abdullah. 2009. Faktor Isi Rumah, Status Pemakanan dan Kesihatan yang mempengaruhi Keupayaan Kognitif Am Kanak-kanak Orang Asli. *Tesis Sekolah Pensiswazaban*, UPM
- Hawkins, D.I., Best, R.J., & Coney, K.A. 2004. *Consumer behavior : Building marketing strategy*. New York: Mcgraw-Hill.
- Hesham, M.S.A., M. Azlin, U. Nor Aini, A. Shaik, A. Saiah, M. S. Fatimah, M. G. Ismail, A. Firdaus, M.Y. Aishah, A. R. Rozlida, and M. Norhayati. 2005. "Protein-energy malnutrition and soil-transmitted helminthiasis among Orang Asli children in Selangor Malaysia." *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 14(2): 188-194.
- JHEO, 2006. Data Maklumat Asas Jabatan Hal Ehwal Orang Asli Malaysia, JHEO, Kuala Lumpur
- JHEO, 2009. Laporan Tahunan JHEO Selangor dan Wilayah Persekutuan.
- Jong Yian Chong .2002. Hubungan Tahap Pengetahuan Pemakanan & Amalan Pemakanan serta Kesihatan Sukan dengan Tahap Prestasi Sukan Di kalangan Atlet Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Tesis yang tidak diterbitkan* UKM, Selangor D.E.
- Khor G.L. & Zalilah M.S. 2008. The Ecology of Health and Nutrition of "Orang Asli" (Indigenous People) women and Children in Peninsular Malaysia. *Tribes and Tribals, Pseical Vol. No.2, 67-77*
- Lumpkin, A. 2008 . *Introduction to physical education, exercise science, and sport studies* (7th ed.). New York: McGraw-Hil
- Malpeli, R. , Hertton, M. , & Davey, Glenn. 1997. *Physical Education* (2nd ed.). South Melbourne International : Thomson Publishing Company.
- Mohd. Anis. 2011. Hubungan Kecergasan Fizikal Dan Amalan Gaya Hidup Sihat. Satu Kajian. *Tesis yang tidak diterbitkan* UKM, Selangor D.E.
- Mohd. Majid Konting. 2000. *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Taib Harun & Norlena Salamuddin. 2007. Modul Kecergasan Fizikal. *Universiti Terbuka Malaysia*.
- Mohd. Yusri Mohamad. 2004 .Perbandingan Tahap Peratusan Lemak Atlet Bolasepak Dan Atlet Ragbi Lelaki UPSI Tahun 2004. *Tesis yang tidak diterbitkan* UPSI, Perak D.R.
- Morella, J. J. & Turchutti, J. R. (1976). *Nutrition & The Athlete*. Newyork Mason/ Charter Publishers.Co.
- Muhamad Hafiz Ismail & Abdul Karim Awang .2008. Prestasi Kecergasan Fizikal Kumpulan Belia Orang Asli. *UTM Press Skudai Johor*
- Muntner P., Gu D., Wildman R.P., Chen J., Qan W., Whelton P.K. & He J. 2005. Prevalence of Physical Activity among Chinese adults :Results from the International Collaborative study of Cardiovascular Disease in Asia. *Am J Public Health* 95 (9) : 1631-1636
- Omar Fauzee, Raja Ismail, Salleh Rashid, Anuar Din & Hartina Hod, 2010. Sport Science Students Fitness Level at University Malaysia Sabah. *European Journal of Sport Sciences*, Vol 12.No.4
- Ozdirenc M., Ozcan A., Akin F, Gelecek N. 2005. Physical Fitness in Rural Children compared with Urban Children in Turkey . *Pediatrics International* 47(1) 26-31
- Perreault, W.D., Darden, D.K., & Darden, W.R. 1977. A psychographic classification of vacation life styles. *Journal of Lesiure Research*, 9(3), 208-224.
- Procotor M.H., Moore L.L., Singer M.R., Hood M.Y., Nguyen U.S., & Ellison R.C. 1996. Risk Profiles for non-communicable diseases in rural and urban school children in the Republic of Cameroon. 6(3-4) :235-243
- Sidek b. Haji Hadi. 2002. Perbandingan Keupayaan Daya Tahan Kardiovaskular Di Antara Pelajar Lelaki Sekolah Bandar Dengan Pelajar Lelaki Sekolah Luar Bandar Yang Mewakili Sekolah. *Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan*. UPSI, Perak, D.R.
- Silva M.C., Goncalves C., & Silva N.G. 2004. Discontinuing sport Participation and Lifestyle among the Young Population of FAIAL (Azores Islands). *Youth Sports Institute, Faculty of sport Science and Physical Education, University of Coimbra*.