

GAYA HIDUP MEMPENGARUHI KECERGASAN FIZIKAL DALAM KALANGAN MURID ORANG ASLI DI MUADZAM SHAH, ROMPIN, PAHANG.

Mohd Noorhasyim Bin Mohd Yusof & Mohd Radzani Abdul Razak
Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia

ABSTRAK

Gaya hidup yang baik dapat mempengaruhi tahap kecergasan fizikal setiap individu. Kajian ini adalah bertujuan untuk mengkaji gaya hidup dan tahap kecergasan serta hubungannya. Sampel kajian ini terdiri daripada murid yang berumur 10 hingga 12 tahun daripada 3 buah sekolah iaitu seramai 59 orang murid. Kajian ini menggunakan borang soal selidik yang diadaptasi dari Gaya Hidup Dan Tahap Kecergasan Fizikal : Satu Perbandingan Di Antara Atlet Murid Orang Asli Dan Atlet Murid Bukan Asli dan Faktor Di Antara Motivasi Instrinsik Dan Ekstrinsik Ke Atas Penglibatan Para Pelajar Terhadap Aktiviti Pendidikan Luar, Satu Kajian Kes untuk mengenalpasti dan mengkaji gaya hidup murid yang dapat mempengaruhi kecergasan fizikal murid. Ujian Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK) juga digunakan untuk menguji tahap kecergasan murid dalam kajian ini. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa gaya hidup murid yang baik dan aktif memberi kesan yang positif terhadap tahap kecergasan fizikal berbanding dengan murid yang mengamalkan gaya hidup yang kurang baik yang memberi kesan negatif kepada tahap kecergasan fizikal murid. Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tahap kecergasan fizikal murid, $p < .05$. Kajian ini dapat memberi manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman berkaitan gaya hidup yang mempengaruhi tahap kecergasan fizikal murid orang asli bagi memudahkan untuk memantau kesihatan murid dan merangka serta melaksanakan program yang berasaskan kecergasan dan kesihatan di sekolah.

Kata kunci : *Gaya Hidup, Kecergasan Fizikal, SEGAK*

1.0 PENGENALAN

Tahap kecergasan fizikal dan mental seseorang dipengaruhi oleh gaya hidup setiap orang. Ia akan memberi impak yang positif jika gaya hidup yang dilalui dalam keadaan yang membantu meningkatkan prestasi mereka dan juga sebaliknya. Gaya hidup seseorang murid asli boleh membantu tahap kecergasan fizikal mereka. Menurut Jeffreys, I (2006), gaya hidup yang dilalui oleh seseorang itu dapat mempengaruhi prestasinya. Murid asli yang tinggal di luar bandar mempunyai gaya hidup tersendiri berbanding dengan murid asli yang tinggal di bandar. Membantu keluarga mengutip hasil hutan, membersihkan kebun serta mendaki bukit bagi mencari rezeki untuk keluarga adalah rutin kanak-kanak Orang Asli yang tinggal di luar bandar.

Kecergasan fizikal dalam konteks sukan ialah keupayaan seseorang individu untuk memenuhi pelbagai keperluan fizikal dan fisiologi dalam melakukan aktiviti sukan tanpa menyebabkan keadaan keletihan yang keterlaluan, Davis (1991). Latihan bererti satu persediaan untuk mencapai tapak yang kukuh manakala kecergasan menggambarkan tahap keupayaan seseorang individu untuk berfungsi dengan cekap dan berkesan tanpa cepat berasa letih dan lesu, Sarjit Singh dan Sheikh Kamaruddin (1988). Kecergasan untuk kesihatan merangkumi aspek-aspek yang berkaitan dengan fungsi fisiologi dan psikologi yang dipercayai memberi seseorang individu perlindungan dari ancaman penyakit-penyakit hipokinetik (kekurangan pergerakan) seperti penyakit jantung, kegemukan dan pelbagai penyakit otot dan tulang. Kecergasan untuk prestasi pula merujuk kepada fungsi-fungsi dan keupayaan seseorang itu yang membolehkan beliau bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih tenaga daya kuasa, kekuatan, daya tahan, kemahiran dan sebagainya (Falls, 1980).

Kecergasan merupakan suatu keadaan di mana seseorang itu mempunyai keupayaan untuk melakukan kerja hariannya. Selain tanpa kelesuan dengan penggunaan tenaga yang minima serta mempunyai tenaga lebihan untuk digunakan pada masa kesenggangan dan ketika dalam keadaan kecemasan, kecergasan fizikal juga merupakan aspek yang penting bagi setiap individu. Kecergasan tubuh badan hanya akan tercapai menerusi latihan fizikal bersistematik yang terancang dan dijalankan mengikut prinsip-prinsip latihan yang sesuai serta disiplin yang tinggi. Latihan bererti satu persediaan untuk mencapai tapak yang kukuh untuk melakukan aktiviti fizikal. Tahap kecergasan seseorang itu bukan hanya diukur dan dinilai melalui ketiadaan atau bebas daripada sebarang penyakit, malah ianya juga ditentukan oleh tahap kecergasan fizikal individu tersebut. Oleh itu, prestasi seseorang itu melakukan sesuatu aktiviti dapat dinilai tahap kecergasan fizikal sebenarnya.

Kecergasan boleh didefinisikan sebagai suatu keadaan fizikal dan mental, di mana seseorang itu mempunyai kemampuan melakukan sesuatu tugas oleh individu lain, Dr. Wildor Hollman (1991). Sementara itu, Clarke (1976) mendefinisikan kecergasan sebagai kemampuan seseorang melakukan aktiviti harian dengan cekap dan sempurna tanpa berasa letih serta mampu lagi untuk melakukan aktiviti yang lebih mencabar. Kecergasan merupakan kemampuan paru-paru, jantung, saluran darah, serta otot tubuh badan dapat berfungsi pada tahap yang optimum, Sheikh Kamaruddin (1987). Kecergasan fizikal pada seseorang individu merupakan hak individu itu sendiri dan tidak sama dengan individu yang lain. Kecergasan fizikal harus dimiliki oleh kita semua tanpa mengira jantina dan usia ke arah kehidupan yang berkualiti, iaitu dapat bekerja dengan efektif, menikmati masa kesenggangan, mempunyai masa rehat yang cukup, dapat menentang penyakit hipokinetik dan menghadapi kecemasan.

Kecergasan fizikal memainkan peranan yang penting sama ada bagi kalangan orang dewasa mahupun murid sekolah. Di sekolah-sekolah sekitar Malaysia terdapat pelbagai program sukan yang dapat meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan murid-muridnya tidak kira di bandar mahupun di luar bandar seperti sekolah murid orang asli. Jika dilihat kepada matlamat dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Pusat Perkembangan Kurikulum (1999) telah menekankan kepada aspek kecergasan. Saunders (1990) juga telah meletakkan aspek kecergasan sebagai objektif utama dalam Pendidikan Jasmani. Wright dan Karp (2006) pula menyatakan bahawa kurikulum Pendidikan Jasmani adalah untuk meningkatkan kecergasan.

Kecergasan murid terutamanya murid orang asli banyak bergantung dari gaya hidup seseorang murid itu. Menurut Jeffreys.I (2006), gaya hidup yang dilalui oleh seseorang murid itu dapat mempengaruhi kecergasannya. Murid orang asli yang tinggal di luar bandar mempunyai gaya hidup tersendiri berbanding dengan murid asli yang tinggal di bandar. Kanak-kanak Orang Asli yang menetap di luar bandar menjalani rutin harian dengan membantu keluarga mengutip hasil hutan, membersihkan kebun serta mendaki bukit bagi mencari rezeki untuk keluarga. Berbanding dengan murid asli yang tinggal di kawasan bandar ataupun asrama lebih dipengaruhi faktor persekitaran serta teknologi seperti permainan video, menonton televisyen dan lain-lain lagi.

2.0 TINJAUAN LITERATUR

Bab ini menerangkan secara ringkas tentang sejarah atau kajian lepas yang menghubungkan gaya hidup yang mempengaruhi kecergasan fizikal dalam kalangan murid Orang Asli di Rompin, Pahang. Terdapat tinjauan beberapa bahan terbitan mengenai faktor gaya hidup dan kesan kecergasan fizikal yang berkaitan untuk membantu memahami lebih mendalam tentang kajian yang dijalankan. Sorotan berdasarkan dari bahan-bahan terbitan, topik ini juga membincangkan kajian-kajian lain yang mempunyai kesignifikan dalam kajian ini.

Oleh itu, di dalam bab ini pengkaji akan menyatakan beberapa sorotan penulisan yang berkaitan dengan kajian yang dilakukan. Penulisan dalam bab ini akan dibuat pemecahan mengikut bahagian-bahagian pecahan terhadap objektif kajian. Bahagian ini juga turut bermatlamat untuk meninjau lebih jauh berkaitan objektif, matlamat, konsep gaya hidup dan beberapa kajian yang berhubungkait dengan konsep kecergasan fizikal.

Istilah gaya hidup pada asalnya dicipta oleh ahli psikologi Austria, Alfred Adler, pada 1929. Pengertiannya yang lebih luas, sebagaimana difahami pada hari ini, mula digunakan sejak 1961. Dalam bidang sosiologi, gaya hidup ialah cara bagaimana seseorang hidup. Gaya hidup ialah kumpulan ciri tingkah laku yang bererti kepada kedua-dua orang-orang lain dan diri sendiri dalam sesuatu masa dan tempat, termasuk hubungan sosial, penggunaan, hiburan, dan pakaian. Tingkah laku dan amalan dalam gaya hidup merupakan campuran tabiat, cara lazim membuat sesuatu, serta tindakan berdasarkan logik. Gaya hidup biasanya membayangkan sikap, nilai, dan pandangan dunia seseorang. Justera, gaya hidup ialah cara untuk memupuk konsep sendiri serta mencipta simbol kebudayaan yang menggemakan identiti peribadi. Namun bukan semua aspek gaya hidup bersifat sukarela pada sepenuhnya. Sistem-sistem sosial dan teknikal di sekeliling boleh menyekat pilihan gaya hidup serta simbol yang dapat digunakan untuk menonjolkan gaya hidup kepada orang-orang lain dan diri sendiri.

Gaya hidup merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi kesihatan dan kecergasan fizikal seseorang itu (Joanne WY.C., Louisa MY.C., & Bob C., 2008). Sementara itu, gaya hidup adalah bagaimana cara kita hidup (Hawkins, D.I., Best, R. J. & Coney, K.A., 2004) dan gaya hidup seseorang itu juga boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti faktor sosial, persekitaran dan lain-lain lagi. Sementara itu, menurut

Berkowitz dan Kerin (1986) menyatakan gaya hidup adalah pola hidup yang di identifikasikan dari bagaimana penggunaan waktu, minat tentang pentingnya berada dalam lingkungannya dan pendapat tentang dirinya sendiri serta dunia di sekelilingnya.

Berdasarkan pernyataan itu dapat disimpulkan bahawa gaya hidup adalah bagaimana seseorang menggunakan wang ringgit, waktu, minat dan pendapatnya terhadap hal-hal yang ada disekelilingnya. Keupayaan tubuh badan berfungsi secara efektif merupakan definisi bagi kecergasan fizikal. Kecergasan fizikal mempunyai lima komponen berlandaskan kesihatan dan sementara enam komponen berlandaskan perlakuan motor. Menurut (Lumpkin, 2008) kedua-duanya menyumbang kepada kualiti hidup yang menyeluruh. Dalam pada itu, kecergasan fizikal bermaksud kemampuan individu menguruskan diri setiap hari, berekreasi, dan bertenaga untuk bertindak balas dalam situasi yang mencemaskan tanpa rasa lesu, Mohd Taib & Norlena (2007). Kecergasan fizikal juga terbahagi kepada 2 iaitu kecergasan berlandaskan kesihatan dan kecergasan berlandaskan perlakuan motor. Kecergasan fizikal adalah kebolehan tubuh badan untuk berfungsi secara efisien dan berkesan, Corbin C.B., Lindsey R. & Welk G. (2000). Aktiviti-aktiviti dalam sesuatu program yang dijalankan akan meningkatkan tahap kecergasan fizikal pelajar, Mc Swegin, Pemberton dan Petray (1989).

Bagi setiap individu, kecergasan fizikal merupakan aspek yang penting. Menerusi latihan fizikal bersistematik yang terancang dan dijalankan mengikut prinsip-prinsip latihan yang sesuai serta disiplin yang tinggi, kecergasan tubuh badan akan mampu tercapai. Latihan bererti satu persediaan untuk mencapai tapak yang kukuh untuk melakukan aktiviti fizikal. Kecergasan menggambarkan tahap keupayaan individu itu boleh berfungsi dengan cekap dan berkesan tanpa cepat berasa letih dan lesu. Tahap kecergasan seseorang itu bukan hanya diukur dan dinilai melalui ketiadaan atau bebas daripada sebarang penyakit, malah ianya juga ditentukan oleh tahap kecergasan fizikal individu tersebut.

Kecergasan sebagai suatu keadaan fizikal dan mental, di mana seseorang itu mempunyai kemampuan melakukan sesuatu tugas oleh individu lain, Dr. Wildor Hollman (1991). Oleh itu, tahap kecergasan fizikal sebenarnya dapat dinilai berdasarkan kepada prestasi seseorang itu melakukan sesuatu aktiviti. Menurut Yang M.C., Cheng J.S., Ting P.H., Chen W.L., & Huang Y.Y. (2011) menyatakan kecergasan berlandaskan kesihatan merujuk kepada fungsi jantung, paru-paru, salur darah, dan otot yang paling berkait rapat dengan tahap kesihatan. Namun demikian, kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan tidak boleh diukur dengan melihat pada komponen tertentu sahaja. Lima komponen di dalamnya perlu diuji sebelum sebarang penilaian atau keputusan terhadap kecergasan fizikal dibuat. Heyward (1991), mencadangkan enam komponen yang harus diuji iaitu daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot, kekuatan otot, berat dan komposisi badan, kelembutan dan relaksasi neuromuskular. Dalam pada itu, *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* (1980), telah memperkenalkan *'Health Related Physical Fitness Test'*. Bateri ujian tersebut dibentuk untuk menguji komponen daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, komposisi lemak dan kelembutan.

Dalam pada itu, kecergasan fizikal berlandaskan kesihatan juga dapat membantu individu untuk menjaga kesihatan diri sekaligus dijauhkan daripada penyakit berbahaya. Dapatan Falls, Baylor dan Dishman (1980), menyatakan bahawa kecergasan untuk kesihatan merangkumi aspek-aspek yang berkaitan dengan fungsi fisiologi dan psikologi yang dipercayai memberi seseorang individu perlindungan dari ancaman penyakit-penyakit hipokinetik (kekurangan pergerakan) seperti penyakit jantung, kegemukan dan berbagai penyakit otot dan tulang. Kecergasan untuk prestasi pula merujuk kepada fungsi-fungsi dan keupayaan seseorang itu yang membolehkan beliau bertanding dalam aktiviti sukan dengan lebih tenaga, daya kuasa, kekuatan, daya tahan, kemahiran dan sebagainya.

Menurut Falls (1980), kecergasan fizikal terbahagi kepada dua iaitu kecergasan fizikal untuk kesihatan dan kecergasan fizikal untuk prestasi iaitu berlandaskan perlakuan motor. Salah satu daripada bateri ujian kecergasan fizikal ialah ujian SEGAK. Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan Untuk Murid Sekolah Malaysia (SEGAK) adalah satu bateri ujian standard kecergasan fizikal bagi mengukur tahap kecergasan fizikal murid berdasarkan kesihatan. Komponen kecergasan dalam SEGAK terkandung dalam kurikulum Pendidikan Jasmani sekolah rendah dan sekolah menengah (KPM, 2016). Ujian ini akan memberi panduan yang lengkap untuk melihat tahap kecergasan fizikal murid.

Oleh itu, melalui penggunaan bateri ujian ini, jurulatih dan guru dapat merekod dan memberi perhatian yang lebih terperinci terhadap tahap kecergasan fizikal murid orang asli di sekolah.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Menentukan tatacara yang efektif bagi menjawab permasalahan kajian dan kaedah yang paling sesuai untuk menjalankan penyelidikan adalah merujuk kepada metodologi kajian. Metodologi kajian yang dirangka dan dilaksana dengan baik dan teratur dapat melancarkan proses kajian. Kaedah penyelidikan yang digunakan haruslah bersesuaian dengan objektif kajian kerana ia merupakan satu rangka bagi keseluruhan penyelidikan yang menyatakan berkenaan bentuk kajian yang dilaksanakan, Mohd. Majid Konting (1998). Pengkaji menjalankan kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan di antara gaya hidup dan punca-punca gaya hidup yang mempengaruhi kecergasan fizikal dalam kalangan murid orang asli di Muadzam Shah, Rompin, Pahang.

3.1 REKA BENTUK KAJIAN

Untuk membolehkan pengkaji menjawab masalah kajian secara betul dan tepat kajian ini telah dilakukan. Ujian kecergasan dan soal selidik merupakan bentuk kajian yang dilakukan di dalam kajian ini.

Kajian dijalankan secara tinjauan dengan menggunakan satu set borang soal selidik dan kajian adalah berbentuk deskriptif. Segala maklumat yang diterima ditafsirkan secara kuantitatif. Untuk mendapatkan maklumat berkenaan kepercayaan, fakta-fakta dan kehendak subjek berkaitan dengan gaya hidup yang dilalui oleh sampel telah digunakan. Untuk meningkatkan ketepatan dan kebenaran gerakbalas subjek terhadap rangsangan soalan yang diberi, pemilihan kaedah deskriptif yang menggunakan borang soal selidik boleh digunakan (Mohd Majid Konting, 2000). Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup atlet itu sendiri adalah

soal selidik yang dibina oleh pengkaji. Kaedah kajian berbentuk eksperimental iaitu ujian kecergasan fizikal SEGAK juga digunakan oleh pengkaji dan bertujuan untuk mendapatkan data mengenai tahap kecergasan fizikal (berlandaskan kesihatan) sampel kajian. Ujian yang perlu dilalui oleh sampel kajian ialah Pengiraan Indeks Jisim Badan (Bmi), Ujian Tekan Tubi (1 Minit), Ujian Ringkuk Tubi Separa dan Ujian Jangkauan Melunjur

3.2 Sampel Kajian

Seramai 70 orang murid terdiri daripada 3 buah sekolah di Muadzam Shah, Rompin, Pahang telah dipilih untuk menjadi populasi kajian. Melalui kaedah Krejcie dan Morgan (1970) penentuan bilangan sampel telah dipilih iaitu seramai 59 orang murid. Sampel kajian terdiri daripada murid dikalangan tahun 4, 5 dan 6 bagi setiap sekolah yang dipilih. Rasional pemilihan sampel diatas bagi memberikan data kepada pengkaji kerana 3 buah sekolah ini menempatkan murid-murid asli yang boleh dijadikan sampel untuk kajian ini.

3.3 Lokasi Kajian

Murid yang dipilih merupakan murid asli yang tinggal di sekitar kelompok Muadzam Shah di Daerah Rompin Pahang. Lokasi kajian berada 22 kilometer hingga 35 kilometer ke bandar Muadzam Shah di mana segala urusan dan kemudahan.

Lokasi kajian merupakan salah satu elemen penting bagi memastikan dapatan data bagi kajian ini berjaya dikumpul tanpa sebarang masalah. Dalam konteks menepati objektif kajian, pengkaji memilih lokasi kajian ini kerana mudah di akses oleh pengkaji bagi mendapatkan data serta memudahkan proses pengumpulan data. Berikut merupakan senarai sekolah yang terlibat dengan kajian gaya hidup mempengaruhi kecergasan fizikal dalam kalangan murid orang asli di Muadzam Shah, Rompin, Pahang. Berikut adalah nama sekolah yang dipilih ;

Bil	Nama Sekolah
1.	SK Buluh Nipis
2.	SK Kedaik

3.	SK Kampung Aur
----	----------------

Rajah 1 : Sekolah yang terlibat dengan kajian

3.4 Instrumen Kajian

Pengkaji menggunakan kaedah soal selidik untuk memperolehi data dan maklumat daripada sampel kajian sebagai proses pengumpulan data. Penggunaan borang soal selidik membolehkan pengkaji mengumpul maklumat sebanyak yang mungkin dan tidak memerlukan masa yang lama bagi pengkaji menjalankan kajian, Mohd. Majid Konting (1998).

Pembangunan soal selidik merupakan aspek paling penting bagi memastikan soal selidik itu relevan dengan kajian yang ingin dijalankan dalam kajian ini. Untuk mengkaji gaya hidup sampel kajian ini soal selidik yang pernah digunakan oleh pengkaji lain telah digunakan. Bagi soal selidik kajian ini pengkaji telah mengadaptasikan soalan daripada Gaya Hidup Dan Tahap Kecergasan Fizikal : Satu Perbandingan Di Antara Atlet Murid Orang Asli Dan Atlet Murid Bukan Asli (Amirudin, Zahiruddin Dan Harun, Dr. Mohd Taib., 2014) dan Faktor Di Antara Motivasi Instrinsik Dan Ekstrinsik Ke Atas Penglibatan Para Pelajar Terhadap Aktiviti Pendidikan Luar, Satu Kajian Kes (Mohad Anizu Mohd Noor Dan Siti Salwa Mohamad., 2012).

Instrumen kajian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur dan mengumpul bukti empirik, Mohd. Majid Konting (2000). Berdasarkan kepada ujian kecergasan fizikal berasaskan kesihatan iaitu Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan (SEGAK). Pengkaji telah menggunakan instrumen kajian seperti Tekan Tubi, Naik Turun Bangku, Jangkauan Melunjur, Ringkuk Tubi Separa serta pengiraan Indeks Jisim Badan adalah antara ujian yang dijalankan. Sementara itu, satu set borang soal selidik juga diedarkan kepada sampel yang berkenaan. Terdapat 3 bahagian di dalam soal selidik yang disediakan oleh pengkaji iaitu dalam Bahagian A iaitu bahagian demografi terdapat 10 soalan berkenaan biodata sampel. Pada bahagian ini sampel harus melengkapkan maklumat peribadi seperti jantina, bangsa, umur dan jarak sampel ke sekolah. Nama dan alamat sampel tidak perlu diisi di bahagian ini. Memberi keyakinan kepada sampel untuk menjawab dengan lengkap dan jujur kerana identiti mereka akan dirahsiakan oleh pengkaji adalah tujuan maklumat pengenalan peribadi sampel dirahsiakan. Manakala dalam Bahagian B mengandungi 20 soalan berkenaan gaya hidup seharian yang diamalkan oleh sampel kajian. 5 konstruk pemilihan jawapan telah dibina berdasarkan penggunaan Skala Likert. Manakala untuk Bahagian C juga mengandungi 20 soalan. Bahagian ini lebih tertumpu kepada pengaruh ataupun motivasi yang mempengaruhi penglibatan dan amalan gaya hidup sampel kajian.

Berikut adalah konstruk pemilihan jawapan yang dibina berdasarkan penggunaan Skala Likert seperti dalam rajah 2.

Jawapan	Singkatan	Skor
Sangat Tidak Setuju	sts	1
Tidak Setuju	ts	2
Tidak Pasti	tp	3
Setuju	s	4
Sangat Setuju	ss	5

Rajah 2 : Konstruk pemilihan jawapan yang dibina berdasarkan penggunaan Skala Likert

3.5 Prosedur Penganalisan Data

Untuk memperoleh data yang tinggi kebolehpercayaan, semua data yang diperoleh daripada sampel dianalisis secara terperinci dan dikemukakan secara sistematik. Paras tahap signifikan ($p < 0.05$) digunakan dalam kajian ini. Tafsiran dalam bentuk jadual dan graf digunakan hasil daripada data yang diperolehi. Untuk mendapatkan satu keputusan yang tepat kepada masalah yang dikaji, perbandingan prestasi kedua-dua kumpulan sampel juga dibuat dengan terperinci. Analisis secara deskriptif dan analisis secara inferensi ialah analisa data kajian yang dibahagikan kepada dua bahagian utama.

4.0 DAPATAN KAJIAN

Pengkaji menggunakan Ujian Kecergasan Fizikal (SEGAK) bagi mengenal pasti tahap kecergasan fizikal murid asli. Terdapat 4 komponen kecergasan berlandaskan kesihatan yang diuji dengan menggunakan 4 jenis bateri ujian. Data gred pencapaian ujian SEGAK telah direkodkan.

Jadual 1 : Gred Ujian SEGAK

- 1.1 Jadual 1 menunjukkan seramai 5 orang murid orang asli mencapai tahap kecergasan yang baik dengan memperolehi Gred A dan menghasilkan peratusan 8.5%. Majoriti seramai 24 orang murid asli memperolehi keputusan Gred B. Seterusnya, 2 orang murid asli telah merekodkan keputusan ujian yang paling rendah. 2 orang murid ini telah memperolehi Gred E dimana membawa kepada peratus yang terendah iaitu 3.4%. Peratus ujian kecergasan yang paling tinggi telah direkodkan oleh murid orang asli yang menerima Gred B iaitu sebanyak 40.7%.
- 1.2 Ujian T satu sampel telah dijalankan dan mendapati nilai min bagi gred ujian SEGAK adalah 2.61 dengan nilai sisihan piawai .929

		Gred			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A	5	8.5	8.5	8.5
	B	24	40.7	40.7	49.2
	C	21	35.6	35.6	84.7
	D	7	11.9	11.9	96.6
	E	2	3.4	3.4	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Jadual 1.1 : Jadual Frekuensi Gred Ujian SEGAK

Ujian T Satu Sampel				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
GREY	59	2.61	.929	.121

Jadual 1.2 : Jadual Ujian T Gred SEGAK

Jadual 2 : Indeks Jisim Tubuh (BMI) Ujian SEGAK

- 2.1 Skor BMI murid asli telah dinyatakan seperti dalam Jadual 2 di atas. Nilai BMI 14 kg/ m² mencatatkan paling ramai iaitu 13 orang. Peratus yang diperolehi ialah 22%. Manakala nilai BMI 12 kg /m² dan BMI 27 kg m²/ mencatatkan penguasaan yang paling sedikit iaitu seorang bagi setiap satunya. Jumlah kedua-dua nilai skor ini ialah 3.4% yang membawa kepada 1.7% bagi setiap nilai skor.
- 2.2 Ujian T satu sampel telah dijalankan dan mendapati nilai min bagi gred indeks jisim tubuh (BMI) adalah 16.25 dengan nilai sisihan piawai .425

Jadual 2.1 : Jadual Frekuensi Indeks Jisim Tubuh (BMI) Ujian SEGAK

BMI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	1.7	1.7	1.7
	13	6	10.2	10.2	11.9
	14	13	22.0	22.0	33.9
	15	12	20.3	20.3	54.2
	16	10	16.9	16.9	71.2
	17	3	5.1	5.1	76.3
	18	4	6.8	6.8	83.1
	19	2	3.4	3.4	86.4
	21	3	5.1	5.1	91.5
	24	4	6.8	6.8	98.3
	27	1	1.7	1.7	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Ujian T Satu Sampel

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
BMI	59	16.25	3.267	.425

Jadual 2.2 : Jadual Ujian T Indeks Jisim Tubuh (BMI) Ujian SEGAK

Jadual 3 : Ujian Bateri Kecergasan Fizikal

Bagi Ujian Naik Turun Bangku

- 3.1 Jadual 3 menunjukkan Skor Ujian Naik Turun Bangku yang telah dijalankan oleh murid asli. Jumlah skor 1 dan 5 dicatatkan oleh murid asli paling sedikit iaitu hanya seorang. Peratus yang diperolehi ialah 3.4% oleh jumlah kedua-duanya yang membawa kepada 1.7% bagi setiap seorang murid. Selain itu, jumlah skor 3 yang paling ramai iaitu seramai 33 orang murid. Jumlah skor ini menghasilkan peratus sebanyak 33%. Manakala jumlah skor 2 dan 4 telah merekodkan seramai 8 dan 16 orang murid yang memperolehinya. Masing-masing mencatatkan jumlah peratus sebanyak 13.6% dan 27.1%.
- 3.2 Ujian T satu sampel telah dijalankan dan mendapati nilai min bagi ujian naik turun bangku adalah 3.14 dengan nilai sisihan piawai .730

Naik Turun Bangku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	1.7	1.7	1.7
	2	8	13.6	13.6	15.3
	3	33	55.9	55.9	71.2
	4	16	27.1	27.1	98.3
	5	1	1.7	1.7	100.0
	Total	59	100.0	100.0	

Jadual 3.1 : Jadual Frekuensi Bateri Ujian Kecergasan Fizikal

Bagi Ujian Naik Turun Bangku.

Ujian T Satu Sampel

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Naik Turun Bangku	59	3.14	.730	.095

Jadual 3.2 : Jadual Ujian T Bateri Ujian Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Naik Turun Bangku.

Jadual 4: Ujian Bateri Ujian Kecergasan Fizikal

Bagi Ujian Tekan Tubi/ Tekan Tubi Suaian.

- 4.1 Skor Ujian Tekan Tubi / Tekan Tubi Suaian telah direkodkan seperti dalam Jadual 4. Jumlah skor 3 telah mencatatkan penguasaan yang paling ramai oleh murid asli iaitu seramai 24 orang. Pencapaian ini telah menghasilkan peratus sebanyak 40.7%. Jumlah skor 1 pula mencatatkan penguasaan yang paling rendah iaitu seramai 3 orang. Nilai skor ini telah menghasilkan jumlah peratus sebanyak 5.1%.
- 4.2 Ujian T satu sampel telah dijalankan dan mendapati nilai min bagi ujian naik turun bangku adalah 3.19 dengan nilai sisihan piawai .991

Tekan Tubi/ Tekan Tubi Suaian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	5.1	5.1	5.1
2	10	16.9	16.9	22.0
3	24	40.7	40.7	62.7
4	17	28.8	28.8	91.5
5	5	8.5	8.5	100.0
Total	59	100.0	100.0	

Jadual 4.1 : Jadual Frekuensi Bateri Ujian Kecergasan Fizikal
Bagi Ujian Tekan Tubi/ Tekan Tubi Suaian

Ujian T Satu Sampel

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tekan Tubi/ Tekan Tubi Suaian	59	3.19	.991	.129

Jadual 4.2: Jadual Ujian T Bateri Ujian Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Tekan Tubi / Tekan Tubi Suaian.

**Jadual 5: Ujian Bateri Kecergasan Fizikal
Bagi Ujian Ringkuk Tubi Separa.**

- 5.1 Jadual 5 merekodkan Skor Ujian Ringkuk Tubi Separa yang dilaksanakan oleh murid asli. Jumlah skor 4 dan 5 telah mencatatkan penguasaan yang paling ramai oleh murid asli iaitu seramai 11 dan 33 orang. Pencapaian ini telah menghasilkan jumlah 74.5% iaitu masing-masing mencatatkan 18.6% dan 55.9%. Manakala jumlah skor 3 mencatatkan penguasaan paling sedikit iaitu sebanyak 4 orang yang membawa kepada peratus 6.8%.

- 5.2 Ujian T satu sampel telah dijalankan dan mendapati nilai min bagi ujian ringkuk tubi separa adalah 4.02 dengan nilai sisihan piawai 1.383

Ringkuk Tubi Separa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	6	10.2	10.2	10.2
2	5	8.5	8.5	18.6
3	4	6.8	6.8	25.4
4	11	18.6	18.6	44.1
5	33	55.9	55.9	100.0
Total	59	100.0	100.0	

Jadual 5.1 : Jadual Frekuensi Bateri Ujian Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Ringkuk Tubi Separa.

Ujian T Satu Sampel

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ringkuk Tubi Separa	59	4.02	1.383	.180

Jadual 5.2: Ujian Bateri Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Ringkuk Tubi Separa.

Jadual 6: Ujian Bateri Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Jangkauan Melunjur.

- 6.1 Skor Ujian Jangkauan Melunjur telah direkodkan seperti dalam Jadual 6 di atas. Nilai skor 1 mencatatkan penguasaan murid asli yang paling rendah iaitu seorang. Skor 3 dan 4 pula mencatatkan penguasaan yang kedua tertinggi iaitu seramai 17 orang. Kedua-dua skor ini telah menghasilkan peratus sebanyak 28.8% untuk setiap skor.
- 6.2 Ujian T satu sampel telah dijalankan dan mendapati nilai min bagi ujian jangkauan melunjur adalah 3.81 dengan nilai sisihan piawai 1.042

Jangkauan Melunjur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	1.7	1.7	1.7
2	5	8.5	8.5	10.2
3	17	28.8	28.8	39.0
4	17	28.8	28.8	67.8
5	19	32.2	32.2	100.0
Total	59	100.0	100.0	

Jadual 6.1 : Jadual Frekuensi Bateri Ujian Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Jangkauan Melunjur.

Ujian T Satu Sampel

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Jangkauan Melunjur	59	3.81	1.042	.136

Jadual 6.2: Jadual Ujian T Bateri Ujian Kecergasan Fizikal Bagi Ujian Jangkauan Melunjur.
 Jadual 7: Korelasi hubungan antara gred A ujian SEGAK dengan jarak tempat tinggal murid asli.

Korelasi

		GRED	Berapa jarak tempat tinggal anda dari sekolah?
GRED	Pearson Correlation	1	-.297*
	Sig. (2-tailed)		.022
	N	59	59
Berapa jarak tempat tinggal anda dari tempat rekreasi?	Pearson Correlation	-.297*	1
	Sig. (2-tailed)	.022	
	N	59	59

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jadual 7 menunjukkan jarak tempat tinggal murid asli berdasarkan Gred A Ujian SEGAK. Hipotesis yang hendak dikaji ialah hubungan di antara jarak tempat tinggal dari sekolah dengan tahap kecergasan fizikal murid asli.

Ho₁ Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jarak tempat tinggal dari sekolah dengan tahap kecergasan fizikal murid asli.

Nilai signifikan bagi analisis Korelasi Pearson telah ditunjukkan dalam Jadual 7 seperti di atas. Nilai signifikan yang diperolehi adalah 0.022 iaitu nilai yang lebih kecil daripada 0.05 ($p < 0.05$). Ini memberi makna bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara jarak tempat tinggal dari sekolah dengan tahap kecergasan fizikal murid asli. Dapatan yang diperolehi bermakna hipotesis nul ditolak. Dapatan menunjukkan bahawa jarak tempat tinggal dari sekolah yang lebih jauh mempengaruhi tahap kecergasan fizikal murid asli yang lebih baik.

Jadual 8 : Korelasi hubungan antara faktor pengaruh penyertaan aktiviti sukan murid asli dengan pencapaian gred A ujian SEGAK

Korelasi			
		GRED	Siapakah yang mempengaruhi anda untuk menyertai aktiviti sukan ?
GRED	Pearson Correlation	1	-.765**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	59	59
Siapakah yang mempengaruhi anda untuk menyertai aktiviti sukan ?	Pearson Correlation	-.765**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jadual 8 menunjukkan faktor pengaruh penyertaan aktiviti sukan murid asli berdasarkan Gred A Ujian SEGAK. Hipotesis yang hendak dikaji adalah hubungan di antara faktor golongan yang mempengaruhi penyertaan aktiviti sukan dengan tahap kecergasan murid asli.

Ho₂ Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor golongan yang mempengaruhi penyertaan aktiviti sukan dengan tahap kecergasan murid asli.

Nilai signifikan bagi analisis Korelasi Pearson seperti dalam jadual di atas adalah 0.000 iaitu nilai signifikan yang lebih kecil daripada 0.05 ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor golongan yang mempengaruhi penyertaan aktiviti sukan dengan tahap kecergasan murid asli. Ini menunjukkan bahawa hipotesis nul ditolak. Hasil dapatan mendapati guru adalah golongan yang paling berjaya mempengaruhi penyertaan aktiviti sukan dan tahap kecergasan murid asli.

5.0 PERBINCANGAN

Hasil dapatan daripada analisis yang telah dijalankan ke atas murid asli bagi melihat perkaitan dan hubungan antara gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal akan dibincangkan dalam bab ini. Kesimpulan mengenai kajian ini juga akan dilakukan oleh pengkaji. Rumusan dan perbincangan hasil daripada dapatan kajian ini akan ditumpukan oleh pengkaji dengan mengusulkan beberapa cadangan yang boleh diambil. Penambahbaikan dan tindakan daripada pihak-pihak yang terlibat secara langsung dan tidak langsung bagi menyiapkan kajian ini adalah tujuan cadangan yang dikemukakan oleh pengkaji. Pada masa akan datang juga, kajian mengenai gaya hidup mempengaruhi tahap kecergasan murid asli juga dapat diperincikan hasil daripada cadangan-cadangan yang diberi.

Hasil Ujian Korelasi yang dijalankan dalam kajian ini memberi makna bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara jarak tempat tinggal dari sekolah dengan tahap kecergasan fizikal murid asli. Hasil kajian mendapati bahawa jarak tempat tinggal murid asli yang semakin jauh dengan kawasan sekolah memberi kesan yang baik terhadap tahap kecergasan mereka. Hal ini kerana mereka mengamalkan gaya hidup yang baik secara tidak langsung dan semakin baik gaya hidup yang diamalkan atau dijalani oleh murid asli, semakin baik tahap kecergasan fizikal mereka. Faktor gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal murid asli adalah tujuan utama kajian ini dijalankan. 5 jenis ujian yang terdapat dalam Ujian Kecergasan fizikal (SEGAK) yang dijalankan oleh pengkaji iaitu Pengiraan Indeks Jisim Badan (BMI), Ujian Naik Turun Bangku (3 Minit), Ujian Tekan Tubi, Ujian Ringkuk Tubi Separa, dan Ujian Jangkauan Melunjur. Data sampel kajian mengenai tahap kecergasan fizikal yang berlandaskan kesihatan dapat diberikan oleh pengkaji

dalam ujian ini. Bukan itu sahaja, kajian secara tinjauan dilaksanakan dengan borang soal selidik digunakan oleh pengkaji untuk mendapatkan data mengenai gaya hidup yang dilalui oleh sampel kajian.

Sampel kajian yang diambil oleh pengkaji merupakan murid asli yang tergolong daripada murid yang tinggal di asrama, berdekatan dengan sekolah dan jarak yang jauh dengan sekolah di sekitar kawasan Muadzam Shah, Rompin, Pahang. Dapatan mendapati murid asli yang tinggal di kawasan yang jauh dengan sekolah memiliki kecergasan fizikal yang lebih baik berbanding murid asli yang tinggal di asrama mahupun di rumah. Hal ini kerana, persekitaran yang jauh dari sekolah membantu mereka mengamalkan tingkah laku senaman secara langsung berbanding murid asli yang tinggal di asrama dan di rumah yang berdekatan dengan sekolah yang lebih kerap dan mementingkan aktiviti masa lapang seperti bermain komputer di asrama mahupun menonton televisyen di rumah. Tingkah laku senaman adalah faktor gaya hidup yang paling dominan dikalangan murid asli. Gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal terdapat perkaitannya menurut Corbin B.C et. al. (2000) di dalam bukunya. Ke kerapn melakukan aktiviti fizikal, pemakanan sihat dan pengurusan stres adalah faktor atau pengaruh gaya hidup yang sihat.

Berdasarkan Ujian Korelasi yang dijalankan terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor golongan yang mempengaruhi penyertaan aktiviti sukan dengan tahap kecergasan murid asli. Pengkaji mendapati murid asli yang mempunyai tahap kecergasan yang baik adalah murid asli yang rajin datang dan menyertai aktiviti-aktiviti berlandaskan kesihatan yang diadakan di sekolah. Guru adalah golongan yang paling berpengaruh dalam meningkatkan motivasi dan kehendak murid asli dalam aktiviti yang berlandaskan kesihatan. Pengkaji mendapati terdapat pelbagai aktiviti yang telah diadakan oleh guru di sekolah sebagai contoh Program 10 Minit Bersenam, Perlawanan Kecil Sukan Dan Permainan Bulanan, Kempen Makan Buah, Kempen Kesedaran Susu dan lain-lain lagi. Program-program seperti ini yang diadakan oleh guru di sekolah sangat mempengaruhi minat murid asli kepada murid asli secara tidak langsung dapat meningkatkan tahap kecergasan murid asli.

Bagi melihat perbandingan dan hubungan dengan tahap kecergasan fizikal, pembolehubah yang lain boleh digunakan. Pengkaji melihat faktor seperti kemudahan peralatan sukan dapat dibuat penambahbaikan dan disediakan di kawasan kampung murid asli. Kemudahan yang baik dapat menyediakan ruang dan peluang yang secukupnya untuk murid asli menggunakannya khusus pada waktu senggang. Selain itu, perbandingan dan hubungan antara persekitaran fizikal dan sosial juga boleh dikaji sejauh mana mampu mempengaruhi tahap kecergasan murid asli. Perluasan skop kajian dan penambahan bilangan kajian juga adalah antara penambahbaikan yang boleh digunakan pada kajian yang akan datang. Perluasan skop kajian dari sebuah daerah ke seluruh negeri atau seluruh negara Malaysia dapat memberikan maklumat yang lebih banyak berkenaan dengan faktor kecergasan murid asli. Pengkaji juga memberi pandangan ini kerana di Malaysia terdapat pelbagai suku kaum orang asli. Perbezaan suku kaum orang asli di Malaysia adalah mengikut kawasan tempat yang berbeza-beza. Keputusan kajian yang lebih menyeluruh akan dapat diperolehi daripada hasil perbezaan tempat, kawasan dan suku kaum orang asli yang menjadi responden pada masa akan datang.

Selain itu, pengkaji juga mencadangkan agar jangkamasa, waktu dan tempat yang sama boleh diberi penambahbaikan untuk melakukan Bateri Ujian Kecergasan SEGAK serta soal selidik pada masa akan datang. Hal ini kerana, kewujudan suasana persekitaran yang berbeza mampu terjadi hasil daripada perbezaan yang dinyatakan oleh pengkaji. Keputusan dan kesahan ujian tersebut akan dipengaruhi sekiranya perbezaan terlalu ketara. Ujian yang dilakukan pada permukaan trek dengan permukaan berumput atau jalan bertar adalah antara contoh yang dapat dinyatakan oleh pengkaji. Dapat dinyatakan juga adalah perbezaan keadaan cuaca. Perbezaan cuaca hujan dan waktu panas yang ketara semasa melaksanakan ujian akan mampu mempengaruhi keputusan ujian. Untuk memastikan supaya bateri ujian kecergasan fizikal SEGAK yang dijalankan tidak mempunyai masalah dan berjalan dengan mengikut prosedur yang telah ditetapkan, instrumen dan peralatan yang secukupnya perlu dititikberatkan oleh pengkaji. Pembantu untuk melaksanakan Ujian SEGAK juga perlu ditambah kepada bilangan yang secukupnya agar perjalanan aktiviti ujian dapat berlangsung dengan baik dan lancar. Kesannya ialah sebarang ralat bagi keputusan ujian tidak akan berlaku.

Bukan itu sahaja, penerangan kepada sampel kajian tentang prosedur ujian kecergasan fizikal SEGAK juga haruslah jelas dan teratur. Penerangan yang jelas dan teratur akan memudahkan sampel kajian memahami kehendak penguji dan mengikut langkah-langkah serta prosedur yang telah ditetapkan. Perkara ini sangat penting kerana dapat mencegah daripada berlakunya kekeliruan dan kesalahan perlakuan kepada sampel kajian. Kebaikan atau faedah kajian ini kepada penyelidik, pegawai sukan, guru sukan, jurulatih yang berkhidmat di sekolah, Jabatan Pelajaran Negeri, Kementerian Pelajaran, Kementerian Belia & Sukan, Majlis Sukan Negara dan semua badan-badan sukan di negara ini dapat memberi beberapa kesan atau implikasi

yang mampu untuk dijadikan sebagai penanda aras untuk melihat kemampuan semulajadi yang ada pada murid asli sangat harus diberi tunjuk ajar secara sistematik dan digilap.

Jika murid asli betul-betul layak untuk mewakili daerah, negeri ataupun negara mereka ini akan diberi peluang sama rata dengan murid biasa. Hal ini kerana, berdasarkan gaya hidup mereka yang terdedah serta lebih aktif dengan kehidupan semulajadi mereka yang tinggal berdekatan dengan kaki bukit dan hutan memberi kesan dalam membantu meningkatkan tahap kecergasan mereka dan secara realitinya mampu melebihi murid biasa. Tahap kecergasan murid asli dapat ditingkatkan melalui pelaksanaan kajian ini hasil daripada motivasi dan minat dikalangan mereka bakat-bakat baru yang berpotensi untuk diketengahkan ke peringkat yang lebih tinggi dapat dicungkil melalui persaingan yang sihat dalam kalangan mereka.

Diharapkan juga kajian ini mampu untuk mencungkil bakat-bakat baru dikalangan murid asli, Karnival Sukan Sekolah Murid Orang Asli (KSSMOA) yang dianjurkan oleh Bahagian Sukan, Kementerian Pelajaran Malaysia setiap tahun bermula tahun 2007 telah diadakan. Hasil daripada kajian ini dapat membantu dalam melahirkan atlet-atlet dikalangan murid asli yang berkualiti dan mempunyai tahap kecergasan yang baik serta mengamalkan gaya hidup yang lebih baik.

6.0 RUJUKAN

- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance. 1980. Health Related Physical Fitness Test Manual. Reston, Va : Author.
- Amirudin, Zahiruddin and Harun, Dr. Mohd Taib (2014) *Gaya hidup dan tahap kecergasan fizikal: Satu perbandingan di antara atlet murid orang asli dan atlet murid bukan orang asli*. Masters thesis, UKM.
- Berkowitz, E. N., Roger A.Kerin & William Rudelius. 1986 *Marketing*. St Louis: Time-Mirror/Mosby College Publishing
- Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G. J. 2000. *Concepts of Physical Fitness and Wellness* (3th Edition). Dubuque, Iowa, Mc Graw Hill Publishers.
- Falls, H. B., Baylor, A. M., & Dishman, R.K. 1980. *Essentials of Fitness*. Philadelphia Saunders.
- Hawkins, D.I., Best, R.J., & Coney, K.A. 2004. *Consumer behavior : Building marketing strategy*. New York: McGraw-Hill.
- Heyward, V. H. 1991. *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription(3rd ed)*. United States : Human Kinetics.
- Jeffreys, I. 2006. Lifestyle profiling in High School Athletes. *Strength and Conditioning Journal, Vol 28, 3, 77-79*. United Kingdom.
- Joanne WY.C. Louisa MY.C. & Bob C. 2008. The impact of lifestyle on the physical fitness of primary school children. *Journal of Clinical Nursing*, 18 , 1002-1009
- Kementerian Pelajaran Malaysia, 2016. *Buku Panduan Pelaksanaan Dasar Satu Murid Satu Sukan*
- Lumpkin, A. 2008 . *Introduction to physical education, exercise science, and sport studies* (7th ed.). New York: McGraw-Hill
- Mc Swegin, P.J. , Pemberton, C. & Petray C. 1989. An Educational Plan. *Journal of Physical Education and Dance*. 60 (1), 32-34.
- Mohd. Majid Konting. 1998. *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- 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*.
- Mohad Anizu Mohd Noor & Siti Salwa Mohamad (2012). *Faktor Di Antara Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Ke Atas Penglibatan Para Pelajar terhadap Aktiviti Pendidikan Luar-Satu Kajian Kes*. Johor Bahru: Universiti Teknologi Malaysia
- Yang M.C., Cheng J.S., Ting P.H., Chen W.L., & Huang Y.Y. 2011. Leisure, lifestyle and health-related physical fitness for college students. *Social Behavior and Personality*, 39 (3), 321-332.